

Kräuterwissen in Zentralschweizer Frauenklöstern



Musenalp: Schwester M. Brigitta Graf und zwei Mitschwwestern vom Benediktinerinnenkloster Maria-Rickenbach (Kanton Nidwalden) schneiden Kräuter, 2006 (© Urs Flüeler, Stans)

In den meisten Frauenklöstern der Zentralschweiz unterhalten die Schwestern einen eigenen Kräutergarten. Auch wenn sich die einzelnen Anlagen in Grösse und Bepflanzung unterscheiden und deren Pflegerinnen verschiedenen Orden angehören, lässt sich die Substanz dieser Gärten nur in übergeordneten kulturhistorischen Dimensionen fassen. Als Benedikt von Nursia um das Jahr 527 auf dem Monte Cassino in Süditalien ein Kloster gründete, verpflichtete er die Mönche zur Krankenpflege und sah zu diesem Zweck auch entsprechendes Personal und Infrastruktur vor. Weil die Benediktiner ab dem 8. Jahrhundert zu den führenden Ordensgemeinschaften in der Kirche zählten, verbreitete sich ihre – auf die antike Lehre zurückgehende – Arzneimittelkunde nicht nur auf dem ganzen europäischen Kontinent, sondern formte überhaupt während dem gesamten Mittelalter das abendländische Medizinalwesen. Der klösterliche Kräutergarten spielte in diesem System als Lieferant von essenziellen Ingredienzien von Anfang an eine zentrale Rolle. In der Zentralschweiz versuchen insbesondere die Frauenkonvente trotz Nachwuchsmangel bis heute, das Wissen und die Praxis des Pflanzens, Erntens und Verarbeitens von Heilkräutern weiter zu pflegen oder an Nachfolgerinnen weiterzugeben. Dies kann nebst dem Unterhalt eines artenreichen Gartens auch eine intensive Sammeltätigkeit auf Alpenwiesen oder die Delegation der Gartenpflege an interessierte Laien umfassen. Die meisten Klöster unterhalten einen Laden, manchmal kombiniert mit einem Webshop, über den die selbst hergestellten Kräuterprodukte vertrieben werden.

Verbreitung LU, UR, SZ, OW, NW, ZG

Bereiche Umgang mit der Natur

Version März 2024

Autor Marius Risi

Lebendige Traditionen
traditions vivantes
tradizioni viventi
tradiziuns vivas



Die Liste der lebendigen Traditionen in der Schweiz sensibilisiert für kulturelle Praktiken und deren Vermittlung. Ihre Grundlage ist das UNESCO-Übereinkommen zur Bewahrung des immateriellen Kulturerbes. Die Liste wird in Zusammenarbeit und mit Unterstützung der kantonalen Kulturstellen erstellt und geführt.

Ein Projekt von:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Kultur BAK

In den meisten Frauenklöstern der Zentralschweiz unterhalten die Schwestern einen eigenen Kräutergarten. Auch wenn sich die einzelnen Anlagen in Grösse und Bepflanzung unterscheiden und deren Pflegerinnen verschiedenen Orden angehören, lässt sich die Substanz dieser Gärten nur in übergeordneten kulturhistorischen Dimensionen fassen. Als Benedikt von Nursia um das Jahr 527 n. Chr. auf dem Monte Cassino in Süditalien ein Kloster gründete, verpflichtete er die Mönche zur Krankenpflege und sah zu diesem Zweck auch entsprechendes Personal und Infrastruktur vor. Weil die Benediktiner ab dem 8. Jahrhundert zu den führenden Ordensgemeinschaften in der Kirche zählten, verbreitete sich ihre – auf die antike Lehre zurückgehende – Arzneimittelkunde nicht nur auf dem ganzen europäischen Kontinent, sondern formte überhaupt während dem gesamten Mittelalter das abendländische Medizinalwesen. Der klösterliche Kräutergarten spielte in diesem System als Lieferant von essenziellen Ingredienzien von Anfang an eine zentrale Rolle. In der Zentralschweiz versuchen insbesondere die Frauenkonvente, trotz Nachwuchsmangels bis heute, das Wissen und die Praxis des Pflanzens, Erntens und Verarbeitens von Heilkräutern weiter zu pflegen oder an Nachfolgerinnen weiterzugeben. Dies kann nebst dem Unterhalt eines artenreichen Gartens auch eine intensive Sammeltätigkeit auf Alpenwiesen oder die Delegation der Gartenpflege an interessierte Laien umfassen. Die meisten Klöster unterhalten einen Laden, manchmal kombiniert mit einem Webshop, über den die selbst hergestellten Kräuterprodukte vertrieben werden.

Kräuterheilkunde

Auf dem 816 angefertigten Plan eines idealen Klosters, der aufgrund seines Aufbewahrungsorts «St. Galler Klosterplan» genannt wird, besteht die medizinische Infrastruktur aus einem Arzthaus, einem Spital und einem Kräutergarten. Die Namen der zur Kultivierung vorgesehenen Heilpflanzen sind innerhalb der skizzierten Beete vermerkt: Salbei, Krauseminze, Raute, Kümmel, Schwertlilie, Liebstöckel, Poleiminze, Fenchel, Stangenbohne, Pfefferkraut, Frauenminze, Griechisch Heu, Rosmarin, Minze, Lilie und Rosen. Diese Kräuter und Gewächse bilden den Grundstock einer klösterlichen Heilkunde, die sich im Frühmittelalter nördlich der Alpen etablierte und in den folgenden Jahrhunderten weiter gedieh. Im 13. und 14. Jahrhundert hielten verschiedene Enzyklopädisten, die zumeist dem Dominikanerorden angehörten, in ihren lateinisch verfassten Nachschlagewerken den botanisch-medizinischen Wissensstand ihrer Zeit fest. Auf der Basis dieses Fundus entstanden dann im 15. Jahrhundert umfangreiche Kräuterbücher. Sie waren teilweise bereits in deutscher Sprache verfasst, so etwa die populär gewordene «Leipziger Drogenkunde», in der 340 Heilkräuter abgehandelt sind.

Zu Beginn der Neuzeit bauten viele Konvente ihre Apotheken mit grossen Destillatsortimenten aus. Gleichzeitig begann die neue Berufsgattung der an den Universitäten ausgebildeten Ärzte, den Klöstern ihre Position als alleinige medizinische Kompetenzzentren streitig zu machen. Mit dem Durchbruch der modernen Schulmedizin veränderte sich der gesellschaftliche Stellenwert der klösterlichen Arzneien fundamental. Sie standen nun nicht mehr im Mittelpunkt der ärztlichen Medikation. Als ergänzende oder alternative Heilmittel blieben sie aber von Bedeutung.

Anpflanzen, Ernten, Verarbeiten

In den grösseren Klostergärten der Zentralschweiz wachsen bis zu hundert verschiedene Kräuter und Sträucher. Dazu gehören nebst den bereits genannten, aus dem frühmittelalterlichen Bestand bekannten Pflanzen, häufig auch Zitronenmelisse, Goldmelisse, Pfefferminze, Oregano und weitere Küchenkräuter, Malven, Königskerzen, Johanniskraut, Frauenmantel, Colakraut, Lavendel, Ysop, Farne oder Ringelblumen. Der Anbau erfolgt nach biologischen Kriterien durch Verzicht auf Kunstdünger und chemische Mittel zur Schädlingsbekämpfung. Vor allem in den Sommermonaten fällt die arbeitsintensive Ernte an. Dann sind viele Schwestern und teilweise auch weitere Helferinnen und Helfer tagelang im Einsatz, um Kräuter zu schneiden und Blüten abzuzupfen. Zum Trocknen werden die Pflanzen in einen dafür geeigneten Raum gebracht, ausgestreut und während einer Weile liegen gelassen.

Schliesslich folgt die Verarbeitung zu verschiedenen Kräuterprodukten. Die Palette reicht von Salben, Balsamen und Tinkturen über Teemischungen, Sirupen, Likören und Kräuterbränden bis zu Badesalzen, Ölen und Sitzkissen. Als Basisstoffe für die Salben dienen Olivenöl, Bienenwachs oder Lanolin (Fett aus den Talgdrüsen von Schafen), für die Herstellung von Tinkturen findet Ethanol Verwendung. Nicht selten testen die Ordensschwestern neue Rezepte aus und experimentieren mit den Zutaten. Die selbst entwickelten Rezepturen bleiben geheim.

Die meisten Klöster führen einen in die Gebäulichkeiten integrierten Laden, in dem die hausgemachten Kräuterprodukte verkauft werden. Einige bieten auch einen Webshop mit Versandservice an. Die Sortimente bleiben über Jahre hinweg relativ stabil, sind auf längere Zeit betrachtet aber doch einem Wandel unterworfen, der nicht zuletzt auch die Nachfrage widerspiegelt. Meistens verfügen die Klosterläden über bestimmte Spezialitäten, die von einer Stammkundschaft teilweise seit Jahrzehnten erworben werden und so zu regional bekannten Markenzeichen geworden sind: Die Zisterzienserinnen aus Eschenbach (Kanton Luzern) kennt man

für ihren «Rosoli» (einen Likör nach altem Rezept), der allerdings von einer externen Brennerei produziert wird. Die Benediktinerinnen aus Au bei Einsiedeln (Kanton Schwyz) bringt man mit dem «Klösterltee», jene aus Seedorf (Kanton Uri) mit der Ringelblumensalbe in Verbindung und die Franziskanerinnen aus Baldegg (Kanton Luzern) assoziiert man mit dem Kräutersalz. Auch ein Insektenstich-Roll-On bieten letztere im Klosterladen an. Ein ganzes Sortiment an Tees, Salben und Tinkturen produziert und verkauft das Bergkloster Maria-Rickenbach (Kanton Nidwalden). Auf die klösterliche Aura als Kaufanreiz setzt ein Zürcher Geschäftsmann mit Schwyzer Vergangenheit, der 2007 die «Muotathaler Klostersalbe» erfolgreich auf den Markt brachte. Allerdings stammen die verarbeiteten Kräuter nicht aus dem Kloster St. Josef in Muotathal, weil die dortigen Franziskanerinnen ihren Garten aufgrund von Personalknappheit praktisch aufgeben mussten. Nun fliesst ein Teil des Erlöses in die Kasse der Abtei mit dem Zweck, den Garten wieder herzurichten. Andere Klöster wiederum verkaufen selbst keine Produkte. So nutzten etwa die Franziskanerinnen des Klosters St. Klara in Stans ihren Kräutergarten lediglich für den Eigenbedarf.

Sammeln und Segnen

In Ergänzung zur Ernte im eigenen Garten sammeln einige Ordensfrauen auch Kräuter auf hochgelegenen Alpweiden. Die Zisterzienserinnen des Klosters Frauenthal in Hagendorn bei Cham (Kanton Zug) beschaffen sich auf ihren gelegentlichen Ausflügen ins Schwyzer Gebirge die unentbehrlichen Zutaten für ihren bekannten Kräutertee. Naheliegender ist der Gang in die Bergwiesen für die Schwestern von Maria-Rickenbach (Kanton Nidwalden). Das Kloster befindet sich auf 1'167 Metern über Meer in unmittelbarer Nähe ausgedehnter Alpgebiete. Dahin zieht es die Benediktinerinnen mit weltlichen Helferinnen an den schönen Tagen zwischen Spätfrühling und Frühherbst häufig. Ausgerüstet mit Bergschuhen, Taschenmessern, Schürzen und Gebetbüchern schneiden sie wild wachsende Pflanzen, füllen sie in Leinensäcke ab und tragen diese abends in die heimische «Kräuterei». Beim Ernten achten sie auf einen schonenden Umgang mit den Gewächsen. Vom Stängel lassen sie möglichst viel stehen, damit das Weiterwachsen gewährleistet bleibt. Auf diese Weise bringen die Schwestern etwa die Hälfte aller Kräuter, Blätter und Blüten zusammen, die sie für die Herstellung der verschiedenen Produkte benötigen.

Auch im Freien folgen sie stets ihrem Ordensgrundsatz «ora et labora» (lateinisch für: «Bete und arbeite»). Die Sammeltätigkeit wird von regelmässigen Gebeten begleitet. An Mariä Himmelfahrt (15. August), dem römisch-katholischen Hochfest zur Feier der Aufnahme Marias in den Himmel, finden traditionellerweise

Kräuter- und Blumensegnungen statt. In den Klöstern benediziert ein Priester im Rahmen der Konventmesse eine Auswahl von getrockneten Kräutern. Sie werden von den Schwestern für diesen zeremoniellen Akt zu dekorativen Bouquets arrangiert und nach der Segnung dann unter die restliche Ernte gemischt. Nebst den bereits genannten Klosterfrauen nutzen auch die Benediktinerinnen aus Seedorf (Kanton Uri) die geografische Lage ihres Konvents, um in den Alpgebieten zu sammeln.

Klosterlandschaft im Umbruch

Von den vierzehn klösterlichen Gemeinschaften in der Zentralschweiz gehen sieben auf eine mittelalterliche Gründung zurück (Au, Eschenbach, Hagendorn, Muotathal, Sarnen, Seedorf, Stans). Die restlichen sieben entstanden im 19. Jahrhundert (Baldegg, Maria-Rickenbach, Wikon, Melchtal, Heiligkreuz, Menzingen, Ingenbohl). Aktuell findet ein einschneidender Umbruch statt, der zum Verschwinden einiger eigenständiger Klöster geführt hat: Wegen Nachwuchsmangels und Überalterung zogen die Klosterfrauen aus Melchtal und Wikon 2019 nach Sarnen, wo sie mit den Schwestern des dortigen Klosters St. Andreas in einer Benediktinerinnengemeinschaft leben. 2023 zogen die Schwestern aus dem Kloster St. Klara, Stans, nach Luzern ins Zentrum St. Anna.

Die Veränderungen haben Auswirkungen auf die Weitergabe des Kräuterwissens, dies nicht nur wegen Um- bzw. Zusammenzügen, sondern auch bei den noch existierenden Gemeinschaften. Sie alle leiden unter der Überalterung und dem ausbleibenden Nachwuchs. Damit verknappen sich die Ressourcen für Aufgaben, die früher selbstverständlich dazugehörten – zusehends auch für die Pflege ihrer Heilkräutertraditionen.

Wissenstradierung und -vermittlung

Die Tradierung des Kräuterwissens innerhalb der Klöster kann nur bedingt als eine lokale, gegen aussen geheim gehaltene Weitergabe von Natur- und Medizinkenntnissen verstanden werden. Vielmehr steht sie in einer Überlieferungstradition, die schon im Mittelalter auf schriftlichen Aufzeichnungen beruhte und auf die Weitergabe unter den Ordensgemeinschaften über grosse geografische Distanzen hinweg ausgelegt war. So formierten sich in jeder Epoche eigene Wissensbestände und Nutzungsgewohnheiten, die zunächst vor allem in den Klöstern entwickelt und gepflegt wurden, mit der Frühen Neuzeit aber auch in Lehr- und Arzneibüchern weltlicher Autoren (Ärzte, Botaniker) Beachtung fanden.

In der gegenwärtigen Anbaupraxis der Ordensschwestern gehen naturheilkundlich-klösterliche und

pharmazeutisch-wissenschaftliche Wissensstränge oft ineinander über. Als 1914 die Priorin von Maria-Rickenbach, 57 Jahre nach der Klostergründung, den Entschluss fasste, einen Kräutergarten in benediktinischer Tradition anzulegen, schickte sie zwei Schwestern zur Ausbildung zum berühmten «Kräuter-Pfarrer» Johannes Künzle nach Wangs. Ebenso orientierten sich die Olivetaner-Benediktinerinnen des Frauenklosters Heiligkreuz in Cham (Kanton Zug) bei der Wiederbelebung ihres Gartens in den 1980er-Jahren an auswärtigen Experten. Die beiden für den Aufbau zuständigen Schwestern besuchten Kurse an der Schule für klassische Naturheilkunde in Zürich, wo sie sich unter anderem auch mit dem kräutermedizinischen Werk der Benediktinerin Hildegard von Bingen (1098–1179) auseinandersetzten.

Das theoretische und praktische Wissen über die hiesigen Heilkräuter liegt bei einigen wenigen Ordensschwestern. Meistens nimmt in einem Kloster eine Leiterin, die von der Priorin auf unbestimmte Dauer ernannt worden ist, die Verantwortung für den Betrieb des Gartens wahr. Für die Ausführung der diversen Pflege-, Ernte- und Verarbeitungstätigkeiten stehen ihr Helferinnen und Helfer bei – seien es Schwestern aus dem eigenen Orden oder auswärtige Arbeitskräfte (Gärtner, Praktikanten, Freundinnen der Klöster). Bei der Wissensvermittlung wie bei der Repräsentation der Gärten gegen aussen sind die Klöster zurückhaltend. Einige bieten gelegentlich Führungen durch die Anlagen an. Die Integration von Ordensschwestern ins heilmedizinische Bildungssystem stellt hingegen einen Ausnahmefall dar: Das Kloster Heiligkreuz bot Absolventinnen und Absolventen verschiedener Fachschulen, die eine Ausbildung in Naturheilkunde absolvieren, Praktikumsplätze in angewandter Kräuterkunde an. Dieses Angebot wurde aber jüngst wegen fehlender personeller Ressourcen eingestellt.

Krise als Chance

Neue Wege geht das Alters- und Pflegeheim der Schwestern vom Heiligen Kreuz in Menzingen. Dort werden seit einigen Jahren pflanzliche Heilmittel aus dem eigenen Kräutergarten für die ganzheitliche Pflege und Prävention entwickelt und eingesetzt. Als Aktivität stellen die Bewohnerinnen und Bewohnern Kräuterprodukte her, die dann den Besuchenden verkauft werden. Die Überalterung führte bei dieser Gemeinschaft dazu, dass die Schwestern ihren ursprünglichen Einsatz für die Mädchen- und Frauenbildung nicht mehr erfüllen können – dadurch wurden aber Kapazitäten frei für die Heilkräuterei, die sie auf der Basis alten Wissens neu betreiben.

Vom Insiderwissen zum breiten Trend

Während die klösterlichen Gemeinschaften tendenziell weniger in der Lage sind, die Heilkräutertraditionen und Angebote weiter zu pflegen, hat sich in den vergangenen Jahren in der breiten Bevölkerung ein Trend des Sammelns von Wild- und Heilpflanzen entwickelt. Kräuterkurse und Rundgänge durch die «essbare Landschaft» oder die «essbare Stadt» boomen. Dieses gewachsene Interesse bietet Möglichkeiten für eine Öffnung und für eine neuartige Wissenstradierung. So hat das Kloster St. Klara in Stans die Pflege und Nutzung des Kräutergartens an eine in ihrem ehemaligen Institut eingemietete Pflanztherapeutin abgegeben. Die Klostersgemeinschaft in Sarnen bietet im Rahmen des Konzepts «Selbsterntegarten» Kräuterkurse für Interessierte an.

Nebst den Klöstern unterhalten in der Zentralschweiz diverse weitere Organisationen kräuterverarbeitende Betriebe, die zuweilen viel grössere Produktmengen hervorbringen. Beispielhaft sei die Kräuteraanbaugenossenschaft Entlebuch (Kanton Luzern) mit einer jährlichen Produktion von dreieinhalb Tonnen genannt.

Weiterführende Informationen

Irène David: Der Klostersgarten von Heiligkreuz bei Cham. Geschichtlicher Kontext und heutige Aufgabe. Abschlussarbeit im CAS-Studiengang Ethnobotanik und Ethnomedizin an der Universität Zürich. Zürich, 2008

Moritz Jäger: Hundert Jahre Benediktinerinnen-Kloster Marienburg Wikon LU 1891–1991. Ed. Benediktinerinnen-Kloster Marienburg. Wikon, 1991

François Ledermann, Michel Roux: [Heilkräuter](#). In: Historisches Lexikon der Schweiz. Bern, 2010

Elisabeth Odermatt Niederberger: Kräuter und Liköre aus der Herrgotts-Apotheke. In: Das Benediktinerinnen-Kloster Maria-Rickenbach in Geschichte und Gegenwart. Ed. Historischer Verein Nidwalden. Stans, 2007, p. 273–291

Hermann Josef Roth et al.: Klostersgärten und klösterliche Kulturlandschaften. Historische Aspekte und aktuelle Fragen. München, 2009

Margrit Rosa Schmid: Frauenkloster in der Au bei Einsiedeln. Benediktinerinnenkloster mit Ewiger Anbetung. Einsiedeln, 2005

Rudolf Schmitz: Geschichte der Pharmazie. Eschborn, 1998–2005

[Forscherguppe Klostermedizin](#)

Kontakt

[Kloster Eschenbach, Eschenbach \(Luzern\)](#)

[Kloster Baldegg, Baldegg \(Luzern\)](#)

[Kloster Maria-Rickenbach, Niederrickenbach \(Nidwalden\)](#)

Kloster St. Niklaus von Flüe, Melchtal (Obwalden)

Kloster St. Andreas, Sarnen (Obwalden)

Kloster Au, Einsiedeln (Schwyz)

Kloster St. Josef, Muotathal (Schwyz)

Kloster St. Lazarus, Seedorf (Uri)

Kloster Heiligkreuz, Cham (Zug)

Kloster Frauenthal, Hagendorn (Zug)

Kloster vom Heiligen Kreuz, Menzingen (Zug)

Kloster St. Klara, Stans (Nidwalden)