

Ethnobotanik im Prättigau

Medizinalpflanzen - Nutzung und Wissen



Masterarbeit von Ursula Wegmann

Institut für Systematische Botanik

Universität Zürich

Betreut durch: Dr. Caroline S. Weckerle und Maja Dal Cero

Eingereicht bei Prof. Dr. Peter Linder

April 2013



University of
Zurich^{UZH}

*Die Kräuter sind die ersten, einfachsten und
wohlfeilsten Heilmittel gegen viele Krankheiten.
Gott hat den Menschen die besten Heilkräuter in den Weg gelegt,
vor die Hausflur, in den Garten als unvertilgbares Unkraut,
in die nahe Wiese, in Berg, Riet und Wald.*

Pfarrer Johann Künzle

Kontakt:
Ursula Wegmann
uri.w@pop.agri.ch
Institut für Systematische Botanik
Universität Zürich
Schweiz

Fotos Titelbild: Aufbereitung und Lagerung von Medizinalpflanzen.
Johannisölauszug (*Hypericum perforatum*), Tinkturen mit Heidelbeeren (*Vaccinium myrtillus*)
und Arnika (*Arnica montana*), Blutwurz (*Potentilla erecta*) aufgeschnittene Wurzel und
Zwiebeln (*Allium cepa*) und Knoblauch (*Allium sativum*) in der „Spensa“ (=kühle
Vorratskammer)

Alle Fotos ohne Quellenangabe von der Autorin

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	6
Abstract.....	7
Zusammenfassung	8
1. Einleitung.....	9
1.1 Ethnobotanik	9
1.2 Medizinalpflanzen in der Schweiz	10
1.3 Forschungsregion	14
1.4 Ziel dieser Studie	19
2. Methoden	20
2.1 Datenerhebung	20
2.2 Datenauswertung	22
3. Resultate und Diskussion.....	26
3.1 Medizinal Pflanzen und Wildgemüse im Prättigau	26
3.2 Krankheitskategorien: Übersicht	44
3.2.1 Krankheitskategorien: Atemwegserkrankungen.....	46
3.2.2 Krankheitskategorien: Hautkrankheiten/Hautprobleme.....	48
3.2.3 Krankheitskategorien: Verdauungsprobleme.....	50
3.2.4 Krankheitskategorien: Bewegungsapparat.....	52
3.2.5 Krankheitskategorien: Stärkungsmittel	54
3.2.6 Krankheitskategorien: Frauenleiden	56
3.2.7 Krankheitskategorien: Fieber	57
3.2.8 Krankheitskategorien: Harnwege	57
3.2.9 Krankheitskategorien: Nerven/Psyché.....	58
3.2.10 Krankheitskategorien: Infektionen/Entzündungen	59
3.2.11 Kleinkategorien (101 UR) und Tiermedizin (41 UR)	60
3.3 Vergleich der Anzahl Userreports mit der Anzahl Arten pro Kategorie	62
3.4 Sammeln und Verarbeiten	63
3.4.1 Bemerkungen zu einigen Pflanzen.....	63
3.4.2 Gesammelte Pflanzenteile.....	64
3.4.3 Verarbeitungen.....	65
3.5 Die Medizinalflora im Prättigau	67
3.5.1 Medizinalflora im Vergleich mit der lokalen Flora	67
3.5.2 Habitate und Wuchsformen der Medizinalpflanzen.....	68
3.6 Sammelpräferenzen	69
3.6.1 Pflanzennutzung innerhalb verschiedener Bevölkerungsgruppen.	69
3.6.2 Beliebteste Pflanzen	74
3.7 Wissenstransfer	77
4. Schlussfolgerungen.....	80
5. Referenzen.....	81

Appendix:

Appendix 1: Flora Prättigau.....	85
Appendix 2: Leitfaden für Experten-Interview	99
Appendix 3: Krankheitskategorien.....	100
Appendix 4: Fragebogen zu Heilpflanzen: Kenntnisse und Anwendungen in Fanas	102
Appendix 5: Tabelle 2: Medicinal plants/wild vegetables: Prättigau, only one UR.....	104
Appendix 6: Kräuterbücher, die von den Befragten erwähnt wurden:	108

Vorwort

In einer Ethnobotanikvorlesung bei Caroline Weckerle erzählte Maja Dal Cero, dass es bei Recherchen zur Medizinalpflanzen-Nutzung immer auch spannend sei, wie der Wissenstransfer funktioniere. Ich fragte mich, ob Volksgruppen, die neue Siedlungsgründe suchen, am neuen Ort die gleichen Heilpflanzen anwenden, also ihr Wissen „mitnehmen“ oder ob sie die lokale Flora „neu entdecken“. Konkret fragte ich, ob die Walser, die aus dem Wallis ins Bündnerland zogen, die gleichen Heilkräuter nutzen wie die Oberwalliser. Dass aus dieser Frage eine Masterarbeit entstehen könnte, ahnte ich damals noch nicht. Bis anhin wurde weder im Oberwallis noch in den Walsersiedlungen des Kanton Graubündens eine Erhebung zu Wissen oder Nutzung von Medizinalpflanzen durchgeführt.

In diesem transdisziplinären Feld eine Forschung durchführen zu können, eine Arbeit zu schreiben, hat mich sofort fasziniert und mir ermöglicht, meine Interessen an Botanik, Ethnologie, Soziologie, Phytotherapie und Geschichte zu verbinden. War die ursprüngliche Idee sowohl im Wallis wie auch in Walserdörfern Kräuterkundige und alte Leute nach ihrem Wissen zu befragen, hat sich der Fokus bald auf eine Region gerichtet. Dort wollte ich ein möglichst umfassendes Bild über den aktuellen Stand der Anwendungen von Heilmitteln und des Wissens über Medizinalpflanzen erhalten. Mit dem Prättigau wählte ich eine mir seit Kindheit vertraute und geliebte Region.

Mein grosser Dank geht an Maja Dal Cero und Caroline Weckerle, die mich von Anfang an in meinen Ideen unterstützt, wo nötig auch fokussiert haben, die mir bei der Planung und Durchführung der Erhebungen zur Seite gestanden sind und mich beim Analysieren und Schreiben beraten haben.

Die Begegnungen mit den PrättigauerInnen waren sehr herzlich. Ich durfte in diesen fünf Monaten äusserst interessante und eindrückliche Charaktere kennenlernen. Am meisten beeindruckt hat mich jene 80jährige Bäuerin, die den ganzen Sommer mit ihrem Mann auf der Alp die Rinder betreute, daneben auch „haufenweise“ ihre 20 verschiedenen Kräuter sammelte für den Bergtee, den sie ans Restaurant und auf dem Markt verkauft. Zudem lässt sie selber „Munggenöl“ aus, wozu sie die Murmeltiere gleich eigenhändig schiesst.

Ein grosser Dank geht an alle meine Informanten und Informantinnen, die mir mit viel Freude und Liebe von ihren Heilpflanzen und deren Anwendungen berichtet haben.

Abstract

In rural / alpine regions of Switzerland medicinal plants and home made remedies played a decisive role in health care, until the middle of last century. With better accessibility of biomedical healthcare the use of homemade remedies lost on importance. Nevertheless, medicinal herbs are still collected or cultivated in home gardens and homemade remedies are prepared.

This study presents currently collected and used herbs and medicinal plants in a Swiss alpine valley (Prättigau, Grisons). Data were elated through 91 semi-structured expert interviews from June to October 2012.

Overall, the local experts documented 204 different species, represented in 2480 use reports (UR). The five favorite plants are *Sambucus nigra* (99 UR), *Hypericum perforatum* (81), *Thymus serpyllum* (75), *Urtica dioica* (75) and *Calendula officinalis* (71). Medicinal applications are mentioned in 1579 UR (181 species) and are mainly related to respiratory diseases (25%), dermatological diseases (16%) and gastrointestinal diseases (12%). Other 901 UR document the use of collected herbs as healthy food. Leaves (717 UR) are the most used plant parts, followed by flowering herbs (530 UR). Infusion is the main application (41% of the UR). Asteraceae (25 of 162 local species), Lamiaceae (20 of 48), Rosaceae (19 of 65), and Apiaceae (16 of 44) are the plant families most used. Species from all these families except Asteraceae, are selected specifically from local available flora as resource for home made remedies. Forest plants (50 species), culture plants (40) and ruderal plants (36) play an important role. Among the 181 medicinal plant species 18 are trees.

The preference of specific plants varies slightly among different subgroups of interviewees. Men and women showed for eight species significantly different preferences. Farmers have the tendency to collect more herbs in the alpine region, whereas 'no-farmers' prefer more garden plants.

Overall the use of medicinal plants in the 'Prättigau' consolidates the findings from previous studies in Switzerland (Dal Cero, in prep.; Poretti, 2009; Poncet, 2005) and other European alpine regions (Grasser et al., 2010a). Nevertheless are some specific findings, as the widely use of *Sambucus nigras'* fruits and flowers for respiratory diseases demonstrates.

This research contributes to document the actual knowledge and use of medicinal plants compared to the local available flora in a Swiss Alpine region.

Zusammenfassung

In ländlichen und alpinen Gebieten der Schweiz spielten Medizinalpflanzen und Hausmittel eine entscheidende Rolle in der Gesundheitsversorgung bis in die Mitte des letzten Jahrhunderts. Mit erleichtertem Zugang zur Schulmedizin verlor der Gebrauch von Medizinalpflanzen auch in diesen Regionen seine besondere Stellung. Trotzdem werden Heilkräuter noch gesammelt oder im Garten kultiviert und eigene Hausmittel werden hergestellt. Diese Studie zeigt das aktuelle Wissen und die Nutzung von Medizinalpflanzen in einem Schweizer Tal, dem Prättigau, auf. Die Daten wurden in 91 semi-strukturierten Interviews von Juni bis Oktober 2012 erhoben.

Total wurden 204 Pflanzenarten erwähnt, repräsentiert in 2480 Usereports (UR). Die Arten mit den meisten UR sind *Sambucus nigra* (99 UR), *Hypericum perforatum* (81), *Thymus serpyllum* (75), *Urtica dioica* (75) und *Calendula officinalis* (71). Medizinische Anwendungen werden in 1579 UR (181 Arten) erwähnt und beziehen sich vor allem auf Atemwegserkrankungen (25% UR), dermatologische (16%) und gastrointestinale (12%) Beschwerden. Weitere 901 UR dokumentieren den Gebrauch von gesammelten Kräutern zur gesunden Ernährung. Die Blätter (717 UR) sind die häufigst genutzten Pflanzenteile, gefolgt von blühendem Kraut (530 UR). Zur Anwendung kommen am häufigsten Tees (41 % UR). Die meist genutzten Pflanzenfamilien sind Asteraceae (25 der 162 lokalen Arten), Lamiaceae (20 von 48), Rosaceae (19 von 65) und Apiaceae (16 von 44). Arten dieser Familien mit Ausnahme der Asteraceae werden spezifisch aus der lokal verfügbaren Flora als Ressource für Hausmittel gewählt. Waldpflanzen (50 Arten), Kulturpflanzen (40) und Ruderalpflanzen (36) spielen eine wichtige Rolle. Unter den 181 Medizinalpflanzen befinden sich 18 Baumarten.

Die Nutzung der einzelnen Pflanzenarten variiert leicht zwischen den verschiedenen Untergruppen der Interviewten, nicht aber die durchschnittliche Anzahl UR. Frauen und Männer zeigten für acht Arten deutlich unterschiedliche Präferenzen und Bauern haben die Tendenz mehr auf den Bergwiesen und Weiden zu sammeln, während Personen, die nicht in der Landwirtschaft tätig sind, häufiger Gartenpflanzen nutzen.

Insgesamt konsolidiert die Nutzung der Medizinalpflanzen im Prättigau die Resultate vorausgegangener Studien aus der Schweiz (Dal Cero, in prep.; Poretti, 2009; Poncet, 2005) und anderen europäischen Regionen (Grasser et al., 2010a). Trotzdem gibt es einige lokale Besonderheiten wie die weitverbreitete und beliebte Nutzung der Blüten und Früchte von *Sambucus nigra* für Atemwegserkrankungen.

1. Einleitung

1.1 Ethnobotanik

Menschliches Leben ist eng verbunden mit Pflanzen, da diese für die Nahrung die wichtigste Grundlage bilden. Zusätzlich werden Pflanzen als Baustoff, für Rituale, für die Jagd, für Textilien, zur Papierherstellung, zum Färben, Würzen und als Medizin genutzt. Schon früh wurde entdeckt, dass Pflanzen sowohl heilende als auch giftige Wirkungen haben können (Heinrich, 2001:1). Pflanzen wurden in der Entwicklung der Menschheitsgeschichte für bestimmte Zwecke ausgewählt, sie wurden domestiziert, kultiviert und verarbeitet. Durch diese Prozesse wurde empirisches Wissen entwickelt und die daraus resultierenden Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten bewirkten Adaptionen der menschlichen genetischen und biochemischen Disposition (Diamond 2002; Johns, 1996:10). Ethnobotanische Forschung fokussiert auf diese Wechselwirkungen zwischen Menschen und Pflanzen und deren evolutionären Konsequenzen. Sie erforscht Nutzung und Bedeutung verschiedener Pflanzen in unterschiedlichen Kulturen und Regionen (Schultes & von Reis, 1995). Das im Laufe der Jahrtausende durch Interaktionen der Menschen mit ihrer Umwelt entstandene empirische Wissen wird dabei dokumentiert und vor dem Verlust geschützt (Johns, 1996:2). Diese Dokumentation ist ein wichtiger Aspekt an Betrachtung der Veränderungen durch die Globalisierung und des damit verbundenen Verlusts an lokalen Traditionen sowie des weltweiten Biodiversitätsverlustes (Cox, 2000). *„Der drastische Wandel aller Kulturen und der dramatische Verlust an kultureller (...) und biologischer Vielfalt sind nur zwei der vielen Gründe, warum solche Forschungen für die Zukunft aller Menschen dringend notwendig sind;...“* (Heinrich, 2005). Um im 21. Jahrhundert eine positive Entwicklung zu erreichen und die weltweite Zerstörung von Ökosystemen und dem damit verbundenen Verlust von biokultureller Diversität entgegenwirken zu können, muss eine Diskussion geführt werden über langfristig intensive Zusammenarbeit mit indigenen Völkern (Ramirez, 2007). Ihre Rechte auf natürliche und soziale Ressourcen müssen berücksichtigt, kritische Plätze für kulturelles Überleben identifiziert und kartiert werden. Publikationen und Austausch begünstigen Transfer und Weiterexistenz biokulturellen Wissens (ibid).

Carl von Linnæus (1707-1778) schaffte mit der universell gültigen botanischen binären Nomenklatur eine wichtige Grundlage für die Ethnobotanik. Linnæus' Mitstreiter, Alexander von Humboldt (1769-1859) und weitere Forschungsreisende sammelten bereits Informationen

zur Pflanzennutzung verschiedener Ethnien (Heinrich, 2001:9). Aber erst Harshberger hat 1895 die Begriffe Ethnobiologie und Ethnobotanik geprägt und eine neue akademische Disziplin begründet (Clément, 1998:163), die in verschiedene Phasen eingeteilt werden kann. Die erste Phase, die bis in die 1950er Jahre reichte, war geprägt von der westlichen Zivilisation, die sich als Kulmination der menschlichen Entwicklung sah und das Wissen indigener Völker als minderwertig betrachtete (Clément, 1998: 164). Ökonomische Anwendungen, systematische Klassifikation und allgemeines Wissen wurden dokumentiert. Es folgte eine Phase, geprägt von einer Veränderung der Grundeinstellung in der versucht wurde, lokales Wissen aus der Perspektive der Ureinwohner zu erforschen. In den letzten dreissig Jahren entwickelte sich eine Kooperation zwischen westlichen Forschern und den Einheimischen (Clément, 1998:163-164), das Recht auf indigenes geistiges Eigentum, die Kontrolle über Weltdatenbanken wurden thematisiert und Anliegen, Themen der NGOs wurden einbezogen. Seit 1967 wird Ethnobotanik, die auf Medizinalpflanzen und deren Anwendungen fokussiert, als Ethnopharmazie bezeichnet (Heinrich, 2001:9-23).

1.2 Medizinalpflanzen in der Schweiz

Waren unsere Urahnen noch vorwiegend Selbstversorger, verstärkte sich mit der Industrialisierung im 19. Jahrhundert die fortschreitende Spezialisierung. Bis vor 150 Jahren lebten zwei Drittel der Schweizer Bevölkerung von der Landwirtschaft (Moser 1954:11). Diese war damals kaum technisiert, forderte viel Handarbeit (von der ganzen Familie, von Verwandten und Nachbarn ausgeführt) und prägte den Lebensstil der SchweizerInnen. Es wurden Kräuter gesammelt oder im eigenen Garten kultiviert, sei es als Bereicherung des Speisezettels, zur Herstellung von Tee oder Bier, als Kräutermischung um den gelagerten Käse einzureiben oder um „Kräuterschnaps“ herzustellen (Nitschke 2008:211). Pflanzen wurden und werden aber auch für Rituale gesammelt wie z. B. Palmsonntag oder Alpabzug (Stuber & Bürgi, 2012) oder als Heilpflanzen genutzt (Fischer, 1985). Tee, Tinkturen, Salben, Öle, Absude oder Wickel unterstützen den Heilungsprozess oder werden präventiv für die Gesundheitsförderung eingesetzt, bei Mensch und Tier. Von Region zu Region variiert die Nutzung der lokalen Pflanzen, was mit regional unterschiedlichen Floren zusammenhängt, aber auch mit kulturellen und gesellschaftlichen Aspekten (Pieroni & Giusti, 2009). Religion und Tradition beeinflussen die Art und Häufigkeit des Medizinalpflanzengebrauchs (Poncet, pers. comm. 3.12.2010). Der Biodiversitätsverlust, mitverursacht durch wachsenden Tourismus und die intensive landwirtschaftliche Nutzung bis zu den Alpweiden, kann die Nutzung zusätzlich beeinflussen (Ramirez, 2007).

In der ländlichen Schweiz war der Gebrauch von Heilkräutern bis Mitte des letzten Jahrhunderts lebensnotwendig. *„Ueberdies haben manche Ortschaften 2 bis 3 Stunden und noch mehr zum*

Arzte, und im Wintersturm ist's oft fast unmöglich, den Doktor herbeizuholen; in manchen Fällen, wie Koli, Blutvergiftung usw. ist das Uebel bis zum Eintreffen des Arztes unheilbar geworden; etwas Kräuterkenntnis kann da manchem das Leben retten." (Künzle, 1913:4) Die Bücher von Pfarrer Künzle (1913 & 1946), der in Zizers GR wirkte, waren wichtige Wissenstransmitter in der Schweiz und in seinem Wohnkanton. Aber auch andere Kräuterbücher des 20. Jahrhunderts, wie beispielsweise „Der kleine Doktor“ von Vogel (1952), sind beeinflusst durch Texte aus der Renaissance und von klassischen Autoren und bewirkten eine Homogenisierung des Wissens bezüglich Medizinalpflanzen (Leonti et al., 2010).

Mobilität und freier, direkter Zugang zum Wissen über das Internet ändern Lebensstil und tägliche Routine und beeinflussen den Verlust lokaler Traditionen. Während die Nutzung von Heilpflanzen ihren Stellenwert im Allgemeinen verlor und verliert, wird sie umgekehrt von einem Teil der Bevölkerung bewusst wieder gepflegt. *„The reason for gathering has altered from one of necessity in the past to a pleasurable activity today. Wild plant gathering has therefore also received renewed attention“*, schreibt Grasser et al. (2012a). Phytotherapierende vergrössern ihr Angebot und neue Bücher über Heilpflanzen werden veröffentlicht (Kalbermatten 2002; Mayer, 2003; Bühring, 2005; Dal Cero, 2009). Wobei diese „neuen“ Bücher nicht neue Heilpflanzen erwähnen. Sie sind für unsere Zeit angepasst, attraktiver gestaltet und beschreiben aus der Literatur bekannte Medizinalpflanzen und ihre Anwendungen nach neuestem Wissensstand.

Bis jetzt wurden nur wenige ethnobotanische Studien in der Schweiz durchgeführt. Aktuelle Publikationen beschreiben das „Val d' Anniviers“ im Unterwallis (Brüschweiler, 2008), das Tessin (Poretti, 2009), das Emmental (Poncet, 2005) und den „Parc régional de Chasseral“ im Jura (Broquet, 2006). Eine Publikation von Maja Dal Cero (in prep.) ist in Vorbereitung und zeigt die genutzten Medizinalpflanzen der verschiedenen Epochen und der Gegenwart auf. Pierre Lieuthagi schreibt im Vorwort zu Sabine Brüschweilers Buch (2008: 16): *„Une ethnobotanique alpine reste à constituer. Il est sans doute bien tard pour la mener à bien, mais... est encore possible.“*

Die Literatursuche nach älteren Studien über Medizinalpflanzen bei den Walsern oder im Wallis brachte keine älteren Forschungsarbeiten zum Vorschein, aber andere interessante Tatsachen. Der Zürcher Botaniker C. Schröter (1855-1933) schreibt in seinem Bericht über „St. Anthönien“ (1895) von auffallend gut wüchsigen, saftigen Wiesen in diesem Tal, von Heu, das kaum zu trocknen vermag. Er berichtet über die Alpverordnung und über die Haussprüche, dem Garten widmet er in seinem 130 Seiten umfassenden Werk hingegen nur eine halbe Seite. Die Blackten (*Rumex alpinus*) und deren Verarbeitung zu Schweinefutter nehmen auf dieser Seite die wichtigste Rolle ein. Endlich heisst es: *„Als Arzneipflanze erhebt gewöhnlich in einem Winkel des Bla(c)ktengartens das hohe Liebstöckel (Levisticum officinale) seine mächtigen, bis 2 m hohen Stengel, von den Bauern Laubstöcke genannt; ferner sind beliebte Zierpflanzen dieser*

hochgelegenen Bauerngärtchen eine gefüllte Schafgarbe, die gelbe Schwertlilie, die Ringelblume, der Mohn, die Bartnelke, die stark duftende Monarde, bunte grossblütige Felderbsen (*Pisum arvense*), die Kamille und eine Rose, von Ölpflanzen der Raps und die Sonnenblume.“ (Schröter, 1895:172). Er verwendet zwar den Begriff Arzneipflanzen, ordnet aber nur eine Art dieser Kategorie zu. Uns als Heilpflanzen vertraute Blumen wie Kamille und Ringelblume werden hier zu den Zierblumen gezählt. Nur beiläufig erwähnt er im Anhang bei einer Aufzählung lokaler Namen noch drei weitere Medizinalpflanzen: *Cetraria islandica* (gegen Husten), *Bartsia alpina* (bei Eiterbeulen) und *Alchemilla alpina* (gegen Durchfall bei Kälbern). In einer andern Schrift Schröters zu „Kenntnis der Matten und Weiden der Schweiz“ (1891) werden viele als Medizinalpflanzen bekannte Kräuter als Unkräuter eingeteilt und deren effizienteste Vernichtung wird beschrieben. Fast hundert Jahre später hat Netting (1981) im Walliser Dorf Törbel eine mehrmonatige teilnehmende Beobachtung durchgeführt und einen Bericht über die noch vorwiegend auf Selbstversorgung basierende Lebensweise beschrieben. Auch hier liest man über Blackten als Schweinefutter, aber Teekräuter oder Medizinalpflanzen werden bei ihm mit keinem Wort erwähnt.

Im benachbarten Walsertal, ausserhalb der Schweiz, ist im Grossen Walsertal (Österreich) das Projekt „Monitoring of Biocultural Diversity in the Biosphere Reserve Großes Walsertal, Austria“ durchgeführt worden (Grasser et al. 2012a, b). Neben der Untersuchung über Nutzung und Umgang mit der Biodiversität von Getreide, kultivierten und wild wachsenden Pflanzen ging es ebenso um die Bewusstseinsförderung für den Wert des lokalen Wissens, des biokulturellen Erbes und um die Förderung des Wissenstransfers von Generation zu Generation. Dabei wurde das lokale Wissen zu rund 140 Medizinalpflanzen dokumentiert. Es zeigte sich, dass vor allem bei der älteren Bevölkerung ein breites Wissen zur Verwendung dieser Pflanzen vorhanden ist (ibid.).

Schon früher ist im Grossen Walsertal bei einer Arbeit zur Walsersprache das Werk „We' ma-n an Wehtig hed saäd ma sött ma“ (Bertel et al. 1996) entstanden. Hier werden „Wehtig“ (Schmerzen, Beschwerden) und deren Behandlungsmethoden beschrieben. Dieses Buch enthält eine Sammlung von Medizinalpflanzen und ihren Anwendungen. In der Schweiz gibt es aus Bosco Gurin die „Guriner Wildpflanzenfibel“ (Gerstner-Hirzel, 1989), in der Pflanzen mit einem Lokalnamen beschrieben werden. Auch hier spielt die Walsersprache eine wichtige Rolle, die Aussagen der befragten Personen zu den Pflanzen werden im Walserdialekt der Guriner notiert und damit wird auch Wissen über lokale Medizinalpflanzen transferiert, wie die Beispiele von *Thymus serpyllum* und *Tussilago farfara* zeigen (Abbildung 1).

Thymus serpyllum: Fleischchrüt / *Tussilago farfara*: Rossuchlaawdschi oder Rossutaaptschi

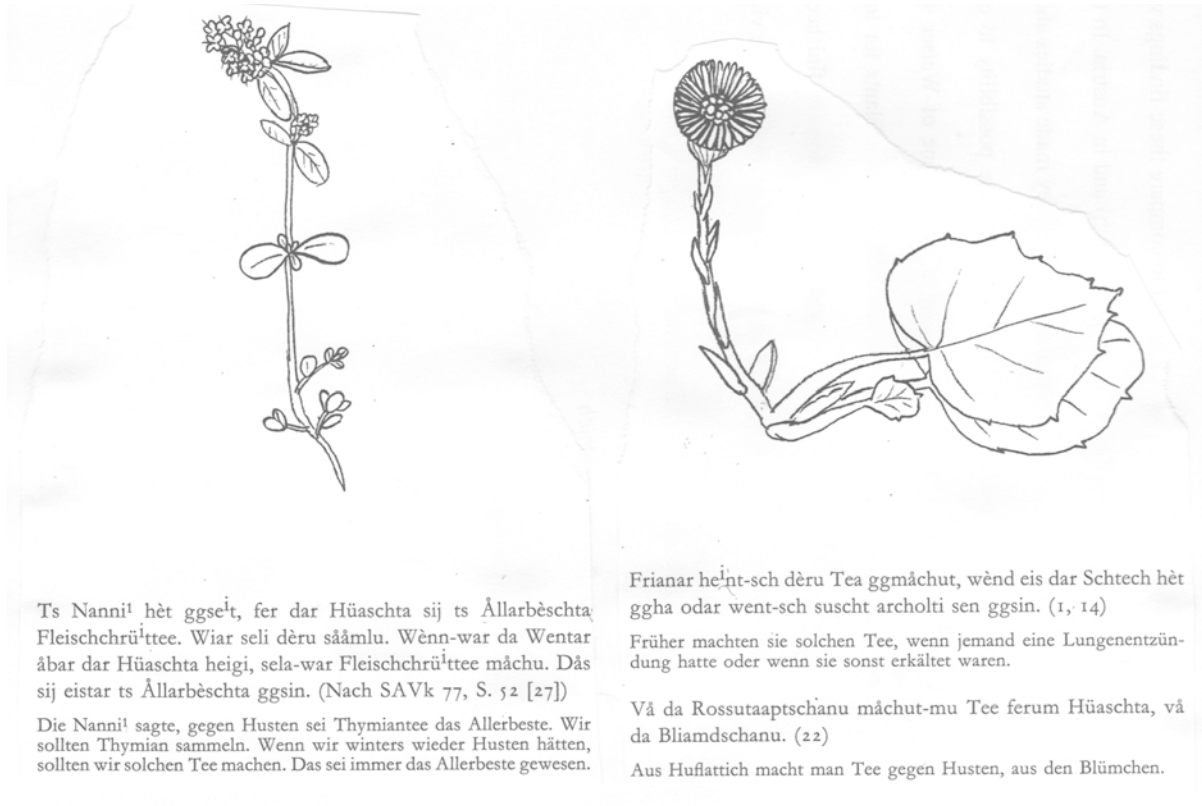


Abbildung 1: Handzeichnungen aus der Guriner Wildpflanzenfibrel von Emiliy Gerstner-Hirzel (1989)

1.3 Forschungsregion

Das Prättigau liegt im Osten der Schweiz, im Kanton Graubünden und gehört zum Bezirk



Abbildung 2: Die Lage des Prättigau in der Schweiz (Pfeil)

Prättigau-Davos. Es umfasst die bei Landquart vom Rheintal abzweigende Talschaft (Abbildung 1) und beginnt bei der markanten Felsverengung, der Klus, die mit 576 m den tiefsten Punkt markiert. Die Landquart fliesst auf einer Länge von 40 km durch das ganze Prättigau. Ihr Einzugsgebiet definiert die Fläche des Prättigaus, die 610 km² beträgt. Im Prättigau liegt das touristisch bekannte Klosters.

Durch das Tal führt der Weg zu den ausserhalb des Prättigaus liegenden Ferienorten Davos und Scuol-Tarasp. Im Norden bildet das Felsmassiv des Rätikons zugleich die Grenze zu Österreich, im Nordosten liegt die Silvrettagruppe und mit dem Verstanclahorn der höchste Punkt (3279 m) des Prättigaus. Die Seitentäler sind nur wenig touristisch erschlossen und noch vom agrikulurellen Lebensstil geprägt. Die Alpweiden gehen bis auf 2500 m hinauf (Terra Grischuna, 1999).



Abbildung 3: Karte mit den einzelnen Dörfern, das Prättigau liegt zwischen Österreich und der gestrichelten Linie.

Die **Geologie** des Prättigaus ist bestimmt vom Prättigauerschiefer, der aus sandigen, kieseligen



Abbildung 4: Grüscher Älpli mit Teil des Rätikon im Hintergrund.

Kalkschichten und tonig mergeligen Schichten besteht. Im Tal weisen die Schichten einen höheren Metamorphosegrad auf als in der Höhe (2000m). Die Talsohle ist bis Fideris geprägt von der Schotterfüllung des postglazialen Prättigauersees. Der Rätikon (Abbildung 4) gehört zu den nördlichen Kalkalpen. Bei Klosters beginnt die kristalline Silvrettadecke. (Nach Trümpy & Nabholz, 1967)

Das **Klima** im Prättigau wird wie auch in der übrigen Schweiz durch den nahen Atlantik bestimmt. Mit der vorherrschenden westlichen Strömung kühlt feuchte, milde

Meeresluft im Sommer respektive wärmt im Winter und sorgt für regelmässigen Niederschlag. Die Temperatur ist abhängig von der Höhe: in Chur beträgt die mittlere Monatstemperatur im Januar -0.5°C und im Juli 18°C (nach Klimabericht Kanton Graubünden 2009). Im Prättigau sind zwischen der Sonnen- und Schattenseite sowie zwischen den verschiedenen Dörfern von der Talsohle auf 600 m bis St. Anthönien auf 1500 m grosse lokale klimatische Unterschiede zu finden. Laut Aussagen von Einheimischen kann der Entwicklungsstand der saisonalen Vegetation bis zu zwei Wochen divergieren.

Die **Flora** des Prättigaus umfasst auf Aggregatsstufe gezählt 1414 Arten von der kollinen bis zur alpinen Region (<http://www.infoflora.ch/de/daten-beziehen/artenliste-5x5-km.html>; Zugriff: 14.3.2013) wobei knapp 400 Arten nach der Flora indicativa (Landolt, 2010) zu den Bergblumen zählen. Die vollständige Liste befindet sich im Anhang (Appendix 1). Wo die Sammelnden die Kleinarten einer Gattung nicht unterscheiden, wurden diese in den Aggregatsstufen zusammengeführt.

Nach aktuellsten Zählungen leben 14'703 Personen in den 12 Gemeinden des Tales (www.praettigau.info 1.3.2013). Ihre Konfession ist meist reformiert. Die Prättigauer sprechen den von den Walsern geprägten höchstallemanischen Dialekt (Casal, 1991). Viele sagen von sich Walser zu sein und pflegen den Walserdialekt.

Die Walser sind im 13. und 14. Jahrhundert in mehrern Wellen aus dem Oberwallis in alle vier Himmelsrichtungen ausgewandert und haben in Bergregionen neue Gebiete besiedelt oder vormalige Alpen zu Ganzjahressiedlungen gemacht. Oft bekamen die Siedler, die in Sippen weiterwanderten, von kirchlichen oder weltlichen Herren ein Stück Land, meist Wald, den sie durch Rodung urbar machen konnten. Wie friedlich die Landübernahme vonstatten ging ist nicht beschrieben, es sind aber verschiedene Gerichtsurteile wegen Viehdiebstahls dokumentiert (Zinsli 2002). Bis heute gibt es im Val Gressoney (Italien), in Bosco Gurin (TI), in

Teilen Graubündens, in Liechtenstein und Österreich Walsersiedlungen.

Oft wird von „traditioneller Überlieferung“ gesprochen, ohne klar zu definieren, was unter traditionell verstanden wird. *„Weil die Walser alle aus dem Wallis stammen, ist damit zu rechnen, dass es Elemente einer ‘Walser’kultur gibt, die von den Auswanderern in die neuen Siedlungen mitgenommen und ihrer Nachkommenschaft überliefert wurden. Gleichzeitig hat aber die Anpassungsfähigkeit der Kolonisten an ihre neue Umwelt, ihr Einfallsreichtum bei der Bewirtschaftung der neuen Gebiete und die Übernahme fremden Kulturgutes im Laufe der Jahrhunderte bewirkt, dass sich in ‘Walser’gebieten Sondergemeinschaften herausbildeten...“* (Waibel, 2003:49). So ist bei Budminger (1982) und Zinsli (2002) von charakteristischen Walsertraditionen die Rede, im Zusammenhang mit landwirtschaftlichen Anbaumethoden (z. B. Kornhisten, Holz-Gestelle, um das Korn nach der Ernte an der Sonne ausreifen zu lassen), Alpwirtschaft, Streusiedlungen oder Hausbau (z. B. Seelenbalken). Mit Seelenbalken bezeichnet wird ein ausgespartes Loch in der meist nach Osten gerichteten Aussenwand der Schlafkammer oder Stube. Dieses sei geöffnet worden, wenn jemand verstorben sei, um der Seele den Weg frei zu geben (Budminger, 1982). Inwieweit es sich wirklich um Walser-Traditionen handelt, bleibt jedoch in den meisten Fällen unklar. Gerade die Diskussion um die Seelenbalken, die heute auch als ein Überbleibsel älterer, kleiner Fenster interpretiert werden, und für die es im Stammland der Walser, im Oberwallis nicht einmal einen Namen gibt (Zinsli, 2002:109), zeigen, dass es schwierig ist, das gemeinsame Erbe zu definieren. Auch die für Walser typische Streusiedlung ist im Wallis nicht Norm, dort dominieren die alten Dorfkerne (Zinsli, 2002:91), Streusiedlungen sind dafür im Emmental oder Appenzell anzutreffen.

Was die Walser verbindet, sind ihre gemeinsamen Vorfahren im Wallis und ihre Sprache. Diese gilt als altertümlich, da sie auf dem althochdeutschen Stand fusst und schon damals von romanischem Einschlag geprägt war (Zinsli, 2002:137). Dazu kamen *„eigenwillige Neuerungen ... und eine Beeinflussung ... durch romanische Nachbarn oder Vorbewohner“* (Zinsli, 2002:146). Ansonsten hat die Gruppe der Walser, die nie eine räumlich geschlossene Gemeinschaft bildete, keine spezifischen Eigenheiten. Sie sind Bergmensen, gewöhnt für ihr Überleben zu kämpfen und werden als rauhe Leute beschrieben. Sie besitzen einen Wandertrieb und haben ein starkes Bewusstsein für persönliche und gemeinschaftliche Freiheit (Zinsli, 2002:311-386). In jeder Region, wo sie sich niedergelassen haben, fanden sie andere Bedingungen vor. Wo bereits Rätoromanen wohnten, lebten sie vorerst meist nebeneinander, es gab aber auch Verdrängungen und Assimilationen. Im Prättigau weisen die romanischen Flurnamen hauptsächlich auf der sonnigen Talseite und im Talgrund auf romanische Vorfahren. Inwiefern dies feste Wohnsiedlungen oder ausschliesslich Weidegründe waren, lässt sich meist nur schwer eruieren.

Die Walser im Prättigau stammen von der Davosergruppe ab und sind von Davos aus ins Tal gewandert. St. Antönien, Valzeina und das Gebiet um Klosters gelten von der Sprache her als

ursprüngliche Walsersiedlungen, auch die Streusiedlungen sind hier noch deutlich zu sehen. Die anderen Ortschaften waren mit grosser Wahrscheinlichkeit bereits besiedelt oder bewirtschaftet und wurden von den Walsern übernommen.

Die Medizinische Versorgung im Prättigau war lange geprägt vom Regionalspital Schiers, das auf Initiative von Pfr. Peter Flury (1804-1880) 1881 eröffnet wurde (Boesch, 2006). Sein Sohn war der erste Spital- und Talarzt und leitete das Spital während 25 Jahren. Vorher mussten die Talbewohner nach Chur, Vaduz oder Maienfeld reisen (ibid.). Noch anfangs des 19. Jahrhunderts gab es im ganzen Kanton Graubünden für die 76 000 Einwohner höchstens zehn Ärzte (Condreau, 2009:27). Heute praktizieren ausserhalb des Spitals gemäss Telefonbuchverzeichnis in Klosters, Schiers, Küblis, Pany, Gräsch und Jenaz ungefähr 30 Ärzte. Das von der Flurystiftung und vom Kanton getragene Regionalspital spielt nach wie vor eine wichtige Rolle in der Gesundheitsversorgung der Talbevölkerung (Boesch, 2006), während die Rehabilitationskliniken in Seewis und im ans Prättigau grenzenden Davos für Herzranke, resp. Allergiker oder Asthmatiker vorwiegend von Personen aus dem Unterland besucht werden (Wyder, 2003). In Davos wurden in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts Sanatorien gebaut für Tuberkulose-Behandlungen in der Höhenluft (ibid.).

Nach wie vor sind die Ärzte mit ihren Praxen im Tal unten angesiedelt, mit Ausnahme von Pany. Für die abgelegenen Dörfer und Höfe ist der Arzt weit entfernt (bis zu 45 Autominuten). Während meiner Feldarbeit habe ich erlebt, dass ein Arzt in seiner Mittagszeit einen Hausbesuch machte und dafür zweimal 20 Minuten Weg auf sich nahm. Nach St. Antönien fährt ein Arzt einmal wöchentlich und bietet in der Gemeinde Sprechstunden an (Informant 72, 83jährig, 22.8.2012).

Fanas liegt auf einer Sonnenterrasse auf 907 m im Vorderprättigau (Abbildung 5-7). Das knapp 400 Einwohner zählende Dorf gehört seit 2011 zusammen mit Valzeina zur Gemeinde Gräsch. Die ungefähr 20 heute noch von der Landwirtschaft lebenden Bauern bewirtschaften und beweiden den Boden von 800 m bis zum Sassauna auf 2300 m. Im Dorf gibt es nur wenig Kleingewerbe, viele der Erwerbstätigen fahren ins Tal hinunter zur Arbeit. Auch für den Arzt oder das Spital fahren sie ins Tal, wobei das Spital in Schiers in zehn Autominuten erreichbar ist. In diesem Dorf hat unsere Familie seit 1970 immer wieder Ferien verbracht und ich habe in den letzten 40 Jahren die Entwicklung des Dorfes miterlebt. Durch diese Verbundenheit und Bekanntheit im Dorf, war es mir möglich hier viele Leute zu befragen, das Dorf als Schwerpunktdorf zu wählen und hier während der Feldarbeit zu logieren.



Abbildung 5: Fanas mit Blick zur Klus, im Vordergrund die neue Schulanlage



Abbildung 6: Grüşch, am Hang, Fanas mit Sassauna



Abbildung 7: Ein Blick ins obere Prättigau in Richtung Silvretta-Gruppe,
vorne rechts Küblis, links am Hang Saas

1.4 Ziel dieser Studie

In dieser Studie interessiert das aktuelle Heilpflanzen Wissen der Bewohner eines Walsergebiets in der Schweiz. Ausgehend von Fanas, einem Dorf das ausführlicher untersucht wird, werden Heilpflanzenkundige in verschiedenen Dörfern des Prättigaus interviewt. Ein Vergleich des praktischen Heilpflanzenwissens zwischen Generationen und mit anderen Walser-Gebieten soll Hinweise geben über den lokalen Charakter des Heilpflanzenwissens und seinen Wandel im Verlauf der Zeit. Ausserdem wird die dokumentierte Prättigauer Medizinal-Flora mit der lokal vorhandenen Flora verglichen und die daraus ersichtlichen Nutzungsmuster mit ähnlichen Studien in andere holarktischen Regionen verglichen.

Forschungsfragen:

- Welche Medizinalpflanzen kennen die BewohnerInnen des Prättigaus und wie nutzen sie diese?
- Werden bestimmte Pflanzenfamilien und Habitate bevorzugt?
- Woher kommt das Wissen? Welche Rolle spielen populäre Fachbücher wie z. B. von Pfarrer Künzle?
- Gibt es Unterschiede in der Nutzung oder dem Wissen bezüglich Medizinalpflanzen zwischen verschiedenen Bevölkerungsgruppen (Alter, Geschlecht, Beruf etc.)?
- Die Walser haben ihre eigene Sprache, haben sie auch ihre eigenen Medizinalpflanzen? Hat sich ein Sonderwissen herausgebildet ?

2. Methoden

2.1 Datenerhebung

Im Prättigau führte ich von Juni bis Oktober 2012 91 Experteninterviews in 18 Dörfern mit Schwerpunkt Fanas durch (Tabelle 1).

Tabelle 1: Zahl, Alter und Geschlecht der interviewten Personen pro Dorf

Dorf	Total	Männer	Frauen	bis 59 jährig	über 59 jährig
Conters	1	0	1	0	1
Fanas	33	5	28	16	17
Fideris	5	0	5	1	4
Furna	2	0	2	0	2
Grüsch	6	1	5	3	3
Jenaz	2	0	2	0	2
Klosters	3	0	3	1	2
Küblis	2	0	2	1	1
Luzein	2	0	2	2	0
Malans	1	1	0	1	0
Pany	2	1	1	1	1
Pusserein	5	2	3	2	3
Saas	1	0	1	1	0
Schuders	3	0	3	1	2
Seewis	3	0	3	1	2
St. Antönien	9	3	6	5	4
Stels	1	0	1	0	1
Valzeina	10	2	8	6	4
n_{total} / n_{subtotal}	n_{total}=91	n_{subtotal}=15	n_{subtotal}=76	n_{subtotal}=42	n_{subtotal}=49

Mit semistrukturierten Experteninterviews dokumentierte ich die lokale Heilpflanzennutzung und den Wissenstransfer. Experteninterviews erlauben zeitsparend und fokussiert Daten zu sammeln (Bogner & Menz, 2002:7). Als ExpertInnen für Medizinalpflanzen, werden Personen bezeichnet, die zum Thema mehrjähriges, praktisches Erfahrungswissen besitzen (Mieg & Näf, 2005:7). In dieser Studie wird als Experte definiert, wer während oder seit mindestens zehn Jahren verschiedene (> 12) Heilpflanzen sammelt(e). Dieser Definition entsprachen zwei Drittel (60 Personen) der Befragten. Vom anderen Drittel kannten 14 Personen viele Heilpflanzen oder erinnerten sich, was früher gesammelt wurde, ohne selber je intensiv gesammelt zu haben, neun Personen wurden von andern als Experte bezeichnet, nannten aber weniger als 12 Pflanzen, und neun der Befragten sammeln erst seit Kurzem (weniger als zehn Jahre).

Die Personen fand ich mittels „snowball sampling“ (Bernard, 2006: 192), mit mehreren Startpersonen, die mir von Schlüsselpersonen empfohlen wurden. Als Schlüsselperson dienten Restaurantbesitzer, Verkäuferinnen in den lokalen Dorfläden, eine Drogistin und ein Postautochauffeur. Die Startpersonen, bei denen ich die ersten Interviews durchführte, empfahlen mir ihrerseits für weitere Interviews meist verwandte Personen. Oft wussten sie von

ihren Nachbarn nicht, ob diese Heilpflanzen sammeln. Einzig unter den Zuzügern herrscht ein reger Austausch, sowohl an Informationen, wie auch an Produkten. Insgesamt versuchte ich Personen aus möglichst verschiedenen Bevölkerungsgruppen zu befragen, um Einsichten in verschiedene Lebensgewohnheiten und Antworten aus unterschiedlichen Perspektiven zu erhalten. Männer und Frauen, jüngere und ältere Leute, einheimische und zugezogene Menschen, sowie Personen, die in unterschiedlichen Berufsfeldern arbeiten, lieferten ein breites Spektrum an Antworten. Neben den in der Landwirtschaft tätigen Personen (42), sind/waren die Befragten im Gesundheitswesen (7), Hotelfach/Service (7), in der Pädagogik (7), im kaufmännischen Bereich (6), als HandwerkerIn (6), AkademikerIn (4), Gärtner/Floristin (4), im Verkauf (3), als Hausfrau (3) oder bei der Post (2) tätig.

Die Semi-Strukturierung der Interviews (Bernard, 2006:212) erlaubte, die für die Studie relevanten Themen einzubeziehen und trotzdem dem Erzählfluss Raum zu geben, so dass auch Spezialwissen oder besondere Erlebnisse erwähnt werden konnten. Die offenen Fragen generierten eine Vielzahl von Daten über persönliche und auch ausgefallene Anwendungen von Pflanzen und anderen Hausmitteln. Die semi-strukturierten Interviews wurden mit Hilfe eines ausgearbeiteten Leitfadens nach Helfferich (2009:178-189) geführt, was erlaubte den Verlauf des Interviews an die durch die Erzählperson vorgegebene inhaltliche und interaktive Dynamik der Erzählung anzupassen. Der Leitfaden (Appendix 2) umfasste die Themen: Pflanzen, Sammeln, Verarbeiten, Anwenden, Rezepte, Wissenstransfer, Erinnerungen und Walsertidentität. Die Interviews wurden in der lokalen Sprache (Prättigauer Dialekt) gehalten und mit einem Diktiergerät aufgenommen. Mit Hilfe des Transkriptionsprogramms f5 wurden die Gespräche transkribiert, wobei mehrheitlich Inhaltsprotokolle, geordnet nach den Themen des Leitfadens erstellt wurden. Einzelne interessante Episoden und Erzählungen wurden geglättet transkribiert. Anschliessend wurden die Pflanzen mit wissenschaftlichem Namen, Dialektnamen¹, benutzten Pflanzenteilen, Zubereitungs- und Anwendungsarten in einer Excel-Tabelle aufgelistet. Jede Pflanzennennung und deren Anwendung(en) resultierte in einem oder mehreren Userports und wurde entweder der Kategorie "Gesundes Essen" oder einer der Krankheitskategorien nach Leonti et al. (2010) zugeteilt (Appendix 3). Mehrere Userports pro Pflanze ergaben sich dort, wo eine Pflanze mehrfach genutzt wird, sei es in verschiedenen Krankheitskategorien, mit verschiedenen Anwendungen oder wenn verschiedene Pflanzenteile genutzt werden, z. B. Schwarzer Holander (*Sambucus nigra*): Blüten für Tee, Beeren für Latwerge. Als zusätzliche Methoden wurden Freelists und Fragebogen (Bernard, 2006) eingesetzt. Die zu Beginn der Interviews durch Freelists erhobenen Daten ergaben ein Ranking, das die Beliebtheit der erwähnten Pflanzen aufzeigt.

Fragebogen (Appendix 4) dienten als Ergänzung und der möglichst flächendeckenden Befragung

¹ Für Pflanzen, die einen regionalen Namen haben, wurde wenn möglich die Rechtschreibung nach dem Prättigauer Mundartwörterbuch (Casal et al., 1991) verwendet.

der Bewohner des Schwerpunktdorfes. Von den 120 in Fanas an alle Haushaltungen verteilten Fragebogen, kamen 16 zurück. Sie brachten keine neuen Pflanzennennungen und erhöhten die Datenmenge kaum.

Herbarbelege wurden für die oft genutzten Arten erstellt, ohne der im Garten kultivierten Arten und ohne die Frühblüher, die zu Beginn meiner Feldarbeit bereits verblüht waren. Das Pflanzenmaterial stammt von Wanderungen und von einem gemeinsamen Kräutersammelnachmittag mit einer der interviewten Personen. Die Pflanzen wurden mittels der „Flora der Schweiz“ (Lauber/Wagner, 2001) identifiziert, getrocknet und in zwei Sets aufbereitet. Ein Set wurde von mir an den Interviews neben der Flora der Schweiz als Referenz benutzt, um bei den Interviews die von den Befragten erwähnten Pflanzennamen mit den entsprechenden wissenschaftlichen Namen abzugleichen. Ein zweites Set ist am Herbar der Universität Zürich (Z) deponiert.

2.2 Datenauswertung

Um die Nutzung der Heilpflanzen im Vergleich mit der lokal vorhandenen Flora im Prättigau zu analysieren, wurde mit dem bayesischen Ansatz (Bayesian approach) berechnet, ob bestimmte Pflanzenfamilien über- oder unterrepräsentiert sind (Weckerle et al., 2011). Für diese Analyse, die Bevorzugung resp. Vernachlässigung von Pflanzenfamilien als Ressourcen für Heilmittel aufzeigt, verglich ich die Anzahl Heilpflanzen Arten und Gattungen pro Familie mit der lokalen Flora. Die Flora des Prättigaus (Appendix 1) ermittelte ich mittels der Daten von Infoflora (www.infoflora.ch/de/daten-beziehen/artenliste-5x5-km.html; Zugriff: 10.2.2012), wobei ich die 23 5x5km Quadrate auswählte, die das Prättigau und damit das Gebiet, in dem meine InformantInnen sammeln, abdecken (Quadratnummern im Appendix 1). Ebenfalls mit dem bayesischen Ansatz wurde die Nutzung von Pflanzen aus den unerschiedlichen ökologischen Gruppen (nach Roter Liste des BUWAL) analysiert.

Um herauszufiltern, ob einzelne Teile der Bevölkerung Präferenzen für Medizinalpflanzen aufweisen, wurden die Befragten in verschiedene Gruppen eingeteilt: Frauen – Männer, Bauern – nicht in der Landwirtschaft tätige, Einheimische – Zugezogene und Junge – Alte. Für Junge und Alte wurde die Grenze bei 59 Jahren gezogen, damit alle in Familien lebenden Befragten der gleichen Gruppe angehören, während bei den älteren die Kinder ausgezogen sind. Diese Bevölkerungsgruppen wurden auf spezifisches Wissen und divergierende Sammelgewohnheiten untersucht.

Meine Studie folgt dem methodologischen Rahmen des laufenden PhD Projekts „Herbalists in Switzerland“ von Maja Dal Cero an der Universität Zürich (Dal Cero, in prep).

Die „bunte Vielfalt“ der Interviewpartner und Interviewpartnerinnen aus dem Prättigau





L



M



N



O



P



Q



R



S

Befragte aus den Dörfern

Valzeina: A, E, O

Fanas: B, D, H, N

Klosters: C

Furna: R, S

Pany: K, M

Conters: L

St. Antönien: F, G

Stels/Pusserein: I, P, Q

3. Resultate und Diskussion

3.1 Medizinal Pflanzen und Wildgemüse im Prättigau

In den 91 Interviews wurden total 204 verschiedene Pflanzenarten respektive 166 Gattungen aus total 68 Familien genannt. Von diesen 204 Arten wurden 15 in mehr als der Hälfte aller Interviews und 25 in mehr als 30 Interviews erwähnt, wie Abbildung 8 zeigt.

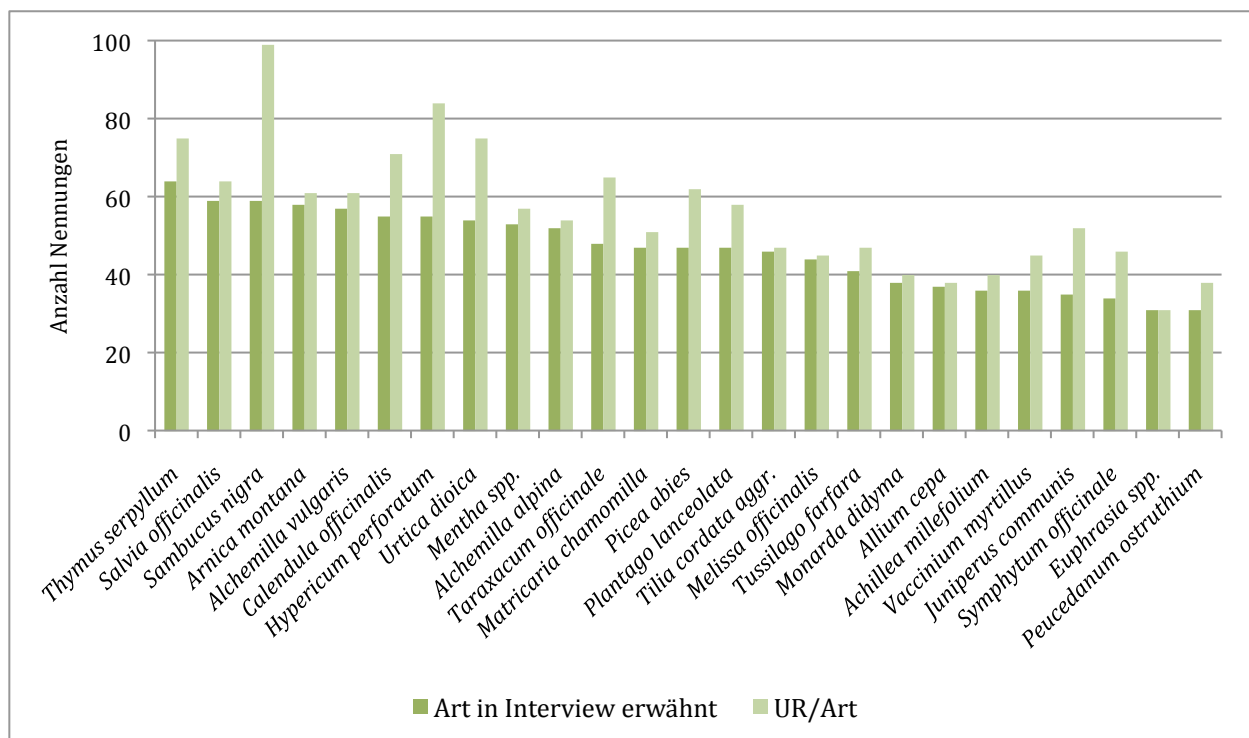


Abbildung 8: Die 25 häufigst genannten Medizinalpflanzen und ihre jeweiligen Usereports.

Die aus den Interviews resultierenden total 2561 Usereports (UR), dokumentieren in 2480 UR die Anwendungen der 204 verschiedenen Medizinalpflanzen- und Wildgemüsearten (Tabelle 2). In 37 UR sind diverse typische Hausmittel wie Schmierseife oder Essig, in 35 UR tierische Heilmittel (z.B. Murmeltieröl) und in 9 UR mineralische Heilmittel (Heilerde, Wundsteine) erwähnt.

In mehr als 50 Usereports erwähnt sind: *Sambucus nigra* (99 UR), *Hypericum perforatum* (81), *Thymus serpyllum* (75), *Urtica dioica* (75), *Calendula officinalis* (71), *Taraxacum officinale* (65), *Salvia officinalis* (64), *Picea abies* (62), *Alchemilla vulgaris* (61), *Arnica montana* (61), *Plantago lanceolata* (58), *Mentha* spp. (57), *Alchemilla alpina* (54), *Juniperus communis* (52) und *Matricaria chamomilla* (51).

Neben der Nutzung der gleichen Pflanzenarten gibt es auch viel individuelles Wissen: 60 Pflanzenarten wurden je einmal erwähnt und 44 je zweimal; die Hälfte (104) der Medizinalpflanzen wurde somit nur von einzelnen Menschen erwähnt. Bezüglich Pflanzennutzung ergibt sich eine Rangliste mit langsam abfallenden Werten (Abbildung 9).

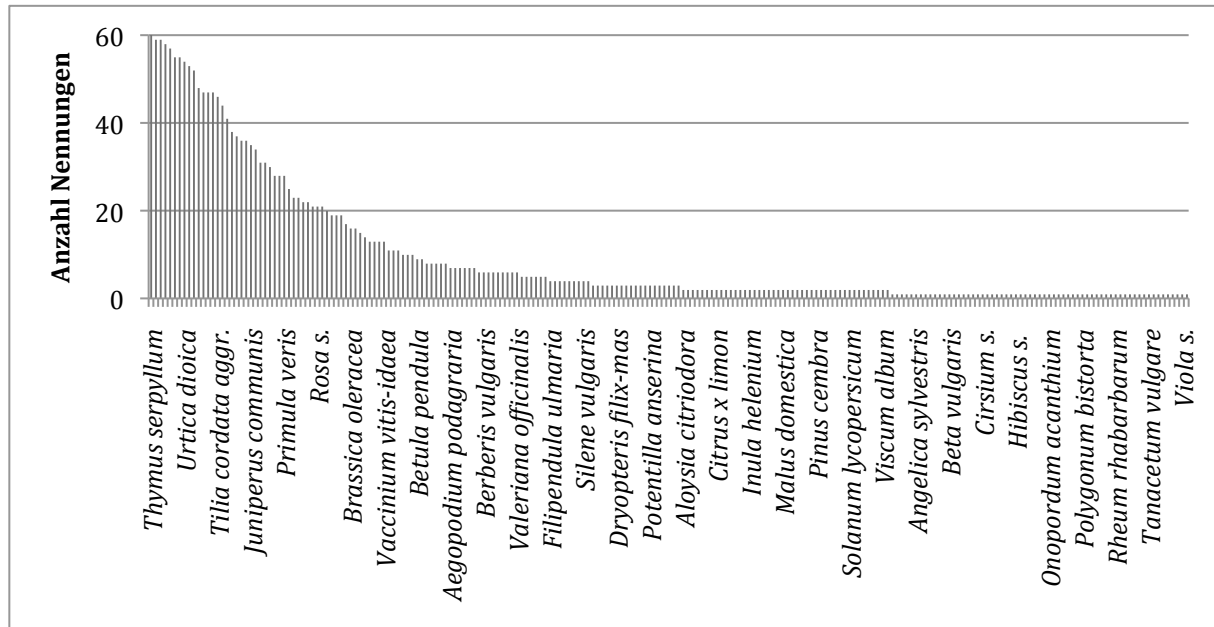


Abbildung 9: Häufigkeit der Erwähnung; nur einzelne Arten angeschrieben. Total 204 Arten, davon 25 Arten mit über 30 Nennungen, 104 Arten mit einer oder zwei Nennungen. (s. steht für spp.)

Verglichen mit Studien aus der Romandie (Broquet, 2006; Brüscheiler, 2008), dem Tessin (Poretti, 2009), der Deutschschweiz (Dal Cero, in prep. und Poncet, 2005) und Österreich (Grasser et al., 2012a+b), bestätigt diese Studie eine mehrheitlich kongruente Auswahl von Medizinalpflanzen im Prättigau. Einzig die Präferenzen unterscheiden sich wie z. B. der Gebrauch von *Sambucus nigra* oder *Peucedanum ostruthium*, auf die ich später noch näher eingehe. Der hohe Stellenwert von *Sambucus nigra* (höchste Anzahl UR) im Prättigau ist einmalig, auch wenn diese Pflanze in allen Regionen bekannt ist und genutzt wird.

Dal Cero zählt *Taraxacum officinale*, *Hypericum perforatum*, *Melissa officinalis*, *Symphytum officinale*, *Thymus* spp. und *Urtica dioica* als häufig genutzte Medizinalpflanzen auf; bei Poncet sind es *Taraxacum officinale*, *Urtica dioica*, *Sambucus nigra* und *Plantago lanceolata*. Diese im Ranking ersten sechs Pflanzen, gehören auch in der Prättigauerstudie zu den 25 meist genutzten Arten. Im Jura, wo kein Ranking erstellt wurde, sind aber alle der 25 meist genannten Arten erwähnt mit Ausnahme von *Arnica montana* und *Alchemilla alpina*, den zwei Arten, die in dieser Region nicht wachsen. Im Tessin auf Platz eins ist eine im Prättigau nicht erwähnte Art: *Vitis vinifera*, die in diesem alpinen Tal nur in wenigen, besonders sonnigen Gärten wächst. Andere im Tessin wichtige Medizinalpflanzen stimmen mit den Nennungen im Prättigau überein, *Sambucus*

nigra und *Arnica montana* gehören in beiden Regionen zu den acht, resp. im Prättigau zu den vier wichtigsten Pflanzen.

Verglichen mit den 20 meist genannten Heilpflanzen im Grossen Walsertal in Österreich (Grasser et al., 2012b) sind 16 Pflanzen die selben. Einzig *Rhododendron* spp. und *Trifolium pratense* rangieren im Grossen Walsertal weiter vorne, während im Prättigau, *Juniperus communis*, *Tilia cordata*, *Melissa officinalis* und *Tussilago farfara* deutlich weiter vorne liegen. Diese beinahe kongruente Wahl von Medizinalpflanzen ist auffallend und könnte auf die gemeinsamen Wurzeln der Walser im Prättigau und im Grosse Walsertal hinweisen. Ihr ethnobotanisches Wissen und ihre ländliche Lebensweise sind geprägt von gemeinsamen Vorfahren aber ebenso von ähnlichen ökologischen und ökonomischen Lebensbedingungen. Etwas spezifisch Walserisches kann aber weder im Prättigau noch im Grossen Walsertal (Grasser et al., 2012a), wo die Walser Erstbesiedler waren, nachgewiesen werden.

Die Zahl der dokumentierten Medizinalpflanzen variiert in den erwähnten Studien nur marginal oder dann bedingt durch verschiedenartige Befragungsschwerpunkte (nur lokal wachsende Pflanzen bei Brüsweiler (2008), wo 150 Arten erwähnt werden, bis zur grossen Vielfalt von 291 Heil-, Ritual-, Ess- und Futterpflanzen bei Poncet (2005). Auffallend ist die relativ grosse Anzahl vielgenannter Arten (Abbildung 9) im Prättigau: 7% aller Pflanzenarten werden in mehr als 50% der Interviews erwähnt, gegenüber 4% in über 40% Interviews im Tessin (Poretti, 2009: 403). Im Prättigau werden zehn Pflanzenarten in mehr als 50 Interviews erwähnt, davon werden drei im Garten angebaut (*Calendula officinalis*, *Mentha* spp., *Salvia officinalis*) und sieben in der freien Natur gesammelt (siehe auch Tabelle 2). Somit kann gesagt werden, dass die befragten PrättigauerInnen dieselben Pflanzen bevorzugen und bezüglich Medizinalpflanzenwissen eine breite Kongruenz zeigen. Daneben existiert aber auch viel individuelles Wissen: Die Hälfte der erwähnten Arten werden nur von einzelnen Menschen genutzt, ähnlich wie im Tessin, wo 51% nur ein- oder zweimal erwähnt werden (Poretti, 2009: 403). Dieses Phänomen zeigt sich generell bei ethnobotanischen Studien weltweit. In den Westalpen Italiens (Pieroni & Giusti, 2009) wurden 88 traditionelle Pflanzenarten berücksichtigt. Obwohl fokussiert auf die wichtigsten/häufigst genutzten Arten wird der grösste Anteil (41 %) von weniger als 10% der Befragten erwähnt. Neben einigen von der Mehrheit vielgenutzten Arten gibt es immer viele Arten, die nur vereinzelt genutzt werden.



Thymus serpyllum



Salvia officinalis



Sambucus nigra



Arnica montana



Alchemilla vulgaris



Calendula officinalis



Hypericum perforatum



Urtica dioica



Mentha piperita



Alchemilla alpina



Taraxacum officinale



Matricaria chamomilla

Fotos W. Arnold

Abbildung 10: Die 12 meistgenannten Medizinalpflanzen aus dem Prättigau

Tabelle 2: Medizinalpflanzen und Wildgemüse, die im Prättigau mehr als einen Userport (UR) ergaben

FAMILIE <i>Wissenschaftlicher Name</i> ¹	Deutscher Name	Lokaler Name ²	Habit	Habitat ³	Benutzte Teile	Anwendung	Medizinische Anwendung ⁴	UR ⁵
ADOXACEAE								
<i>Sambucus nigra</i> L.	Schwarzer Holander	Holderä	Strauch	Stallwände, Häuser (W)	Blüten Früchte	Oral	Fieber, diaphoretisch; Fieber: Aufguss, Sirup Analeptisch, Husten, Erkältung, Stärkung des Immunsystems, Detoxifikation: Latwerge, Sirup, Konfitüre	50 49
<i>Sambucus racemosa</i> L.	Roter Holander	-	Strauch	Wald, Wald- ränder (W)	Früchte	Oral	Husten: Sirup, Konfitüre	8
AMARANTHACEAE								
<i>Atriplex hortensis</i> L.	Gartenmelde	-	Kraut	Garten (K)	Blätter	Oral	Nahrung: Gemüse, Salat	2
<i>Chenopodium bonus-henricus</i> L.	Guter Heinrich	Häimälä (-chrut)	Kraut	Alpweiden (U)	Blätter	Oral	Generelle Stärkung, Detoxifikation: Gemüse, Salat, Suppe Diuretisch: Aufguss	27 1
AMARYLLIDACEAE								
<i>Allium cepa</i> L.	Zwiebel	Bölä	Kraut	Garten (K)	Zwiebel	Oral Äusserlich	Husten: Sirup, auch mit Latwerge und Kandiszucker gemischt. Husten, Erkältung, Bronchitis: Wickel mit frischen Zwiebeln auf Brust; bei Migräne Wickel auf Stirn Ohrschmerzen: Zwiebelstücke direkt ins Ohr stecken Mückenstiche: auf Haut auflegen	38
<i>Allium sativum</i> L.	Knoblauch	Chnobli	Kraut	Garten (K)	Zwiebel	Äusserlich	Gegen Poliomyelitis und Influenza: in Säcklein um Hals gebunden Ohrschmerzen: direkt ins Ohr stecken	25
<i>Allium schoenoprasum</i> L.	Schnittlauch	-	Kraut	Wiesen Garten (S)	Blätter	Oral	Metabolismus (Eisen): Nahrung, Gewürz	20
<i>Allium ursinum</i> L.	Bärlauch	-	Kraut	Garten (W)	Blätter	Oral	Detoxifikation, Reinigung: Wildgemüse, Salat	28
ANARCARDIACEAE								
<i>Pistacia lentiscus</i> L.*	Mastix	-	Strauch	-	Resin	Oral Äusserlich	Tonisch: Gewürz Aroma in Salben	1 1
APIACEAE								
<i>Aegopodium podagraria</i> L.	Geissfuss	Giersch	Kraut	Garten, Wald (W)	Blätter	Oral	Tonisch, Reinigung: Wildgemüse, Salat	7
<i>Anethum graveolens</i> L.	Dill	-	Kraut	Garten (K)	Blätter	Oral	Nahrung: Gewürz	6

FAMILIE <i>Wissenschaftlicher Name¹</i>	Deutscher Name	Lokaler Name ²	Habit	Habitat ³	Benutzte Teile	Anwendung	Medizinische Anwendung ⁴	UR⁵
<i>Angelica archangelica</i> L.	Engelwurz	-	Kraut	Garten	Wurzel	Oral apotropäisch	Verdauung, Leber, Galle: Tinktur Abwehr von Infektionskrankheiten: Räuchern	2 2
<i>Carum carvi</i> L.	Kümmel	Chümi	Kraut	Alpweiden (F)	Samen	Oral	Verdauung: Suppe, Gewürz, Aufguss	23
<i>Coriandrum sativum</i> L.	Koriander	-	Kraut	Garten (K)	Samen	Oral	Nahrung: Gewürz	3
<i>Foeniculum vulgare</i> MILLER	Fenchel	-	Kraut	Garten (U,N)	Samen Zwiebel	Oral Andere	Magen: Aufguss Wäsche, Reinigung: Lauge	4 1
<i>Levisticum officinale</i> KOCH	Liebstockel	Maggichrut	Kraut	Garten (K)	Blätter	Oral	Nahrung: Gewürz	2
<i>Petroselinum crispum</i> (MILLER) HILL	Petersilie	Peterli	Kraut	Garten (K)	Blätter	Oral	Vitamine, Galle: Gewürz Leber: Aufguss Herz: Tinktur mit Wein	20 1 1
<i>Peucedanum ostruthium</i> (L.) KOCH	Meisterwurz	Aastränzä	Kraut	Alpweiden (B)	Wurzel	Apotropäisch	Abwehr von Infektionskrankheiten: Räuchern Vorbeugend: Kleine Stücke der getrockneten Wurzel in Säcklein um den Hals tragen	20 4 4
					Kraut	Oral	Zahnweh, Magen: Getrocknete Wurzelstücke kauen Magen, allg. Stärkung, Aktivierung: Aufguss, Tinktur	4 3
						Äusserlich Veterinär	Wundheilung, Entzündungen: Tinktur, Bad, Salben Vieh Wundheilung: Kompressen	2 4
<i>Pimpinella major</i> (L.) Huds., <i>P. Saxifraga</i> L.	Bibernelle	-	Kraut	Wiesen (F,T)	Wurzel	Oral	Kopfschmerzen, Halsentzündung: Aufguss	2
<i>Sanicula europaea</i> L.	Sanikel	-	Kraut	Wald (W)	Kraut	Äusserlich	Vereiterte Wunden: Bad, Kataplasma	5
AQUIFOLIACEAE								
<i>Ilex aquifolium</i> L.	Stechpalme	-	Tree	Wald (W)	Blätter	Oral	Husten: Aufguss	2
ASTERACEAE								
<i>Achillea millefolium</i> agg.	Schafgarbe	-	Kraut	Wiesen (F,B)	Kraut	Oral	Menstruationsschmerzen, nach der Geburt, Magenprobleme, Husten, diuretisch: Aufguss Husten: Tinktur	38 1
<i>Achillea moschata</i> WULF. VACC.	Moschus Schafgarbe	Wildfraue- chrut, Iva	Kraut	Alpweiden (B)	Kraut	Äusserlich Oral	Beweglichkeit: Tinktur Magenprobleme, Magenverstimmung: Aufguss, Schnaps	1 8
<i>Arnica montana</i> L.	Arnika	-	Kraut	Alpweiden (B)	Blüten	Äusserlich	Knochenschmerz, Prellungen, Gelenkschmerz: Tinktur (Schnaps)	61
<i>Artemisia absinthium</i> L.	Echter Wermut	Wermuet	Kraut	Garten (U)	Kraut	Oral	Magenprobleme, Magenverstimmung, Diarrhö: Aufguss	11
<i>Artemisia dracunculus</i> L.	Estragon	-	Kraut	Garten (K)	Blätter	Oral	Nahrung: Gewürz	5

FAMILIE <i>Wissenschaftlicher Name</i> ¹	Deutscher Name	Lokaler Name ²	Habit	Habitat ³	Benutzte Teile	Anwendung	Medizinische Anwendung ⁴	UR ⁵
<i>Artemisia vulgaris</i> L.	Beifuss	-	Kraut	Garten (U)	Kraut	Apotropäisch Veterinär	Abwehr gegen Infektionskrankheiten, Detoxifikation: Räuchern auch beim Vieh	2
<i>Bellis perennis</i> L.	Gänseblümchen	Geisseblüemli	Kraut	Grasland (F)	Blüten, Blätter	Oral	Nahrung, Blutauffrischung: Gemüse	10
<i>Calendula officinalis</i> L.	Ringelblume	-	Kraut	Garten (K)	Kraut	Äusserlich	Haut, Wundheilung: Salben Massage, Beweglichkeit: Öl, Kataplasma	44 4
<i>Cichorium intybus</i> L.	Wegwarte	-	Kraut	Wegrand (U)	Blüten Samen	Oral Oral	Belebend, Husten, Magen: Aufguss, Dekoration im Salat Zahnschmerz: Samen kauen	23 1
<i>Echinacea purpurea</i> L.	Sonnenhut	-	Kraut	Garten (K)	Blüten Blätter	Oral	Magenprobleme: Aufguss Nahrung: Wildsalat Tonisch: Aufguss	1 1 2
<i>Helichrysum italicum</i> L.	Italienische Strohblume	Currychrut	Kraut	Garten	Kraut	Oral	Nahrung, Aroma: Gewürz	2
<i>Inula helenium</i> L.	Alant	-	Kraut	Garten (K)	Subterr. Teile	Oral Apotropäisch	Bronchitis: Tinktur, Aufguss Influenza: Räuchern	1 1
<i>Leontopodium alpinum</i> CASS.	Edelweiss	-	Kraut	Berg- pflanze (B)	Blüten	Oral	Magenschmerzen, nach einem Unfall: Aufguss	3
<i>Matricaria chamomilla</i> L.	Kamille	-	Kraut	Garten (U, N)	Blüten Kraut	Oral Äusserlich	Magenprobleme, Nagelbettentzündung: Aufguss Entzündungen, Augenentzündungen: Bad, Auswaschen Krebs (Basaliom): Bad	50 15 1
<i>Petasites albus</i> (L.) GAERTNER	Weisse Pestwurz	-	Kraut	Wald (W)	Blätter	Äusserlich Veterinär	Krupp, Verstauchungen: Kataplasma, Kompressen Futter für Rinder und Schweine	3
<i>Petasites</i> spp. (L.) GAERTNER	Pestwurz	Sandblackte	Kraut	Wald (W, S)	Blätter Subterr. Teile	Äusserlich Oral	Wunden, Verstauchungen: Kompressen Menstruationsschmerzen, Migräne: Tinktur	3 1
<i>Senecio ovatus</i> (GAERTN.) WILLD.	Fuchssches Greiskraut	Böösch- chruud	Kraut	Bergwald (W)	Kraut	Äusserlich Veterinär	Husten: Aufguss Blasen, Wunden (offen): Auflegen, direkt auf Haut ebenso für Tiere	1 3
<i>Senecio</i> spp. L.	Greiskraut/ Kreuzkraut	Heidnisch Uchruut oder Wundchruut ^a	Kraut	Weiden, bei Hütten (B,S)	Kraut	Äusserlich	Blasen, Wunden: Auflegen, direkt auf Haut	2
<i>Solidago virgaurea</i> L. S.L.	Echte Goldrute	Heidnisch Wundchruut ^a	Kraut	Alpweiden, offener Wald (W,B)	Kraut	Oral Äusserlich	Magenverstimmung, Verdauung, Blase, Leberschmerz: Aufguss Wunden, Hautentzündungen: Kompressen oder Bad	6 15

^a Mit "Heidnisch Wundchruut" wird von den meisten Befragten *Solidago virgaurea* bezeichnet (auch im Mundartwörterbuch). Vereinzelt ist es aber auch der Name für Arten der Gattung *Senecio*. (In den erwähnten Büchern von Pfr. J. Künzle wird *Senecio fuchsii*, jetzt *Senecio ovatus* Heidnisch Wundchruut genannt)

FAMILIE <i>Wissenschaftlicher Name</i> ¹	Deutscher Name	Lokaler Name ²	Habit	Habitat ³	Benutzte Teile	Anwendung	Medizinische Anwendung ⁴	UR ⁵
<i>Stevia rebaudiana</i> L.*	Stevia	-	Kraut	Garten (K)	Blätter	Oral	Stimulanz, Aktivierung: Aufguss (zum Süssen)	3
<i>Taraxacum officinale</i> WEBER SENSU LATISSIMO agg.	Löwenzahn	Schwyblueme	Kraut	Grasland (F)	Blätter	Oral	Reinigung, allgemeine Stärkung, Nahrung: Wildsalat Detoxifikation und Nahrung: Konfitüre oder Sirup	42 16
					Blüten		Nahrung: Konfitüre oder „Wildkapern“	5
					Subterr. Teile	Äusserlich	Galle, Reinigung/Detoxifikation: Aufguss	3
<i>Tussilago farfara</i> L.	Huflattich	Märzblüemli	Kraut	Ruderal Flächen (P)	Blüten	Oral	Auf Brennnessel-Pusteln legen: lindert Schmerz	1
		Hueschteblüemli			Blätter	Oral	Husten, Erkältung: Aufguss (selten Tinktur, Sirup oder Konfitüre) Husten: Aufguss	41 3
						Äusserlich	Wunden kühlen: Blätter aufbinden	3
BERBERIDACEAE								
<i>Berberis vulgaris</i> L.	Berberitze	Spitzberri	Strauch	Hecken (W)	Früchte	Oral	Erkältung, Lungen, allgemeine Stärkung: Konfitüre, Saft	5
					Triebe	Veterinär	Gegen Flechten: Sträusse von Trieben im Stall aufhängen	1
BETULACEAE								
<i>Betula pendula</i> ROTH	Birke	-	Baum	Feld Wald (W)	Blätter	Oral	Leberirritation, Blase, diuretisch, Reinigung: Aufguss	8
						Äusserlich	Allgemeine Stärkung des Haares: Bad	1
<i>Corylus avellana</i> L.	Haselnuss	-	Strauch	Feld Wald (W)	Nüsse	Oral	Nahrung	3
BORAGINACEAE								
<i>Borago officinalis</i> L.	Borretsch	-	Kraut	Garten (U,N)	Blüten	Oral	Detoxifikation, allgemeine Stärkung, Nahrung: Salat, Gemüse	11
					Blätter			
<i>Symphytum officinale</i> L.	Echte Wallwurz	Beinwell	Kraut	Garten (S)	Blätter	Oral	Reinigung, Nahrung: Salat, Gemüse	7
						Äusserlich	Knochen, Sehnen, Verhärtungen: Kataplasma und Kompressen	5
						im Garten	Stärkung, Aktivierung von Gartenpflanzen: Gülle	2
					Wurzeln	Äusserlich	Prellung, Verstauchung, Zerrung, Vernarbung, Wundheilung: Kataplasma, Tinktur, Öl, Salben	32
BRASSICACEAE								
<i>Armoracia rusticana</i> P.GAERTN. et al.	Meerrettich	-	Kraut	Garten (U)	Subterr. Teile	Oral	Nahrung: Gewürz, Salat	3
						Äusserlich	Blasenentzündung: Kompressen (nur kurz auflegen)	2
<i>Brassica oleracea</i> L.	Gemüse Kohl	Chabis	Kraut	Garten (K)	Blätter	Äusserlich	Gelenkschmerzen, Quetschung, Rheuma, Arthritis: Kataplasma, Salben	16
<i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) MEDIK.	Hirtentäschchen	-	Kraut	Wiesen (U)	Kraut	Oral	Blutstillung, Herz, Frauenleiden: Aufguss	4
					Samen		Allgemeine Stärkung: Wildsalat, Gewürz	
<i>Eruca sativa</i> MILL.	Ruke, Garten Senfrau ke	Rucola	Kraut	Garten (U)	Blätter	Oral	Allgemeine Stärkung: Salat, Gewürz	2
CANNABACEAE								
<i>Cannabis sativa</i> L.	Hanf	-	Kraut	Garten (K)	Blätter	Oral	Menstruationsschmerzen: Aufguss	1
					Blüten	Äusserlich	Menstruationskrämpfe: Salben	1

FAMILIE <i>Wissenschaftlicher Name¹</i>	Deutscher Name	Lokaler Name ²	Habit	Habitat ³	Benutzte Teile	Anwendung	Medizinische Anwendung ⁴	UR⁵
FAMILIE <i>Humulus lupulus</i> L.	Hopfen	-	Kraut	Waldrand (W)	Blüten	Oral	Beruhigung, Schlafmittel: Aufguss oder Tinktur	4
CAPRIFOLIACEAE <i>Valeriana officinalis</i> agg.	Arznei-Baldrian	Baldrian	Kraut	Wegränder (W,S,B)	Kraut Subt. Teile	Oral Garten	Beruhigung, Schlafmittel: Aufguss oder Tinktur Stärkung für Gartenpflanzen: Gülle	6 2
CARYOPHYLLACEAE <i>Silene vulgaris</i> (MOENCH) GARCKE s.str.	Klatschnelke Gemeines Leimkraut	Hasenöhrl	Kraut	Wiesen, Wegränder (T)	Blätter	Oral	Nahrung: Wildgemüse, Salat	4
<i>Stellaria media</i> agg.	Vogelmiere	Hüenlidärm	Kraut	(feuchte) Wiesen (U,W)	Kraut	Oral	Nahrung: Wildgemüse, Salat	2
CRASSULACEAE <i>Sempervivum montanum</i> L.	Berg Hauswurz	-	Sukku- lent	Fels (B)	Blätter	Äusserlich	Schnittwunden: Direkt auf Haut legen	2
CUPRESSACEAE <i>Juniperus communis</i> L. s.l.	Wacholder	Räckholder	Strauch	Offene Stellen im Wald, trockene Weiden (W,B)	Früchte Blätter	Oral Oral Veterinär Apotropäisch	Husten, Erkältung, Verdauungsstörung, Diarrhö, Appetitanreger, für Leber und Blase: getrocknete Beeren kauen, Aufguss, Gewürz Magen, Appetitanreger, Husten, Verdauung: Aufguss Aufguss auch für Kühe nach dem Kalben Konservierung, Fleischsterilisierung, Vorbeugen gegen Grippe: räuchern Warzen: Öl-Applikation Wunden: Bad, auch für Tiere	23 7 2 16 1 1
DRYOPTERIDACEAE <i>Dryopteris filix-mas</i> (L.) SCHOTT	Echter Wurmfarne weitere Farnarten	- Farechrut	Farne Farne	Wald (W) Wald (W,S,B)	Blätter Blätter	Äusserlich Äusserlich Apotropäisch Apo. + Andere	Rheuma, Rückenschmerzen: frisch oder getrocknetes Farnkraut in einem Sack ins Bett legen, darauf schlafen Krampfadern, Kreislauf: Kataplasma Farn (Essigextrakt) Krämpfe in Beinen: Sack mit getrocknetem Kraut ins Bett legen Müde Füße: Kataplasma oder Kompressen Gegen Fliegen: Farnwedel aufhängen Stallisolation: Farnbündel an Wände hängen	3 2 1 2 1 1
ELAEAGNACEAE <i>Hippophae rhamnoides</i> L.	Sunddorn	-	Strauch	Sonnige, trockene Haine (P)	Früchte	Oral	Vitamine, Prävention, allgemeine Stärkung: Saft, Sirup, Konfitüre	9

FAMILIE <i>Wissenschaftlicher Name¹</i>	Deutscher Name	Lokaler Name ²	Habit	Habitat ³	Benutzte Teile	Anwendung	Medizinische Anwendung ⁴	UR⁵
EQUISETACEAE								
<i>Equisetum arvense</i> L.	Ackerschachtel- halm	Chatze- schwänz, Zinnchrut	Farn	Nasse Acker- und Waldstellen, Uferbereich (U)	Kraut	Oral	Diuretisch, Blasenentzündung, Leber, Reinigung, Harnweg-Entzündungen: Aufguss Magen Reinigung: Aufguss	10 4
						Äusserlich	Schnittwunden, Ekzeme, Bindegewebe: Bad, Waschung Gelenke: Tinktur	3 1
						Garten	Allgemeine Stärkung des Bodens, gegen Mehltau: Gülle	2
						Andere	Reinigung von grossen Flaschen: Mit Kraut rubbeln	1
ERICACEAE								
<i>Rhododendron ferrugineum</i> L./ <i>hirsutum</i> L.	Alpenrose	-	Strauch	Weiden, Fels (B)	Blüten	Oral	Nahrung: Aufguss	11
<i>Vaccinium myrtillus</i> L.	Heidelbeere	Heuberri	Strauch	Weide, Heide (W)	Früchte Triebe	Oral	Diarrhö: Getrocknete Beeren essen oder kauen Tonisch, allg. Stärkung: Konfitüre, gedämpfte Beeren Husten, Magenschmerzen, (<i>Alpsee</i>): Aufguss (auch mit Wein)	15 23 7
<i>Vaccinium vitis-idaea</i> L.	Preiselbeere	Grifflä	Strauch	Weiden, Wald, Heide (W)	Früchte Triebe	Oral	Vitamine, allgemeine Stärkung: Konfitüre Blase: Kauen oder Aufguss mit getrockneten Beeren Husten: Aufguss	12 2 1
FABACEAE								
<i>Anthyllis vulneraria</i> L. agg.	Wundklee	Fieberchlee	Kraut	Wiesen (B,T)	Blüten Blätter	Oral Äusserlich	Husten: Aufguss Fieberblasen: Blätter auf Lippen legen	1 1
<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	Bohnen	-	Kraut	Garten (K)	Früchte	Oral	Blasenentzündung: Aufguss mit getrocknetem Kraut	1
<i>Trifolium pratense</i> L. s. str.	Rotklee	Chleblüemli	Kraut	Wiesen (F)	Blüten	Oral	Husten, Nahrung, belebend: Aufguss, Wildsalat	8
<i>Trigonella coerulea</i> (L.) SER.	Blauer Bockshornklee (Steinklee)	Zigerchruut	Kraut	Garten (K)	Blätter	Oral	Käse: Gewürz, Aroma	2
<i>Vicia sepium</i> L.	Zaunwicke	-	Kraut	Wiesen (F)	Blätter	Oral	Nahrung: Wildsalat	1
FAGACEAE								
<i>Fagus sylvatica</i> L.	Rotbuche	Bueche	Baum	Wald (W)	Blätter Früchte	Oral	Nahrung: Wildsalat Allgemeine Stärkung: direkt essen	1 1
<i>Quercus robur</i> L.	Stieleiche	Eiche	Baum	Wald (W)	Kortex	Äusserlich	Parasiten im Verdauungstrakt (Bakterien, Pilze): Aufguss, Kaltmazerat Mykose (Füsse, Genitalbereich): Bad	1 1
GENTIANACEAE								
<i>Centaurium erythraea</i> RAFN	Echtes Tausend- güldenkraut	-	Kraut	Wiesen, buschige Hänge (S)	Kraut	Oral	Magenprobleme, -verstimmungen: Aufguss	2

FAMILIE <i>Wissenschaftlicher Name¹</i>	Deutscher Name	Lokaler Name ²	Habit	Habitat ³	Benutzte Teile	Anwendung	Medizinische Anwendung ⁴	UR⁵
<i>Gentiana lutea</i> L.	Gelber Enzian	Jenzler	Kraut	Alpweiden (B)	Wurzel	Oral	Verdauungsstörung, Magen, Herzprobleme: Alkoholischer Likör (Schnaps)	17
GERANIACEAE								
<i>Geranium robertianum</i> L.	Ruprechtskraut	Storcheschnabel	Kraut	Wegränder, an Mauern (U)	Kraut	Äusserlich	Ohrschmerzen, Psoriasis: Kompressen Hautrötungen, Insektenstiche: Kataplasma, Salben, Tinktur	2 4
						Oral	Diarrhö: Aufguss	1
GINKGOACEAE								
<i>Ginkgo biloba</i> *	Gingko	-	Baum	Parkanlagen	Blätter	Oral	Schwindel: Aufguss	1
GROSSULARIACEAE								
<i>Ribes nigrum</i> L.	Schwarze Johannisbeere	-	Strauch	Garten (K)	Früchte	Oral	Vitamine: Konfitüre Magenprobleme: Schnaps	1 1
<i>Ribes rubrum</i> L.	Rote Johannisbeere	-	Strauch	Garten (K)	Früchte Blätter	Oral	Stärkung: Konfitüre, alkoholischer Likör [<i>Jägerblut</i>] Gesundheits-Nahrung: Aufguss	2 2
HYPERICACEAE								
<i>Hypericum perforatum</i> L.	Johanniskraut	-	Kraut	Trockene Wiesen, offene Waldstellen (U)	Kraut	Äusserlich	Sonnenbrand, Narbenbildung, Wunden, Ekzeme; Knochen, Verhärtungen, Massagen: Öl, auch bei Tieren angewendet (Hühner, Kühe); 4x als Tinktur	64
						Oral	Depression, Leber-Reinigung, Nervosität: Aufguss	5
					Blüten	Oral	Belebend, Stimulanz, Antidepressiva: Aufguss	10
JUGLANDIACEAE								
<i>Juglans regia</i> L.	Echte Walnuss	(Baum)Nüss	Baum	Garten, Wiesen (K)	Blätter	Äusserlich	Insektenstiche: Kompressen Hygiene: Blätter in Unterhose gegen schlechten Duft	1 1
						Andere	Gegen Fliegen/ Mücken: Zweige aufhängen	1
						Oral	Pilzinfektion: Aufguss	1
					Früchte		Verdauung: frische Nüsse essen	2
							Hoher Blutdruck: Mazerat mit Nusszwischenwänden	1
LAMIACEAE								
<i>Glechoma hederaceae</i> L.	Gundelrebe	-	Kraut	Wiesen, Borde (U)	Kraut	Äusserlich	Wunden, Infektionen: Bad, Waschung	1
						Oral	Reinigung: Aufguss	1
							Nahrung: Gewürz, Wildsalat	2
<i>Helichrysum italicum</i> (ROTH) G. DON	Italienische Strohblume	Currychrut	Kraut	Garten	Kraut	Oral	Nahrung: Gewürz	2
<i>Hyssopus officinalis</i> L.	Ysop	-	Kraut	Garten (T)	Kraut	Oral	Aktivierung: Aufguss	2
<i>Lamium album</i> L.	Weisse Taubnessel	Nachtschatten	Kraut	Wald (U)	Kraut	Oral	Husten, Schleimlöser: Aufguss (in den 1940/1950er Jahren für Pfr. Künzles Produktion von Kräutermedizin gesammelt)	2

FAMILIE <i>Wissenschaftlicher Name</i> ¹	Deutscher Name	Lokaler Name ²	Habit	Habitat ³	Benutzte Teile	Anwendung	Medizinische Anwendung ⁴	UR ⁵
<i>Lamium galeobdolon</i> L.	Goldnessel	-	Kraut	Wald (W)	Kraut	Oral	Nahrung: Frisch als Wildsalat, getrocknet für Aufguss	2
<i>Lavendula angustifolia</i> MILL.	Lavendel	-	Kraut	Garten (K)	Blüten Kraut	Oral Äusserlich	Stärkung, Beruhigung, Schlafmittel: Aufguss Erkältung: Öl, Salben (auch als Aroma für Salben) Gegen Kleidermotten: Säcklein mit getrocknetem Kraut im Schrank Beruhigung: Säcklein mit getrocknetem Kraut	17 2 3 1
<i>Melissa officinalis</i> L.	Zitronenmelisse	Melisse	Kraut	Garten (K)	Kraut Blätter	Oral Äusserlich	Beruhigung, „Sommer-Traumtee“: Aufguss Lippenpomade: zusammen mit Rosenblättern	44 1
<i>Mentha longifolia</i> L.	Ross-Minze	-	Kraut	Wald, Wiesen (S)	Kraut, Blätter	Oral	Nahrung: Aufguss	2
<i>Mentha spicata</i> L.	Ährige Minze	-	Kraut	Waldränder, Wiesen (U)	Blätter	Äusserlich Oral	Stimulanz: Bad Nahrung: Aufguss	1 1
<i>Mentha</i> spp.	weitere Minzen	-	Kraut	Garten (K)	Kraut, Blätter	Oral O/T O/T Oral	Aromastoff für Kräutertees, die sonst bitter wären: Tee Stimulanz: Aufguss oder als Kräuterkissen Erkältung, Husten: Bad oder Aufguss Verdauung, Magen, Appetitanreger: Aufguss Blutreinigung: Aufguss Fieber, Kopfschmerzen. Aufguss	45 2 3 4 1 2
<i>Mentha x piperita</i> L.	Pfefferminze	div. Sorten	Kraut	Garten (K)	Kraut, Blätter	Oral	Erfrischung, Aktivierung: Aufguss	13
<i>Monarda didyma</i> L.	Goldmelisse	-	Kraut	Garten (K)	Blüten	Oral	Nahrung: Aufguss, Sirup Beruhigung oder bei Husten: Aufguss	37 3
<i>Ocimum basilicum</i> L.	Basilikum	-	Kraut	Garten (K)	Kraut	Oral	Nahrung: Gewürz	9
<i>Origanum majorana</i> L.	Majoran	-	Kraut	Garten (K)	Kraut	Oral	Nahrung: Gewürz	14
<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	Rosmarin	-	Strauch	Garten (K)	Blätter + Kraut	Oral	Beruhigung, Schlaftee: Aufguss Nahrung: Gewürz	2 9
<i>Salvia officinalis</i> L.	Garten-Salbei	Selvi	Strauch	Garten (K)	Blätter	Oral Äusserlich Oral	Erkältung, Husten, Halsschmerzen, Angina, diaphoretisch, Zahnfleisch- und Rachenentzündungen: Aufguss, gurgeln, inhalieren oder Blätter kauen Prellungen, Fusschweiss; Erkältung: Bad Nahrung: Aufguss, frittierte Blätter Klimakterisch bedingte Temperaturschwankungen: Aufguss	50 4 8 2
<i>Salvia pratensis</i> L.	Wiesen-Salbei	-	Kraut	Trocken- Wiesen (T)	Blätter	Oral	Angina, Hals-/Rachenentzündungen: Aufguss	2

FAMILIE <i>Wissenschaftlicher Name</i> ¹	Deutscher Name	Lokaler Name ²	Habit	Habitat ³	Benutzte Teile	Anwendung	Medizinische Anwendung ⁴	UR ⁵
<i>Satureja</i> spp.	Bohnenkraut	-	Kraut	Garten (K,T)	Kraut	Oral	Nahrung: Gewürz	6
<i>Stachys officinalis</i> (L.) TREVISAN	Gebräuchliche Betonie	Betonie	Kraut	Alpweiden (S)	Blüten	Oral	Erfrischung, Nahrung: Aufguss	2
<i>Thymus serpyllum</i> L. agg.	Thymian	auch Quendel	Strauch	Trocken- steinige Orte, Wegränder (B,T)	Kraut	Oral	Erkältung, Husten: Aufguss selten Sirup oder Tinktur	44
						Äusserlich	Nahrung: Aufguss, Gewürz, Öl Hautirritationen, Nagelbettentzündung, Wunden: Salben, Bad, Kataplasma	25 4
							Husten, Erkältung: Kataplasma, Bad	2
LAURACEAE								
<i>Cinnamomum verum</i> J. S. PRESL*	Zimt	-	Baum	-	Kortex	Oral	Magenverstimmung: Gewürz Asthma: kauen der Rinde Nervosität, wärmend: Gewürz, Aufguss	1 1 1
<i>Laurus nobilis</i> L.*	Lorbeer	-	Baum	-	Blätter	Oral Apotropäisch	Magenverstimmung: Gewürz Gegen Grippe, Prävention: räuchern	1 1
LINACEAE								
<i>Linum usitatissimum</i> L.	Flachs	Liin	Kraut	Garten (K) (gekauft)	Samen	Äusserlich	Kieferhöhlenentzündung, Rachenentzündung, Erkältung; Wunden: Kataplasma	6
LYCOPODIACEAE								
<i>Huperzia selago</i> (L.) SCHR. ET MART.	Tannenbärlapp	Bärlapp	Fern	Wald (W)	Kraut	Äusserlich	Wadenkrampf: frisch oder getrocknetes Kraut in einem Sack ins Bett legen oder Kompressen machen	2
<i>Lycopodium annotinum</i> agg.	Berg-Bärlapp	Bärlapp	Fern	Wald, Alpweiden (W)	Kraut	Äusserlich	Blutzirkulation, Wadenkrämpfe, Erkältung: Kompressen oder Sack gefüllt mit frischem oder getrocknetem Kraut Krebs: Sack mit Kraut gefüllt ins Bett legen	3 1
MALVACEAE								
<i>Hibiscus</i> spp.	Eibisch	-	Strauch	Garten (K)	Blätter Wurzeln	Äusserlich Oral	Wunden, Hautirritationen: Bad, Waschung Husten: Aufguss	1 1
<i>Malva sylvestris</i> L.	Wilde Malve	Pappälä, Chäslichrut	Kraut	Ruderal- flächen, Wegränder (U)	Kraut	Äusserlich Veterinär	Wunden, Entzündungen, Schnitte, Nagelbett-, Gelenkentzündungen, Vereiterungen: Kompressen, Kataplasma, Bad; auch für Vieh Hautpflege: Salben	20 1
							Wunden; Husten: Aufguss	5
					Früchte	Oral	Direkt essen, aus Vergnügen, vor allem als Kind	2
					Blüten	Oral	Magenverstimmung: Aufguss	3
<i>Tilia cordata</i> MILLER agg.	Linde	-	Baum	Siedlung (W)	Blüten	Oral	Influenz, diaphoretisch, Erkältung, fiebersenkend: Aufguss	47
MELANTHIACEAE								
<i>Paris quadrifolia</i> L.	Vierblättrige Einbeere	Eibeeri	Kraut	Wald (W)	Früchte	Äusserlich Veterinär	Arthritis, Rheuma, Gicht: Salben aus gebratenen Beeren und Fett, auch für Milchvieh: Knoten in Euter	3 1

FAMILIE <i>Wissenschaftlicher Name</i> ¹	Deutscher Name	Lokaler Name ²	Habit	Habitat ³	Benutzte Teile	Anwendung	Medizinische Anwendung ⁴	UR ⁵
MYRISTICACEAE								
<i>Myristica fragrans</i> HOUTT.*	Muskatnuss-Baum	-	Baum	-	Früchte	Oral	Magenverstimmung, Verdauung: als Gewürz oder Milch trinken mit Muskatnusspulver gemischt	2
MYRTACEAE								
<i>Syzygium aromaticum</i> (L.) MERRILL & PERRY*	Gewürznelke	Nägeli	Baum	-	Blüten	Oral	Zahnschmerzen: Getrocknete Nelken kauen	3
						Andere	Magenverstimmung: Gewürz Um Johannisöl zu konservieren <i>Hypericum perforatum</i>	1
OLEACEAE								
<i>Fraxinus excelsior</i> L.	Gemeine Esche	-	Baum	Wegränder, Wald (W)	Blätter	Oral	Gesundheits-Nahrung: In Wildkräuter-Salat oder Teemischung begeben	2
						Äusserlich	Rheuma, Muskelschmerzen: Kompressen	1
ONAGRACEAE								
<i>Epilobium</i> spp.	Weidenröschen	-	Kraut	Offene Wälder (P)	Kraut	Oral	Blasenentzündung: Aufguss	2
OROBANCHACEAE								
<i>Euphrasia</i> spp.	Augentrost	Augeziger	Kraut	Alpweiden (S,B)	Kraut	Oral /	Irritierte, gerötete Augen, Augenentzündungen: Auswaschen und Aufguss (in Kombination)	30
						Äusserlich	Salben	1
OXALIDACEAE								
<i>Oxalis acetosa</i> L.	Gemeiner Sauerklee	-	Kraut	Wald (W)	Blätter, Blüten	Oral	Essen hilft gegen Durst	2
PAPAVERACEAE								
<i>Chelidonium majus</i> L.	Schöllkraut	Warzechruut	Kraut	Wegränder, Wald (U)	Kraut	Äusserlich	Warzen: Milchsaft auf Warzen tropfen	14
							Krebs (Basaliom): Tinktur	1
						Oral	Müde Beine: Kräuter-Bad Gallenkolik: Aufguss	1
PARMELIACEAE								
<i>Cetraria islandica</i> L.**	Isländisch Moos	Masseggä	Flechte	Alpweiden		Oral	Erkältung, Husten: Aufguss (einmal Tinktur)	21
							Menstruationskrämpfe: Aufguss	1
						Äusserlich Veterinär	Entzündungen, Ekzeme: Kompressen, Bad auch für Vieh	5
PINACEAE								
<i>Larix decidua</i> MILLER	Lärche	-	Baum	Wald (W)	Blätter Harz	Apotropäisch	Sterilisation von Lebensmitteln: Räuchern	1
						Äusserlich	Prellungen, Schnitte: Salben	2
<i>Picea abies</i> (L.) KARST.	Fichte	Tanä	Baum	Wald (W)	Harz	Äusserlich	Wunden, Schnitte, Spriessen: Zugsalbe	25
							Wunden, Spriessen: warmen Harz auf Wunde geben	2
							Nahrung: Kaugummi	2
<i>Pinus cembra</i> L.	Arve	-	Baum	Berg-Wald (B)	Triebe	Oral	Husten: Sirup, Aufguss, Konfitüre (Essen zur Prävention)	33
					Früchte	Oral	Magenverstimmung (<i>Magenbitter</i>), Stärkung des Immunsystems	2

FAMILIE <i>Wissenschaftlicher Name¹</i>	Deutscher Name	Lokaler Name ²	Habit	Habitat ³	Benutzte Teile	Anwendung	Medizinische Anwendung ⁴	UR⁵
<i>Pinus</i> spp.	Föhrenarten	Föra	Baum	Wald (W)	Harz	Äusserlich	Wunden, Schnitte, Spriessen; Husten: Zugsalbe Nahrung: Kaugummi	2 1
PLANTAGINACEAE								
<i>Plantago alpina</i> L.	Alpenwegerich	-	Blatt	Alpweiden (B)	Blätter	Äusserlich Oral	Schnitte: Verband mit frischen Blättern Schleimhautentzündung: Aufguss	1 1
<i>Plantago lanceolata</i> L.	Spitzwegerich	Spitzewägeli	Blatt	Wiesen, Wegränder (F)	Blätter	Oral Äusserlich	Husten, Schleimhautentzündung: Aufguss resp. Sirup Schnitte, Insektenstiche, Schürfungen; Blutvergiftungen, Nagelbettentzündung, Rheuma: Blätter direkt auf Wunde legen, Kompressen, Kataplasma Influenz: Tinktur	31 26 1
<i>Plantago major</i> L. s. L.	Breitwegerich	Guggerballe, Breitewägeli	Blatt	Wiesen, Weiden, Wegränder (U)	Blätter	Äusserlich Oral	Insektenstiche, Schnitte, Schürfungen, Blasen: Kompressen, Blätter auf Wunden legen Husten, Schleimhautentzündung: Aufguss	11 4
<i>Plantago media</i> L.	Mittelwegerich	-	Blatt	Wiesen, Wegränder, Weiden (T)	Blätter	Oral Äusserlich	Schleimhautentzündung, Bläschen im Rachen: Aufguss Insektenstiche, Schnitte, Schürfungen, Blasen: Kompressen, Blätter direkt auf Wunde legen	2 1
POACEAE								
<i>Oryza sativa</i> L.	Reis	-	Gras	-	Samen	Äusserlich	Schnitte, tiefe Wunden, Haut-Risse: Mit gekochtem Reis warme Umschläge machen. Auch für Vieh bei Klauenentzündungen	2
<i>Zea mays</i> L.	Mais	-	Gras	Acker, Garten (K)	Bärte d. Früchte	Veterinär Oral	Blasenentzündung: Aufguss Husten, Erkältung, Halsschmerzen: Kompressen	1 2
POLYGONACEAE								
<i>Rumex acetos</i> L.	Sauerampfer	-	Kraut	Wiesen (F)	Blätter	Oral Äusserlich	Frühlings-Reinigung: Wildgemüse Schnitte: Kompressen	5 1
<i>Rumex alpinus</i> L.	Alpenampfer	Blacktä	Kraut	Alpweiden (B)	Blätter	Oral Äusserlich	Nahrung: Wildgemüse, auch für Schweine gut Wundheilung: direkt auf Wunde legen, Kompressen Rauchen (in Pfeife)	7 16 1
PRIMULACEAE								
<i>Primula elatior</i> L.	Wald- Schlüsselblume	Schlüsseli, hell	Kraut	Offener Wald (W)	Blüten	Oral	Husten: Aufguss	7
<i>Primula veris</i> L. s. L.	Echte Schlüsselblume	Schlüsseli	Kraut	Trocken- wiesen (T)	Blüten	Oral	Husten: Aufguss, Tinktur (1) Nahrung: Wildsalat	28 2
RANUNCULACEAE								
<i>Ficaria verna</i> L.	Scharbockskraut	-	Kraut	Wegränder, Hecken (W)	Blätter, Blüten	Oral	Frühlingsreinigung: Wildsalat, Gewürz	2

FAMILIE <i>Wissenschaftlicher Name</i> ¹	Deutscher Name	Lokaler Name ²	Habit	Habitat ³	Benutzte Teile	Anwendung	Medizinische Anwendung ⁴	UR ⁵
ROSACEAE								
<i>Alchemilla alpina</i> L. agg.	Alpen-Silbermantel	-	Kraut	Alpweiden, Wiesen (B)	Blätter	Oral	Menstruationsschmerzen, Krämpfe, starke Mensblutungen: Aufguss Husten: Aufguss, Tinktur	56 3
<i>Alchemilla vulgaris</i> L. agg.	Frauenmantel	Taumänteli	Kraut	Trockenwiese (T)	Blätter	Äusserlich Oral	Hautinfektion, -pilz: Bad Menstruationsschmerzen, Krämpfe, starke Mensblutungen: Aufguss, aber auch als Genusstee Husten: Aufguss, Tinktur	1 62 2
<i>Crataegus</i> spp.	Weissdorn	-	Strauch	Waldränder, Hecken (W)	Blätter / Blüten Früchte Shoots	Oral Veterinär	Blutdruck-Regulation, Herz: Aufguss, Tinktur Blutdruck-Regulation, Herz: Trockene Beeren essen Ekzeme beim Vieh: Triebbüschel aufhängen	9 1 2
<i>Filipendula ulmaria</i> (L.) MAXIM.	Moor-Geissbart	Mädesüss	Kraut	Feuchte Wiesen, Quellen (S)	Kraut	Oral	Fieber, Husten; Aufguss, Sirup, Wildsalat	5
<i>Fragaria vesca</i> L.	Wald-Erdbeere	Epeeri	Kraut	Wald, Hecken (W)	Blätter und Blüten Früchte	Oral	Nahrung, Husten und vor Geburt zur Entspannung der Schleimhäute: Aufguss Nahrung: Likör, Konfitüre	12 7
<i>Malus domestica</i> BORKH.	Apfelbaum	-	Baum	Garten Felder (W)	Blüten Kerngehäuse	Oral	Nahrung: Aufguss Nahrung: Aufguss	1 1
<i>Potentilla anserina</i> L.	Gänse-Fingerkraut	-	Kraut	Wegränder, Weiden (U)	Blätter Kraut	Oral	Diarrhö, Krämpfe: Aufguss, Nahrung: Wildsalat	3 1
<i>Potentilla erecta</i> (L.) RÄUSCHEL	Gemeiner Tormentill	Blutwurz	Kraut	Trockene Hänge, Weiden (S)	Wurzel	Äusserlich Oral	Blutungen: Pulver der getrockneten Wurzel Blutungen, Diarrhö: Aufguss, Tinktur	1 2
<i>Potentilla reptans</i> L.	Kriechendes Fingerkraut	-	Kraut	Ruderales Gebiete, Wegränder (U)	Kraut	Oral	Diarrhö: Aufguss	2
<i>Prunus avium</i> L.	Süsskirsche	Chirschi	Baum	Wald, Dörfer (W)	Früchte (nur Stiele)	Oral	Husten; Blase, Leber: Aufguss, Sirup	5 1
<i>Pyrus communis</i> L.	Birnbaum	div. Sorten und Namen	Baum	Garten (K)	Blüten Früchte	Oral	Gesundheit stärken: Aufguss Bei Anämie, allgemeine Stärkung: getrocknete Früchte oder konzentrierten Birnendicksaft (<i>Birnel</i>)	3

FAMILIE <i>Wissenschaftlicher Name</i> ¹	Deutscher Name	Lokaler Name ²	Habit	Habitat ³	Benutzte Teile	Anwendung	Medizinische Anwendung ⁴	UR ⁵
<i>Rosa</i> spp.	Rose/Hagrose	div. Sorten	Strauch	Garten und Hecken (K, W)	Früchte	Oral	Detoxifikation/Reinigung, allgemeine Stärkung, Vitamine, Nahrung: Konfitüre und Aufguss	16
					Blüten	Äusserlich	Beruhigung, Nahrung: Aufguss Als Aroma für Hautsalben und Lippenpomade: Öl	4 3
<i>Rubus fruticosus</i> L. AGG.	Brombeere	-	Strauch	Wald (W)	Früchte	Oral	Müde, entzündte Augen: Kompressen mit Blüten	1
					Blätter		Vitamine, Nahrung: direkt essen, Konfitüre	5
<i>Rubus idaeus</i> L.	Himbeere	-	Strauch	Garten, Wald (W,K)	Früchte	Oral	Nahrung: Aufguss	3
					Blätter		Vitamine, Nahrung: direkt essen, Konfitüre, Likör, Sirup	13
<i>Sorbus aucuparia</i> L.	Vogelbeerbaum	Gürgetsch	Baum	Wald (W)	Früchte	Oral	Husten; Nahrung: Aufguss	10
							Vitamine, Immunsystem, Magen, Husten, allgemeine Stärkung (im Frühling): Konfitüre, Saft und direkt essen (nur eine Beere/Tag)	10
							Augendruck regulieren: Tinktur	2
RUBIACEAE								
<i>Galium odoratum</i> (L.) SCOP.	Waldmeister	-	Kraut	Wald (W)	Kraut	Oral	Verdauungsbeschwerden, Schlafstörungen, Blutgefässe, Nahrung: Aufguss, Wildsalat, Wildgemüse, Sirup, Schnaps, Tinktur	7
<i>Galium verum</i> L. S. L.	Echtes Labkraut	Zigerchrut	Kraut	Garten, dry Wiesen (S,T)	Kraut	Oral	Entzündungen, tonisch: Aufguss, Wildsalat, als Gewürz zu Käse	3
						Äusserlich	Entzündungen: Bad	1
SALICACEAE								
<i>Salix</i> spp.	Weide	Wide	Baum	Wald, Bachufer (W,S)	Cortex	Oral	Fieber, Entzündungen; Kopfschmerzen, Entspannung: Aufguss, Rinde kauen	3
						Äusserlich	Dermatitis, Migräne: Bad oder Kataplasma	2
SANTALACEAE								
<i>Viscum album</i> L. agg.	Mistel	-	Epi- phyte	auf Bäumen Wald(W)	Kraut	Oral	Myom: Aufguss	1
						Äusserlich	Ritualpflanze, als Glücksbringer über die Tür gehängt	1
SCROPHULARIACEAE								
<i>Verbascum thapsus</i> L. agg.	Königskerze	-	Kraut	Ruderales Gebiete (U)	Blüten	Oral	Erkältung, Fieber: Aufguss	3
SOLANACEAE								
<i>Solanum tuberosum</i> L.	Kartoffel	Äpirrä	Kraut	Garten, Felder (K)	Knollen	Äusserlich	Husten, Erkältung, Halsschmerzen: Kataplasma mit gekochten Kartoffeln	21
							Fieber, Kopfschmerzen: Kataplasma mit ungekochten Kartoffeln	2
THEACEAE								
<i>Camellia sinensis</i> L. KUNTZE*	Tee	-	Strauch	-	Blätter	Oral	Bei Magenverstimmung: Tee	2

FAMILIE <i>Wissenschaftlicher Name</i> ¹	Deutscher Name	Lokaler Name ²	Habit	Habitat ³	Benutzte Teile	Anwendung	Medizinische Anwendung ⁴	UR ⁵
TROPAEOLACEAE								
<i>Tropaeolum majus</i> L.	Kapuzinerkresse	Kapuzinerli	Kraut	Garten (K)	Blätter, Blüten	Oral	Nahrung: Salat, Dekoration und antibakteriell	12
URTICACEAE								
<i>Urtica dioica</i> L. agg.	Brennnessel	Nesslä	Kraut	Wald, Gebüsch, bei Ställen (U)	Blätter	Oral	Detoxifikation/Reinigung, Leber, Blase, diuretisch; aktivierend, tonisch: Aufguss, Wildsalat, Wildgemüse, Gewürz frisch oder als Pulver (der getrockneten Blätter)	52
						Veterinär	Um Tiere zu stärken und die Milchproduktion zu steigern: Mit Blättern oder Pulver füttern	2
					Kraut		Detoxifikation/Reinigung, Magen, Migräne, Schwindel; aktivierend, tonisch: Aufguss, Salat, Gemüse, Gewürz	17
						Garten	Gartenstimulanz	3
				Samen	Oral	Allgemeine Stärkung: getrocknete Samen essen	1	
				Wurzel		Rheuma; Erkältung: Mazerat	1	
VERBENACEAE								
<i>Aloysia citriodora</i> PALAU*	Zitronenverbene	Isechruut	Kraut	Garten	Blätter	Oral	Beruhigungsmittel: Aufguss	2
<i>Verbena officinalis</i> L.	Eisenkraut	Verbene	Kraut	Ruderal- flächen (U)	Kraut	Oral	Blasenentzündung: Aufguss	2
VIOLACEAE								
<i>Viola hirta</i> L. agg.	Veilchen	Viöleli	Kraut	Wald (W)	Blüten	Oral	Keuchhusten, Husten; Nahrung: Aufguss	3
<i>Viola odorata</i> L.	Wohlriechendes Veilchen	Märzeveieli	Kraut	Wald (W)	Blüten	Oral	Husten; Nahrung: Aufguss	3
XANTHORRHOACEAE								
<i>Aloe vera</i> (L.) BURM.F.*	Echte Aloe	-	Sukkul- ent	-	Blätter	Äusserlich	Wunden, Schnitte, Schürfwunden, Insektenstiche; Kompressen mit frisch abgebrochenen Blättern; Salben	3
ZINGIBERACEAE								
<i>Zingiber officinalis</i> ROSCOE*	Ingwer	-	Kraut	-	Rhizom	Oral	Blutverdünnung; wärmend: Aufguss, Gewürz	3

¹ Wissenschaftliche Namen nach Flora indicativa. Mit * bezeichnete Arten kommen in der Schweizer Flora nicht vor, sie werden entweder im Garten oder Gewächshaus selber gezüchtet oder die Drogen werden direkt eingekauft. ** Isländisch Moos zählt zu den Flechten.

² Habitat: Die Einzelbuchstaben beziehen sich auf die ökologische Gruppe gemäss Flora Helvetica, die Bezug nimmt auf die Rote Liste des BUWAL 2002: W: Waldpflanze, B: Bergpflanze, P: Pionierpflanze in niedrigen Lagen, G: Gewässerpflanze, S: Sumpfpflanze, T: Trockenpflanze, U: Unkraut- oder Ruderalpflanze, F: Fettwiesenpflanze K: Kulturpflanze. Die übrigen Habitatsbeschreibung beziehen sich auf die Nennungen der Befragten.

³ Medizinische Anwendung: Welcher Krankheits-Kategorie die entsprechenden Begriffe zugeordnet sind zeigt Tabelle 2 (Appendix 5) im Anhang.

3.2 Krankheitskategorien: Übersicht

Von den 2480 Usereports zu Pflanzen beziehen sich knapp zwei Drittel (1579 UR; 64%) auf eine medizinische Anwendung. In einem Drittel (36%) der Usereports wird von gesunden Nahrungsmitteln gesprochen. Die medizinischen Anwendungen wurden den verschiedenen Krankheitskategorien zugeteilt (Liste im Anhang, Appendix 3). Die prozentuale Verteilung der 1579 UR auf die Krankheitskategorien zeigt Abbildung 11.

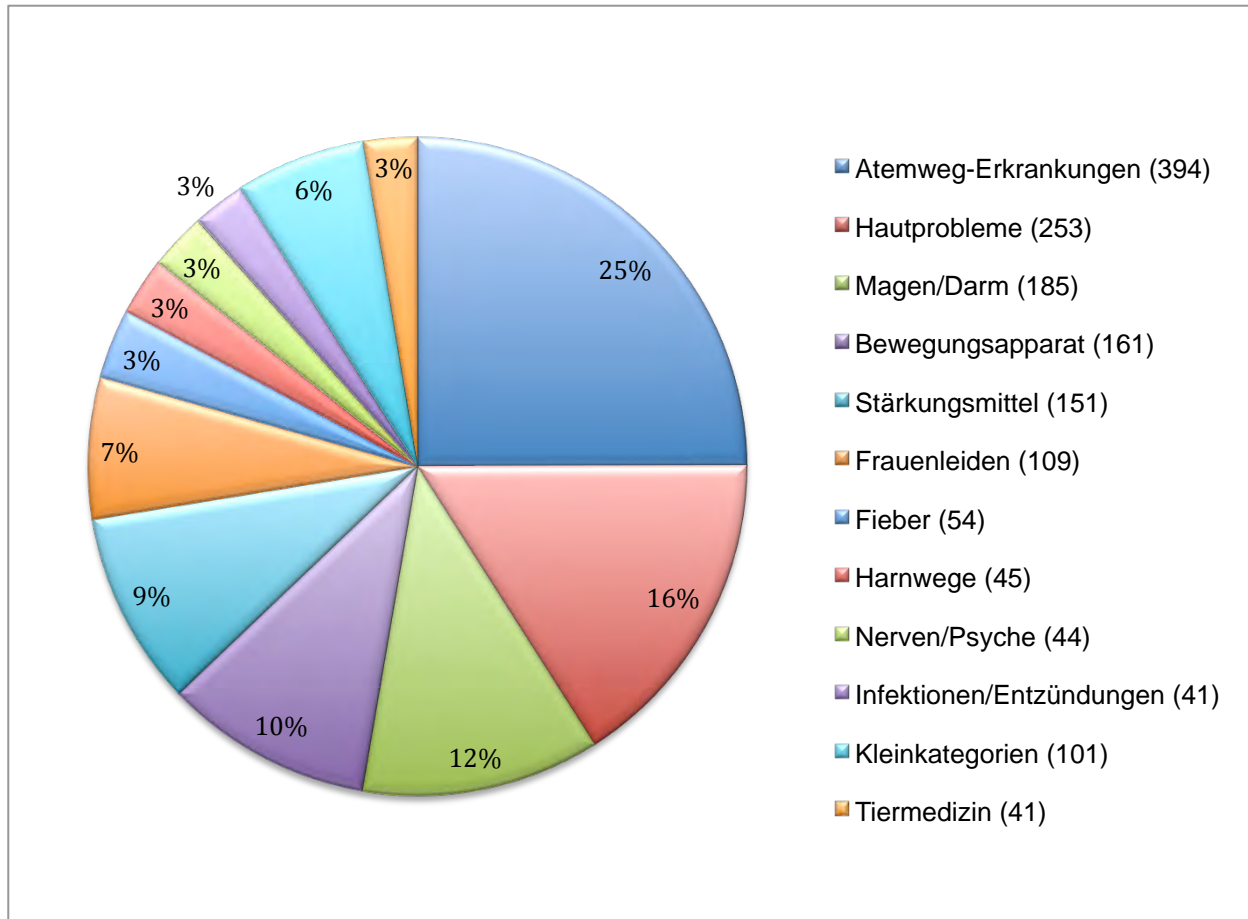


Abbildung 11: Verteilung der Usereports (UR) auf die verschiedenen Krankheitskategorien in Prozenten dargestellt. In der Legende mit der Anzahl UR in Klammer. Kleinkategorien umfasst Kategorien mit < 40 UR: Augenleiden (37 UR), Herz/Kreislauf (33), Ohrenschmerzen (18), Zahnschmerzen (8) und Krebs (5)

Medizinalpflanzen werden in erster Linie genutzt bei Krankheiten und Verletzungen aus den Kategorien Atemwege und Hautprobleme. In diesen Kategorien werden Erkältungen, Husten, Halsschmerzen, sowie Schnitt-/Stichwunden, Sonnenbrand, Insektenstiche oder Verletzungen durch Holzspriessen behandelt. Je gut zehn Prozent der Usereports gehören in die Kategorie Verdauung respektive Bewegungsapparat. Hier werden Bauchschmerzen, Durchfall und Verdauungsstörungen, sowie Verstauchungen, Prellungen und Verspannungen mit Medizinalpflanzen behandelt.

Poretis Studie (2009) aus verschiedenen Regionen des Tessins listet den Gebrauch von Medizinalpflanzen in vergleichbaren Kategorien auf. Im Tessin hatten die folgenden fünf Kategorien die meisten Userports: Hals, Mund und Atemwege (17.8%), dermatologische Anwendungen (16.2%), Verdauungssystem (9.8%), Herz-Kreislaufsystem (9.7%) und Muskel-Skelettsystem (8.8%). Im Vergleich zum Prättigau zeigt Poretis Studie mit Ausnahme des Herz-Kreislaufsystems die gleiche Reihenfolge und vergleichbare Prozentzahlen. Eine Studie aus Peru (Monigatti 2011) mit gleicher Kategorisierung zeigt eine andere Verteilung: Auf den ersten vier Rängen stehen Verdauungssystem (19% in den Bergen, resp.15% im Tal), Nerven (17%, 14%), Atemwegserkrankungen (14%, 13%) und Harnwegprobleme (je 11%), dermatologische Anwendungen folgen an fünfter Stelle in den Bergen (7%) resp. an vierter im Tal (10%). In der Schweiz werden in erster Linie Atemwegsprobleme behandelt, während in Peru an erster Stelle Magendarmprobleme behandelt werden. Diese unterschiedlichen Reihenfolgen deuten auf unterschiedliche Notwendigkeiten hin. In den Studien der Schweiz mit ähnlichen Umweltbedingungen und gemässigtem Klima sind die Nutzungsmuster daher ähnlicher als im Vergleich mit dem südamerikanischen Peru.

Anwendungen von Medizinalpflanzen bei Beschwerden, die Atemwege, Haut und Verdauung betreffen, sind bekannt und weitverbreitet und können sowohl einen Arztbesuch wie auch den Einkauf in der Drogerie oder Apotheke ersparen. Mehrere Befragte gaben an, dass sie nur selten einen Arzt konsultiert hätten.

„... ich bin in meinem Leben wohl keine fünfmal beim Arzt gewesen, weder für mich noch für die Kinder...“(Informantin 42, 73jährig, 12.9.12)

In diesen Fällen haben Medizinalpflanzen das Potential ärztliche Hilfe und damit Kosten im Gesundheitswesen zu reduzieren. Mehr als die Hälfte von Arztkonsultationen in Deutschland haben mit Krankheiten aus den Kategorien Bewegungsapparat, Atemwegserkrankungen und Verdauung zu tun, wie eine Studie aufzeigt (Rückenschmerzen 24.1%, Atemwegserkrankungen 18.5% und Bauchschmerzen 9.9%; Datenerhebung aus Deutschland: Ärztereport 2011, www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/aerztereport-warum-patienten-zum-arzt-gehen-41239.php; Zugriff: 15.12.2012). Weitere triftige Gründe für Arztbesuche sind laut dieser Studie Bluthochdruck 25.7% und Fettstoffwechsel-Störungen 18.6%. Aus der Schweiz gibt es leider keine vergleichbaren Statistiken, aber Prof. Dr. R. Saller erwähnt in der Appenzeller Zeitung vom 9. Februar 2013: *„Erkältungen seien wunderbar geeignet um sie selber zu behandeln. Und bei Grippe könne zumindest die Leidenszeit abgekürzt werden.“*

Im Folgenden werden die einzelnen Krankheitskategorien mit den verwendeten Heilpflanzen ausführlicher dargestellt, wobei medizinische Anwendungen, verwendete Medizinalpflanzen und Zubereitungsarten in Übersichtstabellen zusammengefasst werden.

3.2.1 Krankheitskategorien: Atemwegserkrankungen

Tabelle 3: Resultateüberblick, total 394 UR

Medizinische Anwendungen, 3 Hauptindikationen	UR
- Husten	229
- Halsschmerzen	73
- Erkältungen	51
Arzneipflanzen, total 74 Arten	
- <i>Salvia officinalis</i>	47
- <i>Thymus serpyllum</i>	46
- <i>Sambucus nigra</i>	37
- <i>Tussilago farfara</i>	31
- <i>Allium cepa</i>	27
- <i>Plantago lanceolata</i>	25
- <i>Picea abies</i>	23
- <i>Primula veris</i>	22
- <i>Solanum tuberosum</i>	20
- <i>Cetraria islandica</i>	18
- Weitere Arten	98
Zubereitungsarten	
- Tee	242
- Wickel	73
- Sirup	38
- Gurgeln	27
- Latwerge/Konfitüre	21
- Tinktur	14
- Kauen	10

Salvia officinalis und *Thymus serpyllum* sind die wichtigsten Teedrogen bei Atemwegserkrankungen, sie werden als Einzeldroge oder in Teemischungen und zum Gurgeln, bei Husten, Halsschmerzen und Erkältungen verwendet. *Thymus serpyllum* wird auch für Dampfbäder, Tinkturen, Sirup, Salbe oder Wickel verwendet, die Blätter von *Salvia officinalis* werden oft direkt gekaut, gelutscht oder zum Gurgeln verwendet. Die Leute greifen auf das zurück, was sie im Garten oder in der näheren Umgebung vorfinden. *Sambucus nigra* wird allgemein sehr vielseitig verwertet und auch gegen Husten und Erkältungen eingesetzt: Beeren werden zu Sirup, Latwerge oder Likör gekocht und getrocknete Blüten werden dem Hustentee beigemischt. Hustensirup wird ebenso aus Blättern des *Plantago lanceolata* oder aus Jungtrieben von *Picea abies* hergestellt. *Tussilago farfara*, *Plantago lanceolata* und *Primula veris* werden meist als Einzeldroge oder in einer Teemischung angewendet. Für diejenigen, die ihn gesammelt haben, ist "Masseggä"-Tee aus getrockneten Trieben des Isländischen Moos (*Cetraria islandica*) ein wichtiger Hustentee (22 UR), oft gesüsst mit Kundiszucker. Für Wickel, werden vor allem *Allium cepa* (24) und *Solanum tuberosum* (20) angewendet. Arnikatinktur (*Arnica montana*), zum Einreiben der Brust bei Erkältung, wurde dreimal erwähnt. Jemund macht sich mit Saft und Fruchtfleisch der Zitrone (*Citrus x limon*) einen Wickel gegen Halsschmerzen und eine Frau

versucht mit Zitronensaft eine beginnende Angina im Keim zu ersticken. Diesen Rat bekam sie als Jugendliche von einem alten Bauern:

„... Ich hatte als Kind immer ein „Halsnedli“ (Halstuch) an, [...] da meinte der Nachbar: Wenn du Angina hast, musst du eine Zitrone auspressen und den Saft möglichst lange im Mund lassen, ohne zu schwatzen! [...] Das hat sofort geholfen. Seither habe ich immer eine Zitrone bei mir, auch auf dem Berg (beim Heuen).“ (Informantin 39, 77jährig, 15.10.12)

Vom *Juniperus communis* werden getrocknete Beeren oder Triebe in den Hustentee gemischt oder die getrockneten Beeren werden langsam zerkaut, was gegen Heiserkeit und Husten nützt. Kieferhöhlenentzündung wird mit Leinsamenwickel (*Linum usitatissimum*) behandelt (2 UR). Ein Kind, das auf einer Wanderung einen Kruppanfall bekam, kriegte von Mutter und Grossmutter „Sundblackte“blätter (*Petasites* spp.) auf die Brust gebunden.

„...die ndern sind voraus gesprungen und haben immer wieder frische Blätter gesucht – der Anfall ging vorbei und wir alle konnten die Wanderung fröhlich beenden.“ (Informantin 18, 81jährig, 12.7.12)

Da *Sambucus nigra* fast bei jedem Stall wächst, erstaunt es nicht, dass er vielseitig verwendet wird (mehr dazu Kapitel 3.3). Die Hustentees werden in jeder Familie, manchmal sogar für jedes Kind anders, je nach persönlichen Vorlieben immer wieder neu gemischt. All diese diversen Teedrogen entsprechen den bekannten, gängigen Anwendungen. Ihre Wirkstoffe sind in der phytomedizinischen Literatur erwähnt, z. B. *Cetraria islandica* wird wegen seiner Schleimstoffe bei akutem oder trockenem Reizhusten und bei chronischem Bronchialkatarrh empfohlen (Bühning, 2005: 212).

Die Frühlingsblüher *Tussilago farfara* und *Primula veris* kommen oft in Hustenteemischungen vor. Beim *Tussilago farfara* wissen einige von „krebserregenden Stoffen“ im Blatt, nur zwei Personen konnten diese aber mit Pyrrolizidinalkaloiden benennen. Sie sammeln aber nach wie vor Huflattichblüten mit der Bemerkung, diesen Tee ja nur sporadisch zu trinken. Nach Hänsel & Sticher (2007) gilt *Tussilago farfara* wegen dem zu hohen Gehalt an cancerogenen Senkirkinen nicht mehr als officinal.

Bei Schlüsselblumen (*Primula veris*) und bei Tannensprössli (*Picea abies*) wird erwähnt, man dürfe sie eigentlich nicht sammeln. Beide Arten sind aber weder regional geschützt noch gefährdet (Rote Liste, KNHV GR). Einzig *Primula veris* ist in einigen Regionen der Schweiz geschützt. Dies zeigt, dass vielen Sammelnden sehr wohl bewusst ist, dass nur ein sorgfältiger Umgang mit den Ressourcen nachhaltig ist. Diese Achtsamkeit gegenüber der Natur hat auch Grasser et al. (2012 b) in ihrem Bericht erwähnt.

Neben den Medizinalpflanzen werden in dieser Kategorie zusätzlich tierische Heilmittel angewendet. Aus tierischen Quellen stammen bei Husten, Heiserkeit oder Halsschmerzen Quark-, Honig-, Propolis- und Speckwickel.

3.2.2 Krankheitskategorien: Hautkrankheiten/Hautprobleme

Tabelle 4: Resultateüberblick, total 253 UR

Medizinische Anwendungen, 6 Hauptindikationen	UR
- Wundheilung	70
- Hautsalbe für Verschiedenes	48
- Stiche	26
- Sonnenbrund	19
- Schnittwunden	17
- Zugsalbe	17
Arzneipflanzen, total 49 Arten	
- <i>Calendula officinalis</i>	44
- <i>Hypericum perforatum</i>	31
- <i>Picea abies</i>	22
- <i>Plantago lanceolata</i>	22
- <i>Malva sylvestris</i>	18
- <i>Chelidonium majus</i>	14
- <i>Solidago virgaurea</i>	14
- Weitere Arten	88
Zubereitungsarten	
- Auflegen (Wickel oder Kompresse)	85
- Salben: Calendulasalbe (40), Harzsalbe (22) und mehr	84
- Bäder	36
- Öl: Johannisöl (29)	30

In diese Kategorie werden hauptsächlich Schnitte, Stiche, Schürfungen oder Sonnenbrund in Selbstmedikation behandelt. Bei den Arbeiten im Garten, Wald und auf den Wiesen aber auch bei den Kindern gibt es immer wieder Hautverletzungen. Einerseits wird direkt vor Ort, auch oben auf der Alp, mit Kompressen und Wickeln dort wachsender Kräuter behandelt, andererseits werden Salben angewendet. *Calendula officinalis*, die in vielen Gärten wächst, wird von 28 Personen in Form von Hautsalbe verwendet, meist selber hergestellt. Das Öl von *Hypericum perforatum* wird, wenn für dermatologische Zwecke genutzt, in erster Linie zur Heilung nach Sonnenbrund eingerieben. Harz von *Picea abies* wird alleine oder zusammen mit Harzen anderer Pinaceae zu Salbe verarbeitet und vor allem als Zug- aber auch Haut- und Wundsalbe genutzt. Häufig wird die Harzsalbe („Tännelisalbi“) selber hergestellt. Harzsalbe gehört für viele Prättigauer in die Hausapotheke. Im letzten Jahrhundert stellte im Mittleren Prättigau ein Herr Hartmann, nach Auskunft eines Kübliser Apothekers war der weder Apotheker noch Drogist, eine Zugsalbe aus Harz selber her und vermarktete sie direkt. Diese Salbe wurde in manchem Haushalt verwendet. Ein 68jähriger Bauer erzählte:

„..., ich habe noch eine alte zerbeulte Blechdose mit „Hartmann Salbe“ auf dem Maiensäss, zu der trage ich besonders Sorge, weil es die beste Salbe ist! Bei Spriessen oder ‚wenn mä Blätze ab hät‘...“ (Informant 6, 62jährig, 11.6.12)

Blätter von *Plantago lanceolata*, vereinzelt auch von *Plantago media* und *Plantago major*, werden bei Stichen, Schnitten oder Schürfungen leicht gequetscht und saftend auf die wunde Stelle gelegt.

Die Wegericharten werden von vielen geschätzt, weil sie fast immer und überall wachsen. Sind sie nicht vorhanden wird *Rumex alpinus* eingesetzt oder in einem Fall auch *Sempervivum montanum*.



Abbildung 12: Huflattich-Verband. Foto G. Turner

Die Blätter von *Rumex alpinus* werden zusätzlich zur Kühlung von Sonnenbrand genutzt. Bei Arbeiten im Freien oder auf Wanderungen werden die Blätter von *Tussilago farfara*, *Petasites* spp. oder *Rumex alpinus* als Verbundmaterial genutzt, sei es bei Schnitten, Verstauchungen oder Schürfungen. Die Blätter werden mit Hilfe der Stängelfasern festgebunden, die glatte Blattseite kommt dabei auf die Haut, damit sie kühlend wirken kann (Abbildung 12). Diese Technik wird von Frau Turner in Schulen, auf Exkursionen und an Kursen gezeigt und findet weitverbreitete Nachahmung. Frau Turner wohnt seit 30 Jahren in Saas und bietet Kräutereckursionen sowie Kurse zur Verarbeitung von Medizinalpflanzen an. *Chelidonium majus*

(auch Warzenkraut genannt) wird 13mal als Heilmittel gegen Warzen erwähnt. Diese seien aber auch mit Nacktschnecken (dreimal erwähnt) oder durch "Wegreden" (zweimal erwähnt) geheilt worden.

Nagelbettentzündungen werden mit Bädern von *Sanicula europaea*, *Matricaria chamomilla*, *Malva sylvestris* oder *Plantago* spp. behandelt. *Malva sylvestris*, im Prättigau auch als „Chäslichrut“ oder „Pappälä“ bekannt, wird zum Baden oder als Wickel eingesetzt und wird von den Befragten als besonders wirkungsvoll bei eitrigen Wunden bezeichnet. Sie hat laut Düll & Kutzelnigg (2011) einen hohen Schleimstoffgehalt (ca. 8%). Oft wird *Malva sylvestris* auch eingesetzt, wenn Kühe Verletzungen an den Füßen oder eitrige Klauenansätze haben. Für gleiche Behandlungen wird *Solidago virgaurea* eingesetzt. Diese im Dialekt meist "Heidnisch Wundchruut" genannte Pflanze wird zudem bei offenen Wunden, Brundblasen oder Reibstellen an den Füßen direkt aufgelegt. Anstelle von *Solidago virgaurea* nahmen einige der Befragten *Senecio ovatus* oder eine andere Art der Gattung *Senecio*.

Geranium robertianum wird fünfmal erwähnt, als Tinktur, Bad oder Salbe bei Hautreizungen oder Ekzemen, oder direkt aufgelegt bei Stichen oder Hautrötungen.

Eine Bäuerin in Furna bereitet für „böse“ Verletzungen Reiswickel zu. Dies sei praktisch, weil auf der Alp und im Maiensäss stets Reisvorrat vorhanden sei.

„...Ich war barfuss beim Heuen und mein Mann hat mir eine Gabel in den Fuss gesteckt, ich habe weiter gearbeitet. [...], am Abend hat es gepulst und da habe ich Reis aufgebunden und am Morgen war es wieder gut. Einmal bin ich mit dem Fuss in den Ladewagen gekommen, das hat mir zwei Nägel ausgerissen, da habe ich auch mit Reis aufbinden, ohne Doktor geheilt, und es hat sehr gut verheilt! [...] Reis, kochen, bis er weich ist, auch im Dürromat, bis er pappig ist, Reis muss weich sein. Warm aufbinden hilft bei Leut und Tier, hat uns viel den Doktor erspart.“

(Informantin 42, 73jährig, 12.9.12)

Beim Besuch fürs Interview waren eben die Kühe von der Alp gekommen, eine „lahmte“ und wurde sogleich mit Reiswickel behandelt – „...es hat schon ‚wacker‘gebessert“!

Mit Ausnahme dieser Anwendung sind alle Medizinalpflanzen-Nutzungen in dieser Kategorie allgemein üblich und in der Fachliteratur beschrieben (z.B. Bühring, 2005). Die Verwendung von Reiswickeln für Wundheilung ist in Bührings Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde (2005) nicht erwähnt. Hier werden Behandlungen mit Reis äusserlich gegen Gicht und innerlich bei Durchfall wie auch eine Reisiät zur Blutdrucksenkung beschrieben. Einzig gegen Juckreize wird bei Bühring auf eine äusserliche Anwendung mit Reispuder hingewiesen. Der Reiswickel als Wundheilmittel und gegen Entzündungen ist jedoch nicht allgemein üblich, er wird im Prättigau unter den Befragten nur in einer Familie praktiziert.

3.2.3 Krankheitskategorien: Verdauungsprobleme

Tabelle 5: Resultateüberblick, total 185 UR

Medizinische Anwendungen, 5 Hauptindikationen	UR
- Verdauungsprobleme	53
- Bauchschmerzen	43
- Magenverstimmungen	35
- Durchfall	17
- Übelkeit	12
Arzneipflanzen, total 48 Arten	
- <i>Matricaria chamomilla</i>	34
- <i>Carum carvi</i>	20
- <i>Gentiana lutea</i>	16
- <i>Vaccinium myrtillus</i>	16
- <i>Juniperus communis</i>	14
- <i>Urtica dioica</i>	13
- <i>Artemisia absinthium</i>	11
- Weitere Arten	61
Zubereitungsarten	
- Tee	105
- Schnaps	23
- gekaut (langsam, möglichst lang im Mund lassen)	19
- Suppe	17
- direkt essen	15

Mit Tee von *Matricaria chamomilla*, *Achillea millefolium*, *Artemisia absinthium*, seltener von *Carum carvi*, *Foeniculum vulgare* oder *Camelia sinensis* werden Übelkeit und Magenverstimmungen behandelt. *Carum carvi* wird bei Magenproblemen auch als Suppe eingenommen. Ältere Leute erzählten, wie sie als Kind auf dem Maiensäss beim „Heuet“ jeweils Kümmeldolden aus der Grasmahd sammeln mussten, wenn die Eltern am Mähen waren. Diese wurden in grossen Tüchern, wie das Bild zeigt (Abbildung 13), zum Trocknen aufgehängt um später die getrockneten Samen abzustreifen. Bei Unwohlsein wurde Kümmel suppe oder Kümmeltee zubereitet. Jüngere Leute sammeln nur noch selten Kümmel, kaufen aber Kümmeltee,

da sie ihn „in guter Erinnerung haben“. Um Verdauungsprobleme zu beheben werden oft



Abbildung 13: Kümmel trocknen in Furna

Schnäpse eingesetzt, der „Jenzler“, ein Enzianschnaps (*Gentiana lutea*), wird 16 mal erwähnt, der „Iva“, Schnaps aus der *Achillea moschata*, viermal. Vor allem ältere Männer sagen, anstelle der Kümmelsuppe, heute lieber einen „Jenzler“ oder „Iva“ einzunehmen. Aus *Galium odoratum*, *Artemisia absinthum*, *Angelica archangelica*, *Juniperus communis* und *Peucedanum ostruthium* werden

Tinkturen zur Behandlung von Verdauungsstörungen hergestellt. Bei Verdauungsproblemen wird vereinzelt aus *Potentilla reptans*, *Potentilla erecta*, *Solidago virgaurea*, *Salvia officinalis* oder Beeren von *Juniperus communis* Tee gebraut. Appetit anregende Tees werden aus *Mentha* spp. und *Juniperus communis* gekocht, einmal wird Arventinktur (*Pinus cembra*) als Appetitanreger erwähnt. In elf Interviews wurden als bestes Mittel gegen Durchfall (Diarrhö) getrocknete oder gedörrte *Vaccinium myrtillus* genannt. Bei Gallen- und Leberleiden wird Tee getrunken vom Kraut der *Achillea millefolium* (3), von der Wurzel von *Taraxacum officinale* (1) oder bei Gallenkolliken wird Tee von *Chelidonium majus* angesetzt (1). *Leontopodium alpinum* wurde zweimal als Tee pflanze bei starken Magenschmerzen erwähnt, eine 77jährige erzählte:

„... es kam einmal ein Lehrling, vom Lehrlingsheim mit unheimlich Durchfall nach Hause, seine Mutter hat alles ausprobiert, nichts hat genützt und sie wusste nichts anderes mehr als Edelweiss, damit hat es gebessert (...) im Lehrlingsheim hatten sie das Öl vergiftet, sie wollten es mit Chemie strecken, da bekamen alle diesen starken Durchfall – er sei als einziger ohne Arzt und schnell wieder gesund geworden (...) das kam noch in der Zeitung (...) war in den 50er Jahren.“ (Informantin 90, 77jährig, 16.10.12)

Früchte von *Sorbus aucuparia* werden bei Magenverstimmung gekaut oder als Tinktur eingenommen. *Syzygium aromaticum* (Gewürznelke), *Myristica fragrans* (Muskatnuss) und *Cinnamomum verum* (Zimt) werden zu Heilzwecken als Gewürz eingesetzt und Eichenmazerat (*Quercus robur*) soll gegen Pilz- und Bakterienbefall im Magen/ Darmtrakt helfen.

In dieser Kategorie beziehen sich 60% der Userreports auf Tee, bei Verdauungsbeschwerden wird meistens Tee eingesetzt. Als „praktisch für unterwegs“ bezeichneten einige getrocknete Heidelbeeren, die bei Durchfall gekaut werden. Eine Frau erzählte:

„...meine erwachsenen Kinder nehmen immer ein paar dieser getrockneten Heidelbeeren mit auf Auslandsreisen für Notfälle!“ (Informantin 34, 58jährig, 17.10.12)

In dieser Kategorie wurden ausschliesslich allgemein übliche Medizinalpflanzen genutzt, deren Wirkstoffe in der Literatur der Phytomedizin (Bühring, 2005) und Homöopathie (Kalbermatten, 2002) beschrieben sind. Die Sammelnden im Prättigau nutzen z. B. *Carum carvi* für Darmbeschwerden und wissen um die blähungstreibende, krampflösend, verdauungsfördernde

und appetitanregende Wirkung, wie sie bei Bühring (2005), beschrieben ist. Kümmel zu sammeln wird auch im Grossen Walsertal erwähnt, allerdings galt nach dem Zweiten Weltkrieg das Kaufen vom Kümmel als Zeichen, die Armut überwunden zu haben (Grasser et al., 2012a). Die getrockneten Heidelbeeren werden bei Bühring (2005) als entzündungswidrig und stopfend erwähnt. Weder bei *Carum carvi* noch bei *Vaccinium myrtillus* sind laut Bühring Nebenwirkungen bekannt. Fehlende Nebenwirkungen wurden von den Befragten oft als Argument für die Behandlung mit Heilkräutern aufgeführt. Wyder (2003) nennt die Behandlung mit Heilkräutern eine „runde Sache“, weil Pflanzendrogen ganzheitlich wirken, anders als ein Medikament mit seinen künstlich zusammengestellten Wirkstoffen. Solche Aussagen werden in phytomedizinischen Büchern (z. B. Kalbermatten, 2002) bestätigt.

3.2.4 Krankheitskategorien: Bewegungsapparat

Tabelle 6: Resultateüberblick, total 161 UR

Medizinische Anwendungen, 5 Hauptindikationen	UR
- Prellungen/Verstauchungen	65
- Gelenkschmerzen	46
- Muskelverspannungen/Muskelkater	35
- Massagen	17
- Rheuma	14
Arzneipflanzen, total 27 Arten	
- <i>Arnica montana</i>	57
- <i>Symphytum officinale</i>	32
- <i>Hypericum perforatum</i>	24
- <i>Brassica oleracea</i>	14
- Weitere Arten	34
Zubereitungsarten	
- Tinkturen	66
- Salben	57
- Wickel	29
- Öle	24

Arnica montana spielt in dieser Kategorie die grösste Rolle. Aus Arnikablüten wird ausnahmslos Tinktur hergestellt, die direkt eingerieben wird bei Prellungen, Glieder-, Gelenk- und Rückenschmerzen, Verstauchungen und Muskelkater. Einige tränken Stofflappen mit der Tinktur und binden diese auf.

Die Heilwirkung der Arnikatinktur schätzen viele Befragte sehr. Für sie ist die Kraft dieser strahlenden Blüten „vom Berg“ (so nennen sie die Wiesen und Weiden oberhalb der Waldgrenze) einmalig und diese könne im Alkohol am besten gespeichert werden. Sie sammeln die Blüten an Orten, wo viele wachsen und immer nur eine begrenzte Zahl an Exemplaren; eine Frau zupft sogar nur die Zungenblüten des Arnikaköpfchens, um die Population nicht zu schädigen. Sie sagen die Arnika sei geschützt, was für gewisse Regionen der Schweiz, aber nicht für das Prättigau gilt (Rote Liste, KNHV GR).

Drei Personen nutzen die Arnikatinktur auch um Salbe herzustellen, häufiger wird aber Wallwurzsalbe (*Symphytum officinale*) verwendet (13 UR). Salben von *Picea abies* resp. *Rumex alpinus* wurden je dreimal erwähnt zur Behandlung von Verstauchungen und Prellungen. In zwei Interviews (aus dem gleichen Dorf) wurde eine Einbeersalbe (*Paris quadrifolia*) erwähnt, die gegen Rheuma eingesetzt wird. Die Frau, die gegen Rheuma selber Salbe von *Paris quadrifolia* herstellte, erzählte von ihrer Mutter, die gegen Knoten in den Zitzen der Ziege ein Heilmittel brauchte. Sie liess die Kinder Blätter der Einbeere suchen, liess diese in der Bratpfanne im Schweineschmalz ziehen und rieb diese Salbe morgens und abends an den verdickten Zitzen der Ziege ein. Nach einer Woche waren nicht nur die Knoten im Euter verschwunden, sondern die Frau verspürte in ihren von Rheuma geplagten Händen eine Besserung. Ab da benutzte sie selber die Salbe immer wieder und gab sie auch Bekannten weiter, die über Rheuma oder Gelenkschmerzen klagten. Nach Madaus (1938) soll Paracelsus gesagt haben, die Wolfsbeeren (Einbeere) „mache die Vernunft unsinnig“. Früher wurden Umschläge mit Einbeeren gegen Pestbeulen, Karbunkel, Hämorrhoiden und auf entzündete Augen gelegt (ibid.). In jüngerer Zeit wird *Paris quadrifolia* einzig in der Homöopathie gegen Kopfschmerzen, Neuralgien, Kehlkopfezündungen und Rheuma eingesetzt (ibid.)

Ein einziger UR gibt es zu Calendulasalbe bei Rheuma. Eine andere Befragte mischt *Calendula officinalis* und *Achillea millefolium* zu *Arnica montana* und stellt eine Tinktur her, mit der sie sich wöchentlich einreibt, um beweglich zu bleiben. Die Vorzeigebewegungen der 94jährigen bestätigten ihre Beweglichkeit!

„Chabiswickel“ (*Brassica oleracea*) werden in zwölf Haushaltungen bei Gelenkschmerzen, Rheuma, Prellungen und Rückenleiden eingesetzt. Von *Symphytum officinale* werden bei stumpfen Verletzungen Wurzel oder Kraut frisch für Wickel und Kompressen verwendet. Kohlwickel werden genutzt wegen der Ableitung der Giftstoffe über die Haut (Bühning, 2005). Im Prättigau erinnern sich einige Leute an den Disentiser Benediktinerpater Thomas Häberle (1912–1979; http://info.muestair.ch/uploads/media/4_2012_PaterThomasHaeberle_dt.pdf; Zugriff: 11.3.2013), oder auch Kohlpater genannt, der eine Schrift zum Gebrauch von Kohlwickel herausgab.

Johannisöl (*Hypericum perforatum*) kommt in 20 Userreports als Massageöl bei Verspannungen und Muskelkater vor, je einmal wurde es gegen Hexenschuss resp. Schleudertrauma erwähnt. Von *Petasites* spp. (Sundblackte), *Rumex alpinus* (Blackte) und *Plantago* spp. werden die Blätter genutzt, indem Kompressen auf verstauchte Gelenke gelegt werden. Dies vor allem, wenn die Leute im Freien unterwegs sind und sofort etwas zur Schmerzlinderung unternehmen wollen. In der Kategorie Bewegungsapparat werden auch Farne genutzt: Dreimal wird erwähnt, dass sie in Säcke gepackt und ins Bett gelegt den Betroffenen gegen Rheuma und Rückenleiden helfen. Farnkompressen werden aufgelegt bei müden Füßen. *Lycopodium annotinum* oder *Huperzia*

selago, ebenfalls in Säcklein mit ins Bett genommen, sollen gegen Wadenkrämpfe helfen, sofern diese nicht durch Magnesiummangel verursacht seien.

Eine Besonderheit nannte eine 77jährige Frau:

„...Wundblatt hatte Mama schon, hab es auch im Garten, ist ganz ölig (...), mache Salb' mit Melchfett, dörre die Blätter zuerst im Dörrex, dann ist es noch besser, mache auch für die Kinder und Enkel, sie lieben es, Wundblatt hat schmerzstillende Wirkung (...) Salb schmeckt nicht nach was, aber es war merkwürdig, hatten die Kinder angeschlagen ging der Schmerz schnell weg.“
(Informantin 90, 77jährig, 16.10.12)

Hergestellt wird diese Salbe aus den Blättern der *Veronica beccabunga*.

Aus tierischen Quellen stammt das Murmeltieröl oder die Murmeltiersalbe, die von 19 Informanten erwähnt wurde. Das Öl oder die Salbe wird bei Schmerz in Gelenken und Knochen eingerieben. Einige haben aber Respekt vor diesem Öl, das sehr aggressiv sein soll und die Knochen auflösen könne. Diese Wirkung wird in der Literatur nicht bestätigt. Zu dieser Frage meinte ein Apotheker in Klosters, dieser Irrglaube halte sich erstaunlich penetrant, es sei aber wie bei allem nur eine Frage des Masses.

3.2.5 Krankheitskategorien: Stärkungsmittel

Tabelle 7: Resultateüberblick, total 151 UR

Medizinische Anwendungen, 2 Hauptindikationen	UR
- Allgemeine Stärkung	72
- Blutreinigung/Frühjahrskur	34
Arzneipflanzen, total 39 Arten	
- <i>Urtica dioica</i>	32
- <i>Sambucus nigra</i>	18
- <i>Taraxacum officinale</i>	14
- <i>Allium ursinum</i>	8
- <i>Hippophae rhamnoides</i>	8
- <i>Hypericum perforatum</i>	7
- Weitere Arten	64
Zubereitungsarten	
- Tee	43
- Salat	35
- Konfitüre	18
- Latwerge	16
- Gemüse	15
- Sirup/Saft	12

Ein Teil der Anwendungen betrifft die allgemeine Stärkung und Prävention im Winter, hier werden Säfte, Beerendicksäfte (Latwerge), Konfitüre und Sirup erwähnt. Allein 15 Userports betreffen die Holander-Latwerge (*Sambucus nigra*). Dieser eingekochte Beerensaft wird im Winter oft täglich als Stärkungsmittel eingenommen. Andere Beeren, deren Konfitüre oder Saft als allgemein stärkend eingestuft werden, sind *Sorbus aucuparia* (4), *Hippophaë rhamnoides* (4), *Berberis vulgaris*, auch "Spitzberri" genannt (3), *Vaccinium vitis-idaea*, "Grifflä" genannt (3) und

Hagebutten (*Rosa* spp.) (2). Vor allem die älteren Leute erzählen, dass sie seit Kindheit gewohnt seien im Sommer und Herbst Medizinalpflanzen und Beeren zu sammeln um daraus Stärkungsmittel für den langen Winter zu produzieren. Am beliebtesten ist das Einkochen von



Abbildung 14 : Latwerge einkochen

Holderlatsaft zu Holderlatwerge. Abbildung 14 zeigt, wie in grossen Töpfen, der Saft über Stunden eingedickt wird. Eine Frau sagte mir:

„Dank der Holderlatwerge, von der ich den ganzen Winter täglich ein Löffeli einnehme, bin ich bis jetzt immer gut durch den Winter gekommen!“

(Informantin 18, 81jährig, 21.8.12)

Ein zweiter Teil der Anwendungen betrifft Pflanzen, die reinigend, gegen Frühjahrsmüdigkeit und zur Steigerung der Vitalität eingesetzt werden, in Form von Salat, Gemüse und Tee. Viele nutzen das erste Grün von *Urtica dioica*, *Taraxacum officinale* und *Allium ursinum* für reinigende Kuren.

„... Schlüsselblumen, Brennnessel und Löwenzahn esse ich je drei Wochen als Salat, ist gut als Frühlingskur...“ (Informantin 50, 56jährig, 10.9.12)

In den Dörfern der Südhänge, wie Fanas, Seewis oder Pany, wo schon früh die Sonne die ersten aperen Flecken herausbrennt, hörte ich mehr als einmal:

„... sobald der Schnee weg ist beginne ich zu 'grasen' ". (Informantin 15, 57jährig, 22.8.12)

Die jungen Triebe von *Urtica dioica* (11), im Frühling als Salat (beilage) oder Gemüse gegessen, werden als stärkend bezeichnet, jemund trocknet diese, verarbeitet sie zu Pulver und mischt sie das ganze Jahr dem Salat bei. Als stärkende Frühlingsgemüse werden auch *Taraxacum officinale* (8), *Allium ursinum* (6), *Galium verum*, *Aegopodium podagraria* und *Eruca sativa* (je 1) erwähnt, letzteres aus dem eigenen Garten. *Urtica dioica* (5) und *Equisetum arvense* (3) „Chatzeschwanz“, beide als Tee, werden zur Reinigung eingesetzt. Tee von *Hypericum perforatum* (7) wirkt positiv auf die Stimmung und wird wie *Calendula officinalis* (5) als Stärkungsmittel für die Psyche bezeichnet. Allgemein stärkend, aufheiternd und ausgleichend sollen *Echinaceae purpurea* (2), *Mentha* spp. (3) und *Monarda didyma* (2) wirken. *Petroselinum crispum* (2) und *Allium sativum* (1) fördern laut Befragten die Vitalität, Blätter von *Betula pendula* stärken die Haare und mit *Angelica archangelica* wird ein Stärkungswein hergestellt. Aus tierischen Quellen werden Honig und Propolis zur Stärkung verwendet.

Die Nutzung von frischen grünen Blättern zu Frühlingskuren ist nicht nur in der Schweiz bekannt und wird in der Literatur beschrieben. Bei Nitschke (2008) wird Löwenzahn als entschlackendes Mittel auf Leber und Galle erwähnt. Andererseits schreibt Nitschke auch, dass in Österreich ältere Menschen, die den Krieg erlebt haben, die Verwendung von Brennnessel mit Mangel und Not in Verbindung setzten und erst in jüngster Zeit der Trend wieder zugenommen habe, diese Blätter

zu nutzen. *Taraxacum officinale* wird auch in der Nutzpflanzenkunde (Lieberei & Reisdorf, 2007:256) als wertvoller Wildsalat beschrieben mit Betakarotin und hoher Menge an Vitamin C.

3.2.6 Krankheitskategorien: Frauenleiden

Tabelle 8: Resultateüberblick, total 109 UR

Medizinische Anwendungen, 3 Hauptindikationen	UR
- Frauenbeschwerden allgemein/Periodenbeschwerden	92
- krampflösend	9
- Schwangerschaft	2
Arzneipflanzen, total 12 Arten	
- <i>Alchemilla vulgaris</i>	40
- <i>Alchemilla alpina</i>	39
- <i>Achillea millefolium</i>	15
- Weitere Pflanzen	15
Zubereitungsarten	
- Tee	107

Bei den **Frauenleiden** wird meistens allgemein von Frauen- oder Periodenbeschwerden gesprochen; Schwangerschaft und Wechseljahre wurden vereinzelt genannt. In dieser Kategorie werden 107 mal Tees genannt, am häufigsten Tee von *Alchemilla* spp. (79), bei Periodenbeschwerden, starken Mensblutungen und bei Krämpfen. *Alchemilla alpina* wird oft im gleichen Atemzug mit *Alchemilla vulgaris* erwähnt. Einige behaupten, die Wirkung von Silbermäntelitee sei stärker:

„... je weiter oben (Höhe über Meer) man die Silbermänteli sammelt, umso besser.“ (Mehrere Informanten)

Tee vom Kraut der *Achillea millefolium* (15) wird bei, Menstruationsbeschwerden, Krämpfen, Wechseljahr-Beschwerden und nach der Schwangerschaft als Rückbildungstee getrunken. Zweimal wird *Potentilla anserina* als Tee bei Menstruationskrämpfen genannt. Je einmal wird eine Salbe (*Cannabis sativa*) und eine Tinktur (*Petasites* spp.) erwähnt, beide werden als krampflösend eingestuft. Weitere Einzelnennungen betreffen den Tee aus *Cannabis sativa*, *Capsella bursa-pastoris*, *Cetraria islandica* und *Fragaria vesca*.

„... Erdbeerblätter gab ich in den Schwangerschaftstee, um meine Schleimhäute für die Geburt vorzubereiten.“ (Informantin 21, 35jährig, 12.6.12)

In dieser Kategorie fällt auf, dass der Behandlungsradius bei gynäkologischen Beschwerden sehr klein ist. Weder der Gebrauch der Pflanzen noch die Anwendungen variieren. Das Wissen um prä- und postnatale Heilkräuteranwendungen scheint verschwunden. Allerdings befanden sich unter meinen Informantinnen keine Hebammen. In Peru werden in den Bergen wie auch im Tal mehr als 25% der Pflanzen für gynäkologische Anwendungen genutzt, obwohl nur 6% der UR, resp. 8 % im Tal in diese Kategorie fallen (Monigatti, 2011). Das ergibt eine sehr breite Pflanzennutzung mit unterschiedlichen Medizinalpflanzen. Im Grossen Walsertal (Grasser et al. 2012a) gleicht die

Nutzung derjenigen im Prättigau mit wenigen, dafür oft erwähnten Arten, allerdings könnte hier durch das Alchemilla-Projekt ein Bayas zu Gunsten der *Alchemilla* spp. entstanden sein.

3.2.7 Krankheitskategorien: Fieber

Tabelle 9: Resultateüberblick, total 54 UR

Medizinische Anwendungen, 3 Hauptindikationen	UR
- Fieber/Fieber senkend	37
- Grippe/Erkältung mit Fieber	12
- Schweiß treibend	5
Arzneipflanzen, total 32 Arten	
- <i>Tilia cordata</i>	31
- <i>Peucedanum ostruthium</i>	7
- <i>Sambucus nigra</i>	6
- Weitere Arten	10
Zubereitungsarten	
- Tee	40
- räuchern	7
- Wickel	4

Fieber wird hauptsächlich mit Tee behandelt. Mit Abstand am häufigsten genutzt wird *Tilia cordata* als Tee (31 UR), vor allem in den Regionen wo Lindenbäume wachsen. Aus den Blüten von *Sambucus nigra* (5) wird Fiebertee aufgegossen und vereinzelt auch aus Blüten von *Filipendula ulmaria*, alle drei Arten sind auch bei Bühring (2005) als fiebersenkend, schweisstreibend beschrieben. Von *Peucedanum ostruthium* („Aastränzä“) wird die getrocknete Wurzel im Zimmer geräuchert um das Fieber zu vertreiben (mehr zur Meisterwurz unter 3.2.10). Neben den unterschiedlichen pflanzlichen Behandlungen wird in vielen Familien der Essigwickel als fiebersenkendes Hausmittel benutzt (20mal erwähnt).

In St. Antönien, Valzeina oder Pusserein, wo keine grossen Linden stehen, nennen einige *Filipendula ulmaria* als Ersatz für *Tilia cordata* und setzen diese Teedroge ebenfalls zum Schwitzen ein, andere beziehen Lindenblüten von Verwundten im Tal oder kaufen sie. Sowohl in Valzeina wie auch in Pusserein haben Zugezogene den Versuch mit einer Lindenpflanzung gewagt, ob mit Erfolg wird sich in einigen Jahren zeigen.

3.2.8 Krankheitskategorien: Harnwege

Tabelle 10: Resultateüberblick, total 45 UR

Medizinische Anwendungen, 4 Hauptindikationen	UR
- Blase/Blasenleiden	18
- Blasen/Nierenprobleme	11
- harntreibend	6
- Nieren	6
Arzneipflanzen, total 19 Arten	
- <i>Equisetum arvense</i>	10
- <i>Urtica dioica</i>	6
- <i>Betula pendula</i>	4
- <i>Solidago virgaurea</i>	3
- <i>Juniperus communis</i>	3
- Weitere Arten	22

Zubereitungsarten	
- Tee	38
- Wickel/auflegen	4

Tee ist auch hier die häufigste Zubereitungsart: von *Equisetum arvense*, *Urtica dioica*, aber auch von *Betula pendula* (4), *Solidago virgaurea* (3) und *Epilobium angustifolium* (2). Zwei Frauen erwähnen den Kirschenstieltee (*Prunus avium*), der früher bei Blasenschwäche getrunken wurde. Kirschen enthalten Anthocyane, wirken antioxidativ und sollen rheumatische Entzündungen hemmen (Bühning, 2005), Kirschenstieltee gilt als entzündungshemmend und harntreibend (ibid.). *Armoracia rusticana* (2) wird als Meerrettichwickel bei Blasenentzündungen genutzt, darf aber nur kurz aufgelgt werden, da laut der befragten Personen Verbrennungsgefahr bestehe. Eine 73jährige Frau mag sich erinnern, dass ihre Grosseltern am Heinzenberg (ausserhalb des Prättigaus) jeweils von Fruchtbärten der Maiskolben (*Zea mays*) Blasentee gekocht haben.

Vor allem Leute ab 50 Jahren erzählen von Anwendungen im Zusammenhang mit dem Harnweg. Nur drei Personen, jünger als 50 Jahre, liefern Usereports in dieser Kategorie: Meerrettichwickel (*Armoracia rusticana*), Weidenröschen- und Schachtelhalmttee (*Epilobium angustifolium* und *Equisetum arvense*).

3.2.9 Krankheitskategorien: Nerven/Psych

Tabelle 11: Resultateüberblick, total 44 UR

Medizinische Anwendungen, 3 Hauptindikationen	UR
- Kopfschmerzen	9
- Beruhigung	8
- Schlaftee	7
Arzneipflanzen, total 22 Arten	
- <i>Hypericum perforatum</i>	8
- <i>Humulus lupulus</i>	4
- <i>Lavandula angustifolia</i>	4
- <i>Valeriana officinalis</i>	4
- Weitere Arten	24
Zubereitungsarten	
- Tee	25
- Öl einreiben	7
- Wickel/auflegen	6
- Tinkturen	4

In mehr als der Hälfte der Usereports wird Tee zubereitet. Von *Hypericum perforatum* werden Öl und Tee bei durch Stress ausgelösten Verspannungen eingesetzt. Bühning (2005:428) zitiert einen unbekanntem Dichter, der die wichtigsten Heilwirkungen von *Hypericum perforatum* zusammenfasst: „Am Waldrund blüht Johanniskraut, sein Öl heilt jede wunde Haut, sein Tee zieht den, der depressiv, nervös verstimmt aus seinem Tief, und nimmt das quälende Rundum der Frau im Klimakterium.“ In ihrem Buch wird auch Paracelsus (1493 – 1541) zitiert, der die breite Anwendung thematisiert und Bühning selber bezeichnet Johanniskrautpräparate wegen ihrer guten Verträglichkeit als vorzügliche Antidepressiva.

Als Schlaftee werden neben *Lavandula angustifolia*, *Humulus lupulus* und *Valeriana officinalis* auch *Galium odoratum*, *Rosmarinum officinalis* und *Primula elatior* eingesetzt, meist als Einzeldroge.

Neben den Schlaf- und Entspannungstees kommen in der Kategorie Nerven verschiedene Anwendungen bei Kopfschmerzen und Migräne vor. Bei der Wahl der Medizinalpflanzen gegen Kopfschmerzen betreffen die neun Userports sieben Pflanzenarten mit unterschiedlichen Anwendungen: Zweimal wird der Zwiebelwickel erwähnt (*Allium cepa*), je einmal Wickel mit *Brassica oleracea*, *Salix* spp., rohem *Solanum tuberosum* und Tee von *Mentha* spp., *Pimpinella* spp. und *Tanacetum parthenium*. Einmal wird gegen Kopfschmerzen Weidenrinde (*Salix* spp.) gekaut. Die Leute haben im Gegensatz zur Kategorie Frauenleiden, wo weitgehend die selben Pflanzen genutzt werden gegen Kopfschmerzen ihre individuellen, spezifischen Hausrezepte.

3.2.10 Krankheitskategorien: Infektionen/Entzündungen

Tabelle 12: Resultateüberblick, total 41 UR

Medizinische Anwendungen, 4 Hauptindikationen	UR
- Entzündungen/ entzündungshemmend	11
- Krankheitsverhütung/-abwendung	11
- grippale Infekte/Grippevorbeugung Aufheiterung	9
Arzneipflanzen, total 25 Arten	
- <i>Peucedanum ostruthium</i>	11
- <i>Allium sativum</i>	8
- Weitere Arten	20
Zubereitungsarten	
- Räuchern	14
- Tee	8
- Säcklein um den Hals	8
- Bad	7

Um Infektionskrankheiten vorzubeugen werden mit der Wurzel von *Peucedanum ostruthium* (8) oder Zweigen von *Juniperus communis* (3) die Wohnräume oder der Stall geräuchert. Knoblauchzehen (*Allium sativum*; 6 UR), meist drei an der Zahl, oder Wurzelstücke von *Peucedanum ostruthium* (3) wurden bis in die 1960er Jahre als Schutz vor Krankheiten (Kinderlähmung, Grippe, Hundshusten) in Säcklein um den Hals gebunden. Gegen Entzündungen werden von den befragten Personen individuell unterschiedliche Pflanzen genannt: *Malva sylvestris* (2) als Wickel oder Bad bei Schleimbeutelentzündungen, *Hypericum perforatum* (2) als Öl, eingerieben bei Sehnenentzündungen, *Allium cepa* und *Allium sativa* als Wickel bei Lungenentzündungen. *Cetraria islandica* wird allgemein als Bad bei Entzündungen eingesetzt.

Peucedanum ostruthium hat in dieser Kategorie eine spezielle Bedeutung. Es ist eine der Pflanzen, an die sich ältere Leute fast immer erinnern und die laut ihren Aussagen in den 30er bis 60er Jahren des vergangenen Jahrhunderts bei Grippe eine wichtige Rolle einnahm. Auch Pfr. Künzle erwähnt in seinem Buch (1946:439): „Wo ansteckende Krankheiten drohen wie Grippe, Thyphus,

Colera, ist es angezeigt, täglich einen Teelöffel voll Meisterwurzpulver in einem Glas Rotwein zu nehmen.“ Pfr. Künzles Anwendung ist zwar nur einmal genannt unter den Informanten, aber das Räuchern mit der getrockneten Wurzel, wird oft erwähnt. In der Grippezeit sei das Pulver auch beim Bügeln über die glühenden Kohlen im Eisen gestreut worden. Grasser et al. (2012a) bezeichnen *Peucedanum ostruthium* als bedeutende Heilpflanze. Sie wird im Grossen Walsertal gegen Zahnschmerzen und Entzündungen, für Wundheilung, bessere Zirkulation und im Sack getragen als Apotropäum eingesetzt. Im Val d’Anniviers wird sie als eine der wichtigsten Pflanze und „Allerheilmittel“ aufgeführt (Brüschweiler, 2008:35). *Peucedanum ostruthium* nimmt bei den alpinen Heilpflanzen eine wichtige Stellung ein.

3.2.11 Kleinkategorien (101 UR) und Tiermedizin (41 UR)

Augenleiden: Von den 37 Usereports dieser Kategorie beziehen sich 30 auf den Gebrauch von *Euphrasia* spp. bei Augenentzündungen. Diese werden mit Augenbädern behandelt, sechsmal in Kombination mit Euphrasia-Tee. *Matricaria recutita* (2) wird ebenfalls bei Entzündungen und *Sorbus aucuparia* (2) als Tinktur (innerlich) bei zu hohem Augendruck eingesetzt. Als vierte hier erwähnte Medizinalpflanzenart kommt *Rosa* spp. vor, Rosenblätter auf die Augenlider gelegt, vertreibe die Müdigkeit der Augen bei alten Menschen.

Die vielen mit *Euphrasia* spp. bewachsenen Weiden und Bergwiesen erklären den oft erwähnten Gebrauch von Augentrost bei Augenentzündungen. Das gehäufte Vorkommen war nicht nur gern gesehen. Schröter (1891:195) beschrieb *Euphrasia* als Unkraut und als „Milchdieb“, dem man mit Vertilgungsmethoden nicht beikommen könne, aber durch intensive Düngung.

Herz/Kreislauf: Die 33 Usereports verteilen sich auf verschiedenste Anwendungen, am häufigsten wird gegen Herzbeschwerden Tee (5) oder Tinktur (4) von *Crataegus* spp. verwendet. *Lycopodium annotinum* (3) soll als Bad oder Wickel angewendet die Durchblutung fördern und somit Krämpfe verhindern oder kalte Füße erwärmen.

Ohrenschmerzen: Die 17 Usereports betreffen vor allem *Allium sativum* (9) und *Allium cepa* (6), die als Wickel eingesetzt oder direkt aufgelegt werden. Die Knoblauchzinken werden dabei oft direkt ins Ohr gesteckt. Zwei Personen stopfen bei Ohrenschmerzen ungewaschene Schafwolle ins Ohr.

Krebs wurde fünfmal und im Zusammenhang mit fünf verschiedenen Pflanzen erwähnt. In einem Fall wurde ein Basaliom mit Tinktur (äusserlich) von *Chelidonium majus* behandelt, ein anderesmal mit Tee von *Matricaria chamomilla*, innerlich getrunken und äusserlich betupft. Einer Person soll ein Säcklein mit *Lycopodium annotinum* gegen den Tumor geholfen haben. Wickel von *Onopordum acanthium*-Blättern wurden gegen Hautkrebs eingesetzt und ein Myom wurde mit Tee (äusserlich) aus getrocknetem *Viscum album* behandelt.

Von den fünf Usereports zu Krebserkrankungen, erzählten drei Personen von eigenen Heilerfolgen, während sich zwei auf die Freundin, resp. Nachbarin beziehen. Alle aber zeigten sich überzeugt, dass die Heilpflanzenbehandlung den Tumor besiegen konnte und sie würden auch in Zukunft bei Krebserkrankungen vorerst auf Heilpflanzen setzen.

Veterinärmedizin: Neben vielen Einzelnennungen betreffen die 41 Usereports Euterentzündungen (5) und Flechten (5), aber auch Verletzungen aller Art (von Hennen mit aufgepickten Stellen bis zu wunden Klauen) und Stärkungsmittel (für Bienen, Hennen und Kälber). Viele Bauern haben ihre speziellen Hausmittel und nutzen ein breites Spektrum von 19 verschiedenen Pflanzenarten. Mehrmals genannt wurden *Rumex alpinus* (6), dessen Kraut als Tierfutter (vor allem für Schweine) und bei Verletzungen als Kompressen eingesetzt wird und *Hypericum perforatum* (4), das auch den Hühnern verabreicht wird, damit sie sich weniger aggressiv verhalten. *Matricaria recutita* (4) wird gegen Husten oder Bauchschmerzen bei Kälbern und zum Auswaschen von Wunden verwendet. Für die Wundbehandlung wurde von einigen Befragten auch *Malva sylvestris* erwähnt, für Bäder und Kompressen. Immer wieder bekam ich Sätze zu hören wie

„... man kann es auch für die Tiere brauchen!“ (Informantin 86, 50jährig, 5.10.12)

„...was gut ist für den Menschen hilft auch dem Vieh!“ (Informant 24, 90jährig, 13.8.12)

„...was wir dem Vieh geben - nehmen wir auch selber!“ (Informantin 45, 79jährig, 17.10.12)

Gleich tönt es im Grossen Walsertal; Grasser et al. (2012b) zitiert ihre Befragten: „...was für den Mensch gut ist, ist es auch fürs Tier.“ Werden ältere aus bäuerlichen Kreisen stammende Männer zum Gebrauch von Heilkräutern befragt, kommen sie oft zuerst auf tiermedizinische Anwendungen zu sprechen. Diese sind ihnen vertraut; alte Hausrezepte scheinen ihnen für Tiere angebracht, für sich selber hingegen genügt jeweils „ein Schnaps“. Vor allem auf der Alp oder in einem abgelegenen Stall wurden wenn möglich die Tiere selber behandelt. Neben den mehrfach erwähnten Heilpflanzen für Kompressen und Bäder (*Rumex alpinus*, *Malva sylvestris* und *Solidago virgaurea* oder *Senecio* spp.) gab es auch Spezialbehandlungen. Ein alter Bauer erzählte:

„Wir hatten einmal ein Kalb mit starkem Durchfall und sogar Blut im Kot (...) es wollte einfach nicht bessern, da haben wir ihm eine lebendige Kröte hinuntergestopft. Am nächsten Tag war es gesund! (...) Ein anderesmal mussten wir eine blutende Wunde behandeln (...) Ich erinnerte mich, dass man ganz früher bei den Ferkeln beim Schwanzstutzen mit Spinnweben die Blutung stillte. Das haben wir dann auch bei dieser Kuh gemacht und es hat genützt. – Habe ich auch schon für mich angewendet, ich war alleine unterwegs und verletzte mich am Arm, da ging ich in den nächsten Heuschober, sammelte alle Spinnweben, die ich mit der anderen Hand erreichen konnte und drückte sie auf die Wunde, so konnte ich die Blutung stillen...“ (Informant 25, 87jährig, 14.8.12)

Männer erzählten mehrmals von unüblichen Hausmitteln für ihr Vieh. Es ist unklar ob diese Geschichten Erfindungen der Not oder Abenteuer der langen Alpsommer wiedergeben. Während die Männer über die Tiere zu Anwendungen bei sich selber kamen, haben die Frauen umgekehrt bei der Erwähnung von Heilpflanzen manchmal angefügt, diese hätten sie auch für die Tiere genutzt.

3.3 Vergleich der Anzahl Userreports mit der Anzahl Arten pro Kategorie

Dieser Vergleich (Abbildung 15) zeigt, dass sich 24% aller Userreports auf die Kategorie **Atemwege** beziehen, aber nur 16% aller erwähnten Pflanzen. Die Kategorie **Gynäkologie** zeigt ebenfalls prozentual deutlich mehr Userreports (7%) als Pflanzenarten (3%). Umgekehrt sind in der Kategorie **Stärkungsmittel** 9% aller Pflanzenarten, aber nur 6 % aller Userreports. Bei den Kategorien Tiermedizin, Nerven/Psyche und Infektionen/Entzündungen sind die Prozentanteile der Pflanzen, verglichen mit den Userreports doppelt so hoch.

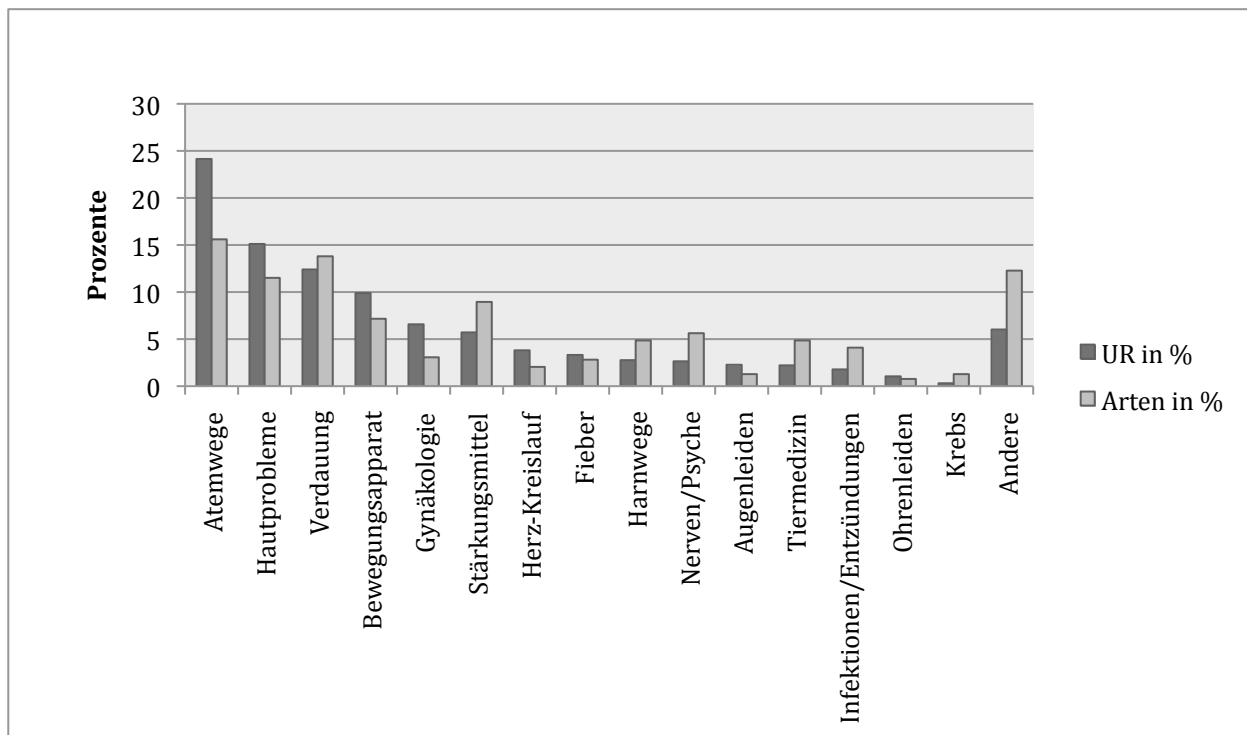


Abbildung 15: Anteil UR resp. Arten in % pro Kategorie

Bei Atemwegserkrankungen und für Gynäkologisches verwenden die Befragten mehrheitlich die selben Pflanzen. Andererseits ist in den Kategorien mit umgekehrtem Verhältnis die Vielfalt an benutzten Medizinalpflanzen relativ gross und jeder/jede kennt und nutzt individuelle Lieblingspflanzen. Diese individuellen Pflanzennutzungen für die Kategorien Stärkungsmittel, Nerven/Psyche (wie zum Beispiel die im Kapitel 3.2.9 erwähnten unterschiedlichen Medizinalpflanzen-Anwendungen bei Kopfschmerzen), Tiermedizin und Infektionen/Entzündungen zeigen, dass die Leute in gewissen Kategorien durchaus ihre eigenen,

„persönlichen“ Heilpflanzen anwenden. Im Val d’Anniviers zeigen sich ähnliche Muster (Brüschweiler, 2008). Für gynäkologische Beschwerden werden nur sieben Pflanzen genannt, auch hier an erster Stelle *Alchemilla* spp. und *Achillea millefolium*. Umgekehrt werden in der Kategorie Stärkungsmittel nur schon für den Teil der Blutreinigung zwölf Pflanzen (*Taraxacum officinale* und *Urtica dioica* als wichtigste) aufgezählt (ibid.).

3.4 Sammeln und Verarbeiten

3.4.1 Bemerkungen zu einigen Pflanzen

Sambucus nigra wächst nicht nur in Hecken und an Waldrändern, sondern fast bei jedem Stall (Abbildung 16) und wird auch aus diesem Grund vielseitig verwendet. Die Präferenz für *Sambucus nigra* ist verbunden mit der regionalen Tradition der Verarbeitung zu Latwerge und Prägel. Die Bewohner von Fanas, die von den Grüschern auch „Prägler“ genannt werden, sind sich nicht einig, ob ihr Übernähme vom Prägel essen komme oder aber mit der Bedeutung von „prägle“ (hinunterstürmen) zu tun habe. Als die Fanaser noch keine eigene Kirche hatten, seien sie jeweils am Sonntag nach Grüschn hinunter gestürmt („D’ Prägler kommend!“).



Abbildung 16: Holunderstrauch bei Stall in Fanas

Als „Heiliger Strauch“ steht der Holander noch immer unter besonderem Schutz und wird nicht gefällt, da dies Unglück bringe. Ein alter Mann sagte, nur Witwen dürften ihn fällen, da ihnen kein Unglück mehr geschehen könne.

Der Holander beim Stall schütze vor Blitzschlag und Seuchen; viele wissen wie in anderen Regionen der Schweiz von der apotropäischen Wirkung des Strauchs (Zihlmann, 1989:239).

Nur eine der alten Bäuerinnen meinte, der

Holander an der Stallwand müsse umgesägt werden, da er feuchte und damit faulende Holzwände verursache.

Viele Geschichten und Sagen handeln vom Holder. Unter einem Holderbaum hat sich die Heilige Familie auf der Flucht nach Ägypten vor den Knechten des Herodes versteckt. In der germanischen Mythologie war der Holander eine geschätzte Pflanze, die alle Lebewesen beschützte. Unter diesem Baum brachten die Germanen ihrer Göttin Holder (auch Holla) genannt ihre Opfer dar (Marzell, 1922:101). Im Märchen „Frau Holle“ taucht die germanische Göttin wieder auf, während im Mittelalter der Holderbusch mit Hexerei und schwarzer Magie in Verbindung gebracht wurde. Eine (zugezogene) Frau erzählte mir:

„...Ich habe im Garten Spiegelchen an den Holanderbusch gehängt, um die schlechten Gedanken und Wünsche von den negativ gesinnten Nachbarn abzuwenden, unterdessen sind wir befreundet.“ (Informantin 52, 62jährig, 12.9.12)

Solidago virgaurea wird im Dialekt wie im Prättigauer Mundartwörterbuch (1991) meist „Heidnisch Wundchruut“ genannt. Einige der Befragten meinten mit „Heidnisch Wundchruut“ aber *Senecio ovatus* oder eine andere Art der Gattung *Senecio*. *Senecio* (Kreuzkraut) heisst gemäss Prättigauer Mundartwörterbuch „Bööschrud“ (böösch = böse). Diesen Namen habe ich nur bei zwei Befragten gehört. Die Benennung von *Senecio fuchsii* (*S. ovatus*) als Heidnisch Wundkraut im Grossen Kräuterheilmittelbuch von Pfr. Künzle (1946) erhöht die Unsicherheit bezüglich „Heidnisch Wundchruut“. *Senecio ovatus* wird aber von den Befragten ausschliesslich äusserlich angewendet und damit besteht keine Gefahr leberschädigende Alkaloide zu sich zu nehmen.

Das bei Schröter (1895) erwähnte *Levisticum officinale* wird von den 91 Befragten nur zweimal als Gewürz oder Suppenkraut erwähnt und wird in beiden Fällen den Lebensmitteln zugeteilt. Das Wissen um die Heilwirkung von *Levisticum officinale* scheint verloren gegangen zu sein, obwohl bei Künzle (1946:430) als Heilpflanze für wassertreibende Tees und als Wundmittel erwähnt.

3.4.2 Gesammelte Pflanzenteile

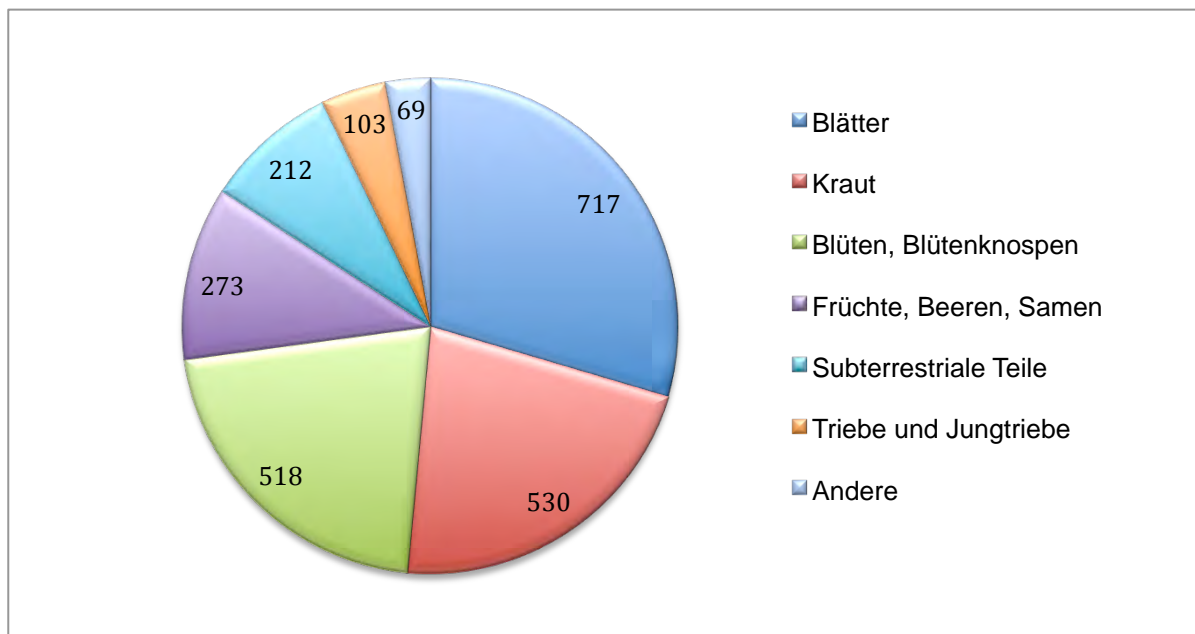


Abbildung 17: Anzahl Userreports pro Pflanzenteil. Zur Kategorie „Andere“ gehören: Harz, Stängel, Rinde, Fruchtstiele, Blattstiele, Fruchtbärte (von Mais) und Kerngehäuse

Welche Pflanzenteile bevorzugt genutzt werden zeigt Abbildung 17. Die drei grössten Gruppen, die zusammen fast drei Viertel ausmachen, sind Blätter, Kraut und Blüten (inkl. Knospen). Als

Kraut definiert, sind die oberirdischen Teile, also wenn eine Mischung von Blättern, Knospen, Blüten und/oder Stängel als Droge verwendet wird. Bei den Blättern (von total 97 Pflanzenarten), bilden *Alchemilla vulgaris* (61), *Alchemilla alpina* (54), *Plantago lanceolata* (58), *Salvia officinalis* (57) und *Urtica dioica* (56) einen grossen Anteil. Beim Kraut (von 75 Arten) schwingen *Thymus serpyllum* (74) und *Hypericum perforatum* (61) oben aus und bei den Blüten (von 56 Arten) kommen *Arnica montana* (61), *Sambucus nigra* (50), *Matricaria chamomilla* (48) und *Tilia cordata* (47) am häufigsten vor.

3.4.3 Verarbeitungen

Oft haben die Befragten zu einer Pflanze mehrere Zubereitungsarten aufgezählt, zudem nutzen sie die Pflanzen sowohl als Nahrung wie auch zu Heilzwecken, z. Bsp. *Thymus serpyllum* als Gewürz- und Teepflanze, *Calendula officinalis* in Salbe, Öl, im Tee und Salat. Daraus resultierte 2480 Zubereitungsangaben, deren Aufteilung Tabelle 13 auflistet.

Tabelle 13: Verarbeitung der Medizinalpflanzen mit den je häufigst genutzten Arten

Tee (total 106 Arten)	1012 UR	Tinkturen (36 Arten)	109 UR
<i>Mentha</i> spp.	65	<i>Arnica montana</i>	48
<i>Alchemilla vulgaris</i>	58	<i>Symphytum officinale</i>	8
<i>Alchemilla alpina</i>	57	Bäder (21 Arten)	108 UR
<i>Thymus serpyllum</i>	52	<i>Euphrasia</i> spp.	20
<i>Salvia officinalis</i>	49	<i>Malva sylvestris</i>	12
<i>Tilia cordata</i>	47	Gemüse (19 Arten)	103 UR
<i>Matricaria chamomilla</i>	46	<i>Chenop. bonus-henricus</i>	22
<i>Melissa officinalis</i>	40	<i>Urtica dioica</i>	16
<i>Tussilago farfara</i>	37	<i>Allium ursinum</i>	13
<i>Achillea millefolium</i>	36	Öl (9 Arten)	80 UR
<i>Monarda didyma</i>	35	<i>Hypericum perforatum</i>	70
Wickel (29 Arten)	198 UR	Sirup (16 Arten)	79 UR
<i>Allium cepa</i>	32	<i>Sambucus nigra</i>	29
<i>Solanum tuberosum</i>	23	<i>Picea abies</i>	11
<i>Brassica oleracea</i>	15	Direkt essen oder kauen (17)	64 UR
Gewürze (35 Arten)	164 UR	<i>Vaccinium myrtillus</i>	13
<i>Allium schoenoprasum</i>	20	<i>Juniperus communis</i>	7
<i>Petroselinum crispum</i>	20	Auflegen (22 Arten)	62 UR
<i>Juniperus communis</i>	13	<i>Plantago</i> spp.	20
Salat (34 Arten)	161 UR	<i>Allium sativum</i>	5
<i>Taraxacum officinale</i>	40	Räuchern (10 Arten)	44 UR
<i>Urtica dioica</i>	18	<i>Peucedanum ostruthium</i>	20
<i>Tropaeolum majus</i>	10	<i>Juniperus communis</i>	16
Salben (22 Arten)	128 UR	Latwerge (1 Art)	26 UR
<i>Calendula officinalis</i>	41	<i>Sambucus nigra</i>	26
<i>Picea abies</i>	22		
<i>Symphytum officinale</i>	10		
Konfitüre (16 Arten)	121 UR		
<i>Vaccinium myrtillus</i>	18		
<i>Taraxacum officinale</i>	15		
<i>Picea abies</i>	13		

Mit Abstand am häufigsten wird Tee (40.8% aller Usereports) verwendet. Dieses Resultat entspricht den Zahlen im Grossen Walsertal (Österreich). Dort erwähnten die Befragten (Grasser et al. 2012a) jeweils als erstes Teekräuter und die Teeanwendungen ergaben die meisten Usereports. „Gö mr gi te sammla“ (Gehen wir Tee sammeln) wird laut Grasser et al. (2012b) gesagt, nicht Kräutersammeln. Acht weitere Anwendungen kamen je auf über 100 UR, sie machen zusammen weitere 44.8% aus. Salat- und Gemüseanwendungen sind im Zusammenhang mit den beliebten und weitverbreiteten Frühlingskuren gut erklärbar. Konfitüre gilt als Stärkungsmittel, wenn sie aus Wildbeeren, Löwenzahnblüten oder Tannensprösschen eingekocht ist. Bei den Tinkturen ist die weitverbreitete Anwendung der Arnikatinktur ein Grund für die vielen Nennungen, andererseits haben hier zwei Personen mit ihren vielen Tinkturen zum hohen Ergebnis beigetragen. Der eine ist ein Naturheilarzt, der 14 Tinkturen selber herstellt, die andere ist eine ältere Bäuerin, die am liebsten alles im Alkohol einlegt, auch *Tussilago farfara*, *Alchemilla alpina* und *Cetraria islandica*.

„...damit ich, wenn ich Medizin benötige, das Heilmittel direkt zur Verfügung habe und nicht noch Tee aufsetzen muss!“ (Informantin 90, 77jährig, 16.10.12)

Im Projekt von Grasser et al. (2012a) wird der „Bergtee“ fokussiert, der seit zehn Jahren gefördert wurde. Seit dem durch einen Studenten eingeführten Bergtee-Projekt sammeln Frauen im Tal gemeinsam Teekräuter und mischen daraus einen Bergtee, den sie vermarkten (ibid.). Seit 2003 ist zudem das von Frauen aus dem Tal initiierte Alchemilla-Projekt am Laufen. Hier geht es allgemein um Vermarktung von lokalen Produkten. In diesen über das Tal hinaus bekannten Projekten wird Kräuterwissen ausgetauscht, während früher jede Familie meist nur für sich sammelte (ibid.). Im Prättigau ist es nach wie vor so, dass im Normalfall nicht gemeinsam Kräuter gesammelt werden. An einem mit dem „Alchemilla-Projekt“ vergleichbaren Projekt, dem „Scarnuz grischun“, sind nur zwei der befragten Bäuerinnen beteiligt, beide sind zugezogen, haben einen Landwirt geheiratet und nach einer zusätzlichen mit der Landwirtschaft verträglichen Verdienstmöglichkeit gesucht.

3.5 Die Medizinalflora im Prättigau

3.5.1 Medizinalflora im Vergleich mit der lokalen Flora

Der für die Arten berechnete bayesianische Ansatz (Weckerle et al., 2011) zeigt, dass fünf der grossen und mittleren Pflanzenfamilien (Tabelle 14a) über- respektive drei unterrepräsentiert sind und damit eine Bevorzugung, resp. Benachteiligung der Familie als Heilmittelressource aufweisen.

Tabelle 14 a: Über/Unterrepräsentation auf Stufe der Arten

Pflanzenfamilie	Prättigauer Flora Arten	Medizinal Flora Arten	Inf.	Sup.	Koeffizient Übernutzung	Koeffizient Unternutzung
Apiaceae	44	16	0.238	0.512	0.089	-
Lamiaceae	48	20	0.288	0.558	0.139	-
Pinaceae	6	4	0.290	0.901	0.142	-
Rosaceae	69	19	0.196	0.413	0.047	-
Solanaceae	6	3	0.184	0.816	0.035	-
Cyperaceae	72	0	0.000	0.049	-	0.064
Orchidaceae	39	0	0.001	0.196	-	0.026
Poaceae	106	3	0.010	0.080	-	0.034

Für die Gattungen zeigen sich bei drei Familien Überrepräsentation (Tabelle 14b). Unterrepräsentiert sind zwei Familien.

Tabelle 14 b: Über/Unterrepräsentation auf Stufe der Gattung

Pflanzenfamilie	Prättigauer Flora Gattung	Medizinalf. Gattung	Inf.	Sup.	Koeffizient Übernutzung	Koeffizient Unternutzung
Apiaceae	30	16	0.360	0.698	0.060	-
Lamiaceae	28	18	0.457	0.793	0.157	-
Rosaceae	22	14	0.427	0.803	0.127	-
Orchidaceae	24	0	0.000	0.137	-	0.091
Poaceae	50	1	0.005	0.104	-	0.124

Die Übernutzung der Apiaceae, Lamiaceae und Rosaceae auf der Ebene der Arten und der Gattungen im Prättigau entspricht Resultaten anderer Studien. Diese Familien wurden in der Schweiz (Dal Cero, in Vorbereitung) in den meisten Epochen übernutzt. Ebenso waren Orchidaceae immer wenig genutzt, Cyperaceae immer unternutzt und Poaceae seit der Moderne unternutzt. Grassers Studie (Grasser et al. 2012a) aus dem Grossen Walsertal zeigt die selben vier Familien auf den Spitzenplätzen der Nutzung wie die Studie im Prättigau, wenn die absoluten, resp. die Prozentzahlen berücksichtigt werden. In Grassers Studie gehören 16% der erwähnten Pflanzen zu den Lamiaceae, 13% zu den Asteraceae, 10% zu den Rosaceae, 7% zu den Fabaceae

und 6% zu den Apiaceae. In absoluten Zahlen gesehen sind im Prättigau die Asteraceae auf dem ersten Rang, gefolgt von Lamiaceae, Rosaceae und Apiaceae.

Moermans Regressions Analyse (1999) für aussereuropäische Gebiete der nördlichen Hemisphäre zeigt für die gleichen Familien eine überdurchschnittliche Nutzung an, die bei Asteraceae (an erster Stelle), Lamiaceae (2) und Apiaceae (3) am grössten ist. Damit entsprechen die gefundenen Verteilungen im Prättigau den globalen Mustern der Ressourcennutzung verschiedener Pflanzenfamilien.

3.5.2 Habitate und Wuchsformen der Medizinalpflanzen

Habitate: Die im Prättigau genutzten und dort wachsenden Wild- und Kulturpflanzen (181 der 204 erwähnten Arten) stammen hauptsächlich aus folgenden ökologischen Gruppen: Waldpflanzen (52 Arten von 290 Arten im Prättigau), Kulturpflanzen (40), Unkraut/Ruderalpflanzen (36 von 329), Bergpflanzen (26 von 384), Sumpfpflanzen (17 von 164), Trockenpflanzen (13 von 133) und Fettwiesenpflanzen (11 von 67)

Die artenreichen Wiesenblumen und die weiten, sonnigen Alpgebiete scheinen ideal, um Medizinalpflanzen zu sammeln, doch am häufigsten werden Waldpflanzen (z. B. *Sambucus nigra*, *Allium ursinum*, *Picea abies*, *Lycopodium annotinum*) genutzt. Bereits 4 Arten mehr hätten nach bayesischem Ansatz einer Übernutzung entsprochen. Die Wasser- und die Bergpflanzen sind unternutzt. Letzteres erstaunt, hängt aber damit zusammen, dass die Bergpflanzen mit 384 Arten im Prättigau die grösste Gruppe bilden. Kulturpflanzen werden als wichtige Ressource für Medizinalpflanzen in den eigenen Gärten kultiviert, sie machen fast einen Viertel aus. Bei Grasser et al. (2012a) machen die Kulturpflanzen einen Drittel aller genutzten Arten aus.

Wuchsform: Die Einteilung in Wuchs- und Lebensform zeigt, dass der grösste Anteil den Krautpflanzen (142 Arten) angehört. Verholzende Arten hat es 47, davon 25 Sträucher, 18 einheimische und vier exotische Bäume. Zudem werden 7 Farne, 2 Sukkulente und 1 Ephyt genutzt.

Die Übernutzung der Bäume (18 von 57 im Prättigau wachsenden) stellt das Bild der auf blumigen Wiesen Kräutchen sammelnden Frauen in Frage. In absoluten Zahlen sind die Kräuter nach wie vor die wichtigste Gruppe, aber die sehr hohe Nutzung von Bäumen zu Medizinalzwecken ist auffallend. Mit Ausnahme von *Malus domestica* (Blüten für Tee) und *Pyrus communis* (gedörrte Früchte in Wein eingelegt gegen Anämie) werden die selben Baumarten auch im Val d'Anniviers (Brüschweiler, 2008) genutzt, wo zusätzlich noch *Aesculus hippocastanum* L. genutzt wird.

3.6 Sammelpräferenzen

3.6.1 Pflanzennutzung innerhalb verschiedener Bevölkerungsgruppen

Die Nutzung der mehrfach erwähnten Medizinalpflanzen verteilt sich nicht gleichmässig auf die verschiedenen Bevölkerungsgruppen. Bei den gewählten Bevölkerungsgruppen zeigen sich Tendenzen bestimmte Pflanzenarten zu bevorzugen (Abbildung 17). Verglichen werden im Folgenden die Nutzungshäufigkeit der 24 Pflanzen mit 38 oder mehr Userports und einigen zusätzlichen interessanten Arten. Die Bevölkerungsgruppen sind in Tabelle 15 aufgelistet.

Tabelle 15: Daten der verschiedenen Bevölkerungsgruppen

Gruppe	Anzahl Personen	Anzahl UR ¹	UR/Person	Anzahl genannter Pflanzen	Art/ Person	Durchschnittsalter
In Landwirtschaft	42	1194	28.5±13.7	159	25.1±12.0	70.3*±13.8
Andere Tätigkeit	49	1347	26.9±16.0	189	22.9±12.5	57.2*±14.6
Frauen	76	2198	28.9±15.0	194	24.6±12.2	62.0±16.4
Männer	15	343	22.9±14.9	101	18.9±11.1	69.0±16.3
Einheimische	65	1733	26.7±13.9	169	22.7±11.5	66.2±16.7
Zugezogene	26	808	31.1±17.8	160	26.3±14.0	55.5±13.5
Jüngere, < 59	41	1262	30.8±16.7	182	25.8±13.3	47.7*±7.8
Ältere, ab 59	50	1279	25.6±13.5	158	22.0±11.2	75.7*±9.5

1) UR Hier inklusiver der 59 UR für Essigwickel und 2 Ölwickel. Total je 2541 UR

* Signifikante Altersunterschiede für zwei Bevölkerungsgruppen (t-test):

Tätig in der Landwirtschaft /Andere Tätigkeit: $p < 0.003$ und Jüngere/Ältere $p < 0.001$ (was ja klar ist!)

Die verschiedenen Gruppen zeigen allgemein in der Nutzung, weder bei den Userports noch bei der Anzahl Arten pro Person signifikante Unterschiede, aber in der Nutzungsintensität einzelner Arten. Der signifikante Altersunterschied in der Gruppe „In der Landwirtschaft tätig/andere Tätigkeit“ muss berücksichtigt werden und unterschiedliche Nutzungen in diesen Gruppen müssen mit den Altersgruppen verglichen werden. Die folgenden Ausführungen zeigen Tendenzen der verschiedenen Bevölkerungsgruppen auf.

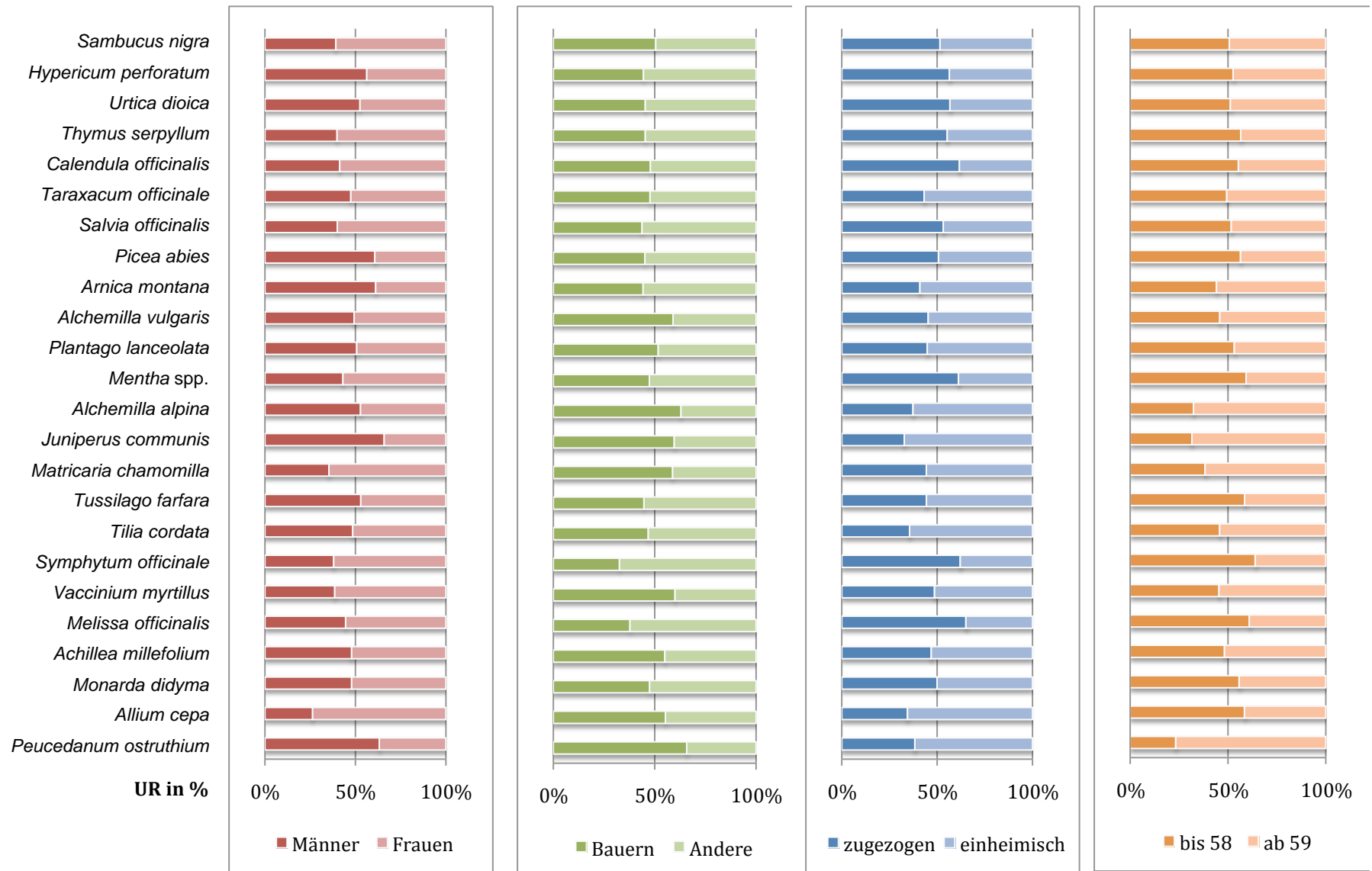


Abbildung 17: Prozentuale Verteilung der UR für die 24 meist genannten Pflanzen in den unterschiedlichen Bevölkerungsgruppen.

Sambucus nigra und andere vielseitig genutzte Pflanzen werden innerhalb der verschiedenen Gruppen ausgeglichen verwendet. Hingegen *Peucedanum ostruthium* und *Juniperus communis*, die spezifisch fürs Räuchern verwendet wurden, sind/waren vor allem bei alten, einheimischen männlichen Landwirten beliebt, währenddem *Allium cepa* von jungen, einheimischen Bäuerinnen geschätzt wird; *Symphytum officinale* ist bei den zugezogenen, jungen, nicht in der Landwirtschaft tätigen Frauen beliebt. Auf weitere Präferenzen der einzelnen Gruppen und Gründe dafür wird im Folgenden detailliert eingegangen.

Frauen nennen im Durchschnitt sechs UR mehr (Tabelle 15) als die Männer. Sie erwähnen insgesamt 194 Arten und ihre Anwendung, während die Männer 101 Arten nennen. Allerdings hängt dies in erster Linie mit der Gruppengrösse zusammen, da mehr Personen ein grösseres Wissen besitzen. Der T-Test zeigte keinen signifikanten Unterschied bei den UR/Person. Frauen (Abbildung 17 links) bevorzugen mit *Allium cepa* (74%), *Matricaria chamomilla* (65%), *Symphytum officinale* (62%), *Sambucus nigra* (61%) und *Salvia officinalis* (60%) Heilpflanzen aus dem Garten oder der nahen Umgebung. *Allium cepa* wird vor allem bei Atemwegserkrankungen der Kinder als Wickel oder Saft verabreicht. Neben Tee aufsetzen (*Matricaria chamomilla*, *Thymus serpyllum* (60%) und *Salvia officinalis*) wird *Sambucus nigra* zu Sirup, Konfitüre, Latwerge oder Prägel verarbeitet. Sowohl die Kinderpflege wie auch die erwähnten Verarbeitungsprozesse werden traditionell von Frauen ausgeführt. Die Interviews zeigten, dass die verarbeitenden Personen, hier also die Frauen, die Kräuter und Beeren meist selber sammeln.

Männer bevorzugen mit *Juniperus communis* (66%), *Peucedanum ostruthium* (63%), *Picea abies* (61%) und *Arnica montana* (61%) Pflanzen aus dem Wald und von den Alpen. *Juniperus communis* wurde nach der "Hausmetzgete" zum Räuchern des Fleisches benutzt, eine Arbeit, in die Männer stark involviert waren. Harzsalbe haben die Männer zwar nicht selber hergestellt, aber sie war ihnen immer ein treuer Begleiter, um bei groben Arbeiten anfallende Hautverletzungen oder geschundene Hände zu behandeln. Auch die Präferenz für *Arnica montana* hängt wohl mit der Anwendung zusammen, sagen doch Männer immer wieder:

„... die Frauen salben und wir reiben mit Schnaps ein...“ (Informant 19, 72jährig, 21.8.12)

Männer erwähnen *Gentiana lutea* häufiger, sie verwenden ihn beim Destillieren von Spirituosen, dies ist Männerarbeit. Hat ein Mann Bauchschmerzen trinkt er selten einen Kamillentee, sondern genehmigt sich einen „Jenzler“ (Enzianschnaps; *Gentiana lutea*) oder „Iva“ (Schnaps der Moschusschafgarbe; *Achillea moschata*).

Personen in der Landwirtschaft tätig und nicht in der Landwirtschaft tätige nutzen die 13 meistgenannten Pflanzen ausgeglichen (Abbildung 17 Mitte links).

Diese beiden Gruppen (Tabelle 15) unterscheiden sich kaum in Grösse und Anzahl UR, die in der Landwirtschaft tätigen Befragten sind allerdings im Durchschnitt 13 Jahre älter (70.3) und haben total etwas weniger Pflanzen genannt. Befragte aus landwirtschaftlichen Kreisen bevorzugen zwei Bergpflanzen (die gleichen zwei Arten wie die älteren Personen, Bevorzugung hängt hier von beiden Faktoren ab): *Peucedanum ostruthium* (66%) und *Alchemilla alpina* (63%), eine Waldpflanze: *Vaccinium myrtillus* (60%), eine Gartenpflanze: *Allium sativum* (61%) und eine Unkraut/Ruderalpflanze: *Malva sylvestris* (65%). Nicht in der Landwirtschaft tätige Interviewte bevorzugen mit *Symphytum officinale* (67%), *Solanum tuberosum* (60%) und *Melissa officinalis* (62%) Pflanzen aus dem (eigenen) Garten und eine Waldpflanze: *Allium ursinum* (61%). Damit zeigt sich eine Korrelation zwischen Arbeitsumgebung und Nutzung von gewissen Pflanzen. Für viele Pflanzenarten sind aber die Unterschiede nur klein, unter den 22 häufigst genutzten Pflanzen sind in beiden Gruppen 16 identisch.

Die 26 **Zugezogenen** sind im Durchschnitt elf Jahre jünger und stehen 65 **Einheimischen** gegenüber (Tabelle 15). Sie erwähnen durchschnittlich vier UR mehr pro Person. Der Vergleich zwischen Personen, die im Prättigau aufwuchsen und noch immer oder wieder hier wohnen mit Personen, die von ausserhalb des Tales zugezogen sind, zeigt bei einigen Pflanzen grosse Unterschiede (Abbildung 17, Mitte rechts).

Einheimische nutzen im Vergleich zu zugezogenen Personen häufiger Bergpflanzen: *Gentiana lutea* (78%), *Carum carvi* (77%), *Cetraria islandica* (78%), *Juniperus communis* (67%), *Peucedanum ostruthium* (62%), *Alchemilla alpina* (63%) und Kulturpflanzen: *Allium sativum* (69%), *Allium cepa* (66%), *Solanum tuberosum* (63%). Zudem haben sie eine Präferenz für *Malva sylvestris* (69%), *Tilia cordata* (64%) und *Primula veris* (62%).

Im Vergleich dazu nutzen **Zugezogene** häufiger Gartenpflanzen: *Lavandula angustifolia* (81%), *Ribes rubrum* (68%), *Petroselinum crispum* (66%), *Melissa officinalis* (65%), *Calendula officinalis* (62%), *Symphytum officinale* (62%) und *Mentha* spp. (61%) und die Früchte der *Rosa* spp. (66%).

Da die meisten in der Landwirtschaft tätigen Befragten zu den Einheimischen gehören, bestätigt sich hier der Trend, dass diese Personen öfters oder vermehrt in den Bergen sammeln. Die nicht in der Landwirtschaft tätigen Einheimischen erinnern sich oft an direkte Vorfahren, die noch in der Landwirtschaft tätig waren. Mit Zugezogenen, die in der Landwirtschaft tätig sind, habe ich elf Interviews geführt (sechsmal als Paar einen Hof übernommen, fünfmal eingeheiratet). Diese zeigen ein etwas anderes Bild auf. Sie sind meist sehr versiert im Gebrauch von Kräutern und kommen auf durchschnittlich 34.9 UR pro Person. Sie sammeln sowohl auf Wiesen und Weiden, auch über der Waldgrenze und besitzen meist einen gut genutzten Garten mit grosser Diversität.

In der Gruppe der **jüngeren Leute** (Abbildung 17, rechts) sind alle Familienhaushalte enthalten, hier wird oft für die ganze Familie gesammelt. Diese Gruppe hat eine Vorliebe für *Melissa officinalis* (57%) und *Symphytum officinale* (60%) und sammelt zudem *Thymus serpyllum*, *Mentha* spp., *Tussilago farfara*, *Picea abies* und *Calendula officinalis* eher häufiger.

Die **älteren** Befragten erwähnen *Peucedanum ostruthium* (80%) gut dreimal, *Alchemilla alpina* (70%) und *Juniperus communis* (70%) mehr als doppelt so oft wie die jüngeren Befragten und zeigen auch die Tendenz, *Matricaria* spp. mehr zu nutzen.

Der Vergleich dieser zwei Gruppen zeigt die tendenzielle Veränderung der Sammelpräferenzen auf. Die Unterschiede hier manifestieren somit den Trend der heutigen Zeit, sie zeigen andere, neue Sammelschwerpunkte gegenüber früher. Ältere Befragte, die früher sammelten und sich während der Interviews mehr auf Erinnerung denn auf die aktuelle Sammeltätigkeit bezogen, dokumentieren eher den Heilpflanzengebrauch der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts.

Dass die Nutzung von *Peucedanum ostruthium* zurückging, hat zum Teil mit den Veränderungen der Landwirtschaft zu tun. Die Walser lebten eine Art Transhumanz: sie besaßen verschiedene Ställe und zogen nach der Alpsaison mit ihren Tieren von Stall zu Stall um das Heu „heraus zu füttern“. Bevor sie in einen Stall einzogen, wurde dieser mit trockenen Wurzeln von *Peucedanum ostruthium* geräuchert. Heute haben sie unten im Dorf grosse, moderne Ställe, wo das Vieh den ganzen Winter über bleibt. Das Heu wird mit geländetauglichen Transportern von den entlegensten Wiesen hinunter ins Dorf gefahren. Nur vereinzelt wird die apotropäische Anwendung von *Peucedanum ostruthium* heute wieder von jungen Bauern eingesetzt, wenn Kühe und Rinder von der Alpsommerung zurückkommen. Gründe für den Rückgang von *Juniperus communis* wurden bereits erörtert. Der Rückgang von *Matricaria* spp. wird von mehreren Befragten damit begründet, dass diese Heilpflanze als Augenbad genutzt ungünstig sei, da sie Reizungen hervorrufe. Als neue Trendpflanzen könnte man folgende Arten bezeichnen: *Melissa officinalis* (als Teedroge) und *Symphytum officinale* (als Gemüse, Tinktur und für Wickel genutzt), aber auch *Thymus serpyllum*, *Mentha* spp. (von jüngeren öfters bei Magenbeschwerden eingesetzt), *Tussilago farfara*, *Picea abies* und *Calendula officinalis* (wird vermehrt wieder zur Salbenherstellung verwendet und findet zudem in Salat und Tee breite Anwendung).

Obwohl die jüngeren Befragten im Durchschnitt pro Person auf fünf Userreports mehr kommen als die älteren, gibt es keine eindeutige Tendenz zur Sammelintensität. Die Anzahl Userreports variiert von Person zu Person und ist altersunabhängig, sie divergiert bei keiner Gruppe signifikant wie Abbildung 18 zeigt. Im Gegensatz dazu wird im Grossen Walsertal (Grasser et al., 2012a) mehr Wissen bei älteren Frauen konstatiert.

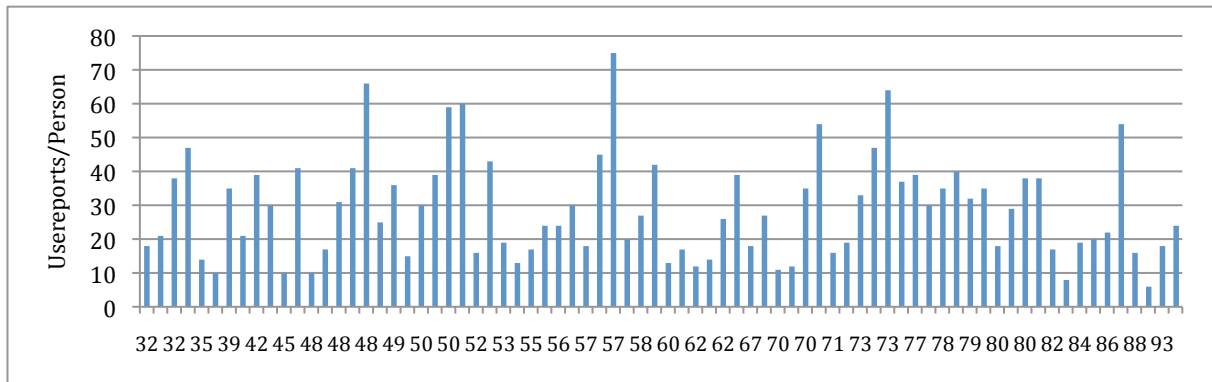


Abbildung 18: Unabhängig vom Alter zeigen die Befragten einen unterschiedlichen Wissensstand. Über 60 Userreports ergaben sich je bei einer 48- , 57- und 73jährigen Person. Der Durchschnitt/Person beträgt 27.9 UR \pm 15.1.

3.6.2 Beliebteste Pflanzen

Fragt man die Leute nach den beliebtesten, für sie am wichtigsten Pflanzen und berücksichtigt die ersten zehn erwähnten Pflanzen im Interview (Freelists), weicht die Rangliste (Abbildung 19) von der der häufigst genannten Pflanzen ab (Abbildung 8). An der Spitze sind *Alchemilla vulgaris* (bei den Medizinalpflanzennennungen auf Rang fünf) und *Alchemilla alpina* (10). *Urtica dioica*, *Taraxacum officinale* und *Allium cepa* werden zwar häufig genutzt, zählen aber nur selten zu den beliebtesten Sammelpflanzen, werden selten als wichtig eingestuft oder einfach nicht genannt, da sie für viele Befragten „nichts Besonderes“ sind. *Taraxacum officinale* fällt vom 11. auf den 22. Rang zurück, *Allium cepa* vom 19. auf den 29. Rang und *Urtica dioica* vom 8. auf den 13. Rang. Im Folgenden stehen je die drei beliebtesten Medizinalpflanzen pro Gruppe, in Klammer wie oft sie unter den zehn wichtigsten Pflanzen rangierten:

Frauen: *Thymus serpyllum* (35), *Alchemilla vulgaris* (33), *Alchemilla alpina* (30)

Männer: *Arnica montana* (6), *Alchemilla alpina* (6), *Juniperus communis* (5)

Bauern: *Alchemilla vulgaris* (27), *Alchemilla alpina* (24), *Thymus serpyllum* (18)

Nichtbauern: *Hypericum perforatum* (20), *Arnica montana* (18), *Thymus serpyllum* (17)

Zugezogene: *Calendula officinalis* (15), *Hypericum perforatum* (13), *Thymus serpyllum* und *Mentha* spp. (je 12)

Einheimische: *Alchemilla alpina* (32), *Alchemilla vulgaris* (29), *Thymus serpyllum* (23)

Ältere: *Alchemilla alpina* (27), *Alchemilla vulgaris*. (23), *Arnica montana*, *Hypericum perforatum* und *Mentha* spp. (je 18)

Jüngere: *Thymus serpyllum* (20), *Calendula officinalis* und *Hypericum perforatum* (je 15)

Thymus serpyllum figuriert in allen Gruppen ausser bei den Männern unter den drei beliebtesten Pflanzen. Befragte erwähnten oft, als Kinder auf dem Spaziergang Thymian gesammelt zu haben, aus dem die Mutter am Abend einen feinen Tee angegossen habe. Thymian wird auch erwähnt

im Zusammenhang mit der Zeit auf dem Maiensäss, die für viele ein zwar strenge aber glückliche Zeit war.

„... bei den Felsen am Thymian zu riechen und der Mutter die besten zu bringen, das war uns eine Freude und noch heute zerreiße ich den Thymian am Wegrund zwischen den Fingern um daran zu riechen.“ (Informantin 78, 78jährig, 17.10.2013)

Die Frauen als grosse Gruppe haben die beiden *Alchemilla* spp. als beliebteste Pflanzen, kein Wunder figurieren sie darum auch bei den Bauern (vorwiegend Frauen) und den Einheimischen (auch hier viele Frauen) unter den ersten.

Bei den Zugezogenen, nicht in der Landwirtschaft tätigen Befragten sind *Hypericum perforatum* und *Calendula officinalis* beliebt, zwei Pflanzen die auch in ihrem Erscheinungsbild auffallen und im Trend liegen bei all denen, die selber Öl und Salben herstellen. Dies ist gerade bei Zugezogenen oft eine bewusste Entscheidung:

„ ...wenn wir schon in den Bergen leben, wollen wir die noch in vielen Teilen intakte Natur geniessen!“ (Informant 89, 51jährig, 16.8.12)

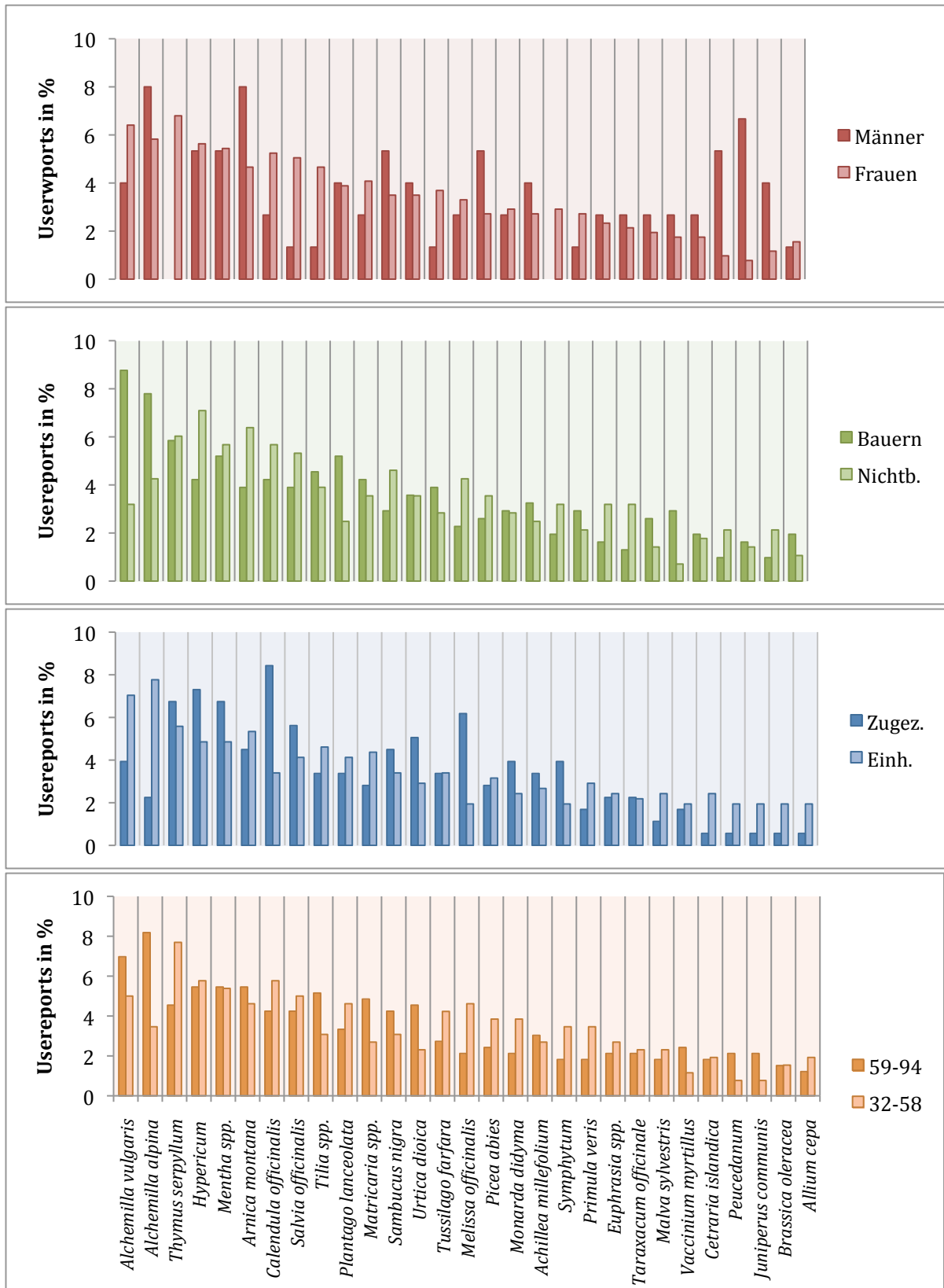


Abbildung 19: Beliebtheit der Medizinalpflanzen. Gezählt wurden je die ersten zehn erwähnten Arten. Oben: Männer und Frauen; Mitte: Bauern und Nichtbauern; Zugezogene und Einheimische; Unten: Ältere, über 59 Jahre und jüngere Personen bis 58 Jahre.

3.7 Wissenstransfer

Aus 74 Interviews bekam ich 222 Angaben über die Wissensquellen der Befragten. Mehr als die Hälfte (43 Personen) bezeichnete die Eltern oder Grosseltern als wichtigste Wissensquelle (Tabelle 16). Für zwölf Befragte war „Selber-Ausprobieren“ und für elf eine Ausbildung (dreimal NaturheilpraktikerIn, zweimal Hauswirtschaftslehrerin, zweimal Drogistin, je einmal Gärtner, Polarity- und Schamanenausbildung) der Schlüssel zu den Heilpflanzen. Ausschliesslich über Bücher und Kurse ihr Wissen angeeignet zu haben, gaben 18 Personen an. Kurse wurden ausserdem als motivierende Wissensergänzung bezeichnet: fünf Personen erzählten von einem Wickel- oder Salbenkurs bei Frau Turner, während 15 Personen in unterschiedlichen Kursen über Medizinalpflanzen und ihre Anwendung sprachen (Bäuerinnenkurs, Homöopathie im Stall, Wickelkurs, Salben selber herstellen, Heilpflanzen in der Geriatrie).

Tabelle 16: Verwundte und Bücher als wichtige Wissensquellen

Zahl der Erwähnung	Wissensquelle: Person/Medium
17	Mutter
12	Eltern
7	Vater
5	Grossmutter
3	Schwiegermutter
2	Ehemann
1	Tante, Onkel, Schwester, Tochter, Grossvater, Grosseltern
3	Naturheilpraktiker
2	Internet
5	Zeitschriften
100	Bücher mit Mehrfachnennung
17	Künzle Johann. Das grosse Kräuterheilbuch, 1945
12	Treben Maria. Gesundheit aus der Apotheke Gottes, 1. Auflage 1980
5	Vogel Alfred. Der kleine Doktor, 1. Auflage 1952
3	Künzle Johann. Chrut und Uchrut, 1. Auflage 1911
3	Vonarburg Bruno. Natürlich gesund mit Heilpflanzen, 1987

Bei den Büchern sind „Das grosse Kräuterheilbuch“ von Pfr. Künzle und „Gesundheit aus der Apotheke Gottes“ von Maria Treben am häufigsten vertreten. In den 100 Buchnennungen sind 38 Einzelnennungen inbegriffen, ebenso 8 unbekannte Bücher, deren Titel die Befragten nicht nennen konnten und das Buch nicht zur Hand hatten. Insgesamt wurden 48 verschiedene Sachbücher genannt (vgl. Appendix 6). Eine Frau nannte elf Bücher, die sie regelmässig konsultiert, eine andere sieben, aber meistens haben die Personen ein oder zwei ihnen wichtige Bücher, die sie auch unterwegs zu Rate ziehen. Fünf Personen bezogen sich auf Zeitschriften, die ihnen Informationen liefern. Besondere erwähnt sei hier die Frauenseite aus dem Prättigauer & Herrschäftler, einer wöchentlich zweimal erscheinenden Zeitung. Diese Frauenseite wurde während 12 Jahren von einer Befragten gestaltet, die sich immer wieder mit den Heilwirkungen

von Medizinalpflanzen auseinandersetzte und diese inklusive Rezepten und Anwendungstipps vorstellte.

Der grösste Wissenstransfer findet innerhalb der Familie statt. Angewendetes Wissen stammt in erster Linie von den Eltern. Auch wer über Kurse, Ausbildung oder Selbststudium zum Medizinalpflanzen Anwendenden wurde, erinnert sich an eine Person aus der Familie, der/die Heilkräuter gesammelt oder gepflanzt hat. Bei den Büchern erreicht das Kräuterheilbuch von Pfr. Künzle die grösste Anzahl Nennungen, was nicht erstaunt, denn einige der Befragten mögen sich erinnern, dass früher für Künzles Produktion Kräuter gesammelt wurden. Von den Befragten haben drei Personen, als Kind für Pfarrer Künzle gesammelt. Zudem erzählte ein alter Bauer:

„...ich war selber als junger Mann einmal in Behandlung und habe von Künzle eine Wunderpille bekommen, die hat mir gegen Schwäche und Schwindel geholfen.“ (Informant 24, 87jährig, 14.8.2012)

Verschiedene Befragte holten während des Interviews das Buch von Maria Treben, um nachzuschauen, was sie jeweils noch genutzt haben. In diesem Buch lagen nicht selten Zettel aus Zeitungen oder aus Kursen und persönliche Notizen zu einzelnen Rezepten.

„...es wurde mir zu einem lieben Begleiter und Rezeptbuch und ist so gut verständlich geschrieben...“ (Informantin 18, 81jährig, 12.7.2012)

Sieben der Befragten erzählten spontan, dass sie ihr Wissen bewusst den Kindern weitergegeben haben und diese, unterdessen erwachsen, selber wieder Heilpflanzen sammeln und verarbeiten. Bei zwei jungen Müttern sah ich, wie sie mit ihren Kindern sammeln gehen und sie animieren Kräuter oder Blumen zu kosten.

Es erstaunt, dass die Prättigauer Frauen und Männer wenig Austausch mit Nachbarn oder Freundinnen pflegen. Es wird weder gemeinsam gesammelt noch darüber gesprochen, was alles gesammelt werden kann. Viele sammeln still für sich, sei es, dass sie nicht als abergläubisch (weil sie nach dem Mondkalender sammeln) verschrien oder als altmodisch belächelt werden wollen. Oder aber sie geniessen es, alleine höchstens mit den Kindern dieser doch meist besinnlichen Tätigkeit nachzugehen. Andererseits sind die Walsersiedlungen typische Streusiedlungen, bestehend aus Einzelhöfen (Schröter, 1895:160) und jede Familie lebt für sich, auch die Maiensäss stehen einzeln. Die Walser waren auf sich allein gestellt, Hilfe wurde innerhalb der Familie und Sippe geleistet. Beobachtungen und die Äusserungen in den Interviews zeigen, dass viel Wissen innerhalb der Familie weitergegeben wird, noch heute sind es oft die Kinder, die der Grossmutter helfen beim Sammeln, Trocknen und Verarbeiten von Kräutern und Beeren. Dieses vorwiegend im privaten Rahmen stattfindende Sammeln und Verarbeiten ist auch aus dem Grossen Walsertal (Grasser et al. 2012a) dokumentiert, wurde aber mit dem Bergtee-Projekt durchbrochen. Die Frauen dort geben an, heute vermehrt auszutauschen.

Die Nutzung der verschiedenen Medizinalpflanzen, die Anwendung von Murmeltierfett und nicht pflanzlichen Hausmitteln sind im Prättigau recht weit verbreitet, aber ebenso wurden viele Hausmittel erwähnt, die nur in einzelnen oder gar nur in einer Familie genutzt werden wie z. B. der Reiswickel, die Anwendung einer Urin-Salz-Mischung oder der Speckwickel bei Halsschmerzen. Diese individuellen Differenzen und die grosse Diversität der genutzten Pflanzen und Hausmittel illustrieren, dass der Wissenstransfer in der Familie wichtiger ist als in den Peergroups oder unter Nachbarn. „*Wir sammeln die Pflanzen, die bereits unsere Eltern und Grosseltern gesammelt haben...*“, wird von Interviewten immer wieder erwähnt, ja sie sind der Ansicht, dass sie das sammeln, was schon immer gesammelt wurde. Solche Aussagen und die Tatsache, dass ich bei der Frage nach weiteren der Heilpflanzen kundigen Personen oft zu Verwandten geschickt wurde, bestätigen, dass der Wissenstransfer hauptsächlich innerhalb der Familie und Sippe stattfindet.

4. Schlussfolgerungen

Der Gebrauch von verschiedenen Medizinalpflanzen aber auch die Anwendung von Murmeltierfett, Essigwickeln und Propolis ist im Prättigau verbreitet. Neben diesen bekannten und weitverbreiteten Anwendungen, konnte eine grosse Zahl spezifischer, nur vereinzelt genutzten Anwendungen dokumentiert werden. Die qualitativen und quantitativen Resultate zeigen, dass Medizinalpflanzen im Prättigau für einige SammlerInnen weiterhin einen wichtigen Stellenwert einnehmen in der persönlichen Gesundheitsversorgung, insbesondere zur Behandlung von Atemwegsproblemen (Erkältungen, Husten) und oberflächlichen Hautverletzungen. Die am meisten genutzte Pflanze überhaupt ist der Schwarze Holander (*Sambucus nigra*), der nicht nur als Medizinalpflanze sondern teilweise auch im Brauchtum eine wichtige Rolle spielt. Die Nutzung von *Peucedanum ostruthium* wie auch von *Juniperus communis* und von *Matricaria chamomilla* geht zurück, dafür steigt die Tendenz *Melissa officinalis*, *Symphytum officinale*, *Thymus serpyllum*, *Mentha* spp., *Tussilago farfara*, *Picea abies* und *Calendula officinalis* zu nutzen. Spezifische Pflanzennutzung, die sich auf ein gemeinsames Walser-Erbe bezieht, lässt sich nicht finden, doch werden etliche Pflanzen auf die gleiche Weise verwendet wie im Grossen Walsertal. Beispielsweise wird/wurde die Wurzel von *Peucedanum ostruthium* als Apotropäum eingesetzt, eine Anwendung die aus anderen Gebieten kaum bekannt ist.

Es wäre spannend in zusätzlichen von Walsern bewohnten Gebieten Studien zu Medizinalpflanzen durchzuführen oder zum Vergleich in Dörfern romanischer Abstammung oder im Oberwallis, dem gemeinsamen Ursprungsgebiet aller Walser, um divergente oder kongruente Nutzungen aufzuzeigen.

5. Referenzen

- Bernard Harvey Russell, 2006: **Research methods in anthropology** (qualitative und quantitative approaches). New York: Altamira (4th edition)
- Bertel F, Burtscher E, Feßler E, Türtscher M, 1996: **We' ma-n an Wehtig hed saäd ma sött ma**. 2. Auflage edn. Fontallea, Eigenverlag
- Boesch Peter, 2006: **125 Jahre Regionalspital Prättigau 1881-2006**. Festschrift zum 125jährigen Jubiläum, Schiers: Flurystiftung.
- Budminger Georg, 1982: **Die Walser**. Frauenfeld: Verlag Huber
- Bogner Alexander & Menz Wolfgang, 2002: **Das theoriegenerierende Experteninterview. Erkenntnisinteresse, Wissensformen, Interaktion**. In: Bogner Alexander; Litting Beate & Menz Wolfgang (Hrsg.): *Das Experteninterview. Theorie, Methode, Anwendung*. Opladen: Leske + Budrich, S. 33-70.
- Broquet Corine, 2006: **Chasseral, à la rencontre de l'homme et du végétal** (Enquêtes ethnobotaniques sur l'utilisation des plantes dans une région de la chaîne jurassienne), Université de Neuchâtel
- Brüschweiler Sabine, 2008: **Plantes et Savoirs des Alpes** (L'exemple du val d'Anniviers). Sierre: Editions Monographic SA
- Bühning Ursel, 2005: **Praxislehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde**. Grundlagen-Anwendung-Therapie. Stuttgart: Sonntag Verlag
- Casal Jacob et al., 1991: **Prättigauer Mundartwörterbuch, Redensarten, Vor- und Übernamen**. Pro Prättigau, Schiers: Buchdruckerei
- Clément Daniel, 1998: **The Historical Foundations Of Ethnobiology** (1860-1899) in *Journal of Ethnobiology* 18(2):161-187
- Condrau Alexander, 2009: **Helfen und Heilen**. Aussergewöhnliche Bündner Ärzte vom 17. Jh. bis heute. Zürich/Chur: Südostschweizverlag (2. erweiterte Auflage)
- Cox Paul Alan, 2000: **Will Tribal Knowledge Survive the Millennium?** *Essay on Science und Society*. Vol. 287 no. 5450 pp. 44-45 DOI: 10.1126/science.287.5450.44
- Dal Cero Maja, 2009: **Unsere Heilpflanzen**. Bern: hep verlag ag
- Dal Cero Maja, Saller Reinhard, Weckerle Caroline S., in prep: **Folk medicinal practices in Switzerland and the use of the Swiss flora: a comparison of past und present knowledge**.
- Diamond Jared, 2002: **Evolution, consequences und futute of plant und animal domestication**. In *Nature*. Vol. 418 (8.8.2002)
- Düll Ruprecht, Kutzelnigg Herfried, 2011: **Taschenlexikon der Pflanzen Deutschlands und angrenzender Länder**. Wiebelsheim: Quelle & Meyer (7. Auflage)
- Flick Uwe, 2011: **Qualitative Sozialforschung** (Eine Einführung). Reinbek bei Hamburg: rororo Verlag
- Fischer Susanne, 1985: **Medizin der Erde** (Legenden, Mythen Heilanzwendung und Betrachtung unserer Heilpflanzen). München: H. Hugendubel Verlag (3. Auflage)
- Gerstner-Hirzel Emily, 1989: **Guriner Wildpflanzenfibel**. Mensch und Wildpflanze. Chur: Gasser AG, Druck und Verlag
- Grabowski Martina, 2010: **Meisterwurz und Aderlass Anwendung und Wundel des ethnoveterinärmedizinischen Wissens im Grossen Walsertal/Voralberg unter Hervorhebung der pflanzlichen Hausmittel und des religiösen Brauchtums**. Wien; Diplomarbeit
- Grasser Susanne, Schunko Christoph & Vogl Christian R., 2012a: **Gathering "tea" – from necessity to connectedness with nature. Local knowledge about wild plant gathering in the Biosphere Reserve Grosses Walsertal (Austria)**. *Journal of Ethnobiology und Ethnomedicine* 2012, 8: 31
- Grasser Susanne, Vogl Christian R., Schunko Christoph, Grabowski Martina M. & Vogl Traute, Vogl-Lukasser Brigitte, 2012b: **Biokulturelle Vielfalt. Vom Lokalen Erfahrungswissen zu Pflanzen im Biosphärenpark Großes Walsertal**. Endbericht zum Forschungsprojekt „Monitoring of

- Biocultural Diversity in the Biosphere Reserve Großes Walstertal, Austria.** The use and management of biodiversity of crops, cultivars und wild gathered plant species."Programm der Österreichischen Akademie der Wissenschaften. Wien: Eigenverlag. Department für Nachhaltige Agrarsysteme, Universität für Bodenkultur
- Hänzel Rudolf, Sticher Otto, 2007: **Pharmakognosie—Phytopharmazie.** Springer Heidelberg: Medizin Verlag, (8. Auflage)
- Heinrich Michael, 2001: **Ethnopharmazie und Ethnobotanik.** Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbh
- Heinrich Michael, Kufer Johanna, Leonti Marco, 2005: **Ethnobotanik und Pharmaziegeschichte.** Zeitschrift für Phytotherapie 2005: 26: 54 - 60
- Helfferich Cornelia , 2009: **Die Qualität qualitativer Daten.** Manual für die Durchführung qualitativer Interviews. Lehrbuch. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften (3. Auflage)
- John Timothy, 1990: **With Bitter Herbs, They Shall Eat It.** Tucson: The University Of Arizona Press
- Kalbermatten Roger, 2002: **Wesen und Signatur der Heilpflanzen** (Die Gestalt als Schlüssel zur Heilkraft der Pflanzen). Aarau: AT Verlag (2. Auflage)
- Künzle Johann (Kräuter-Pfarrer), 1911: **Chrut und Uchrut.** K.Oberholzers Buchdruckerei Uznach (18. Auflage)
- Künzle Johann (Kräuter-Pfarrer), 1946: **Das grosse Kräuterheilbuch.** Olten: Verlag Otto Walter AG (2. verbesserte Auflage)
- Lamnek Siegfried, 2005: **Qualitative Sozialforschung.** Lehrbuch. Weinheim: Beltz, 808 pp.
- Landolt Elias et al., 2010: **Flora indicativa.** Ökologische Zeigerwerte und biologische Kennzeichen zur Flora der Schweiz und Alpen. Bern: Haupt Verlag (2. Auflage)
- Leonti Marco et al., 2010: **The causal dependence of present plant knowledge on herbals-Conemporary medicinal lant use in Campania (Italy) compared to Matthioli (1568).**In Journal of Ethnopharmacology, Volume 130, 2: 379 - 391
- Lieberei Reinhard & Reisdorf Christoph (Wolfgang Franke), 2007: **Nutzpflanzenkunde.** Stuttgart: Thieme Verlag (7., vollständig überarbeitet und erweiterte Auflage)
- Madaus Gerhard, 1938: **Lehrbuch der Biologischen Heilmittel.** Leipzig: Olms Verlag
- Marzell Heinrich, 1922: **Die heimische Pflanzenwelt im Volksbrauch und Volksglauben.** Skizzen zur deutschen Volkskunde. Leipzig: Verlag von Quelle & Meyer
- Mayer Johannes Gottfried & Goehl Konrad, 2003: **Kräuterbuch der Klostermedizin** (Der „Macer floridus“, Medizin des Mittelalters). Reprint-Verlag-Leipzig
- Meier Kruker, Verena & Rauh Jürgen, 2005: **Arbeitsmethoden der Humangeographie.** Geowissen kompakt. Wissenschaftliche Buchgesellschaft, Darmstadt, 182 pp.
- Menz Wolfgang (Hrsg.): **Das Experteninterview.** Theorie, Methode, Anwendung. Opladen: Leske + Budrich, S. 33-70.
- Mieg Harald A. & Näf Matthias, 2005: **Experteninterviews.** Institut für Mensch-Umwelt-Systeme (HES) ETH Zürich
- Moerman Daniel E., Pemberton Robert W., Kiefer David & Berlin Brent, 1999: **A comparative analysis of five medicinal floras.** Journal of Ethnobiology 19(1): 49-67
- Monigatti Martina, 2011: **Ethnobotany in the Northern Peruvian Undes. Local Knowledge on Medicinal Plant Use.** Zürich: Master Thesis, Institute of Systematic Botany, UZH
- Moser Daniel M. et al, 2002: **Rote Liste der gefährdeten Arten der Schweiz: Farn- und Blütenpflanzen.** Bern: Bundesamt für Umwelt, Wald und Landschaft.
- Moser Peter, 1994: **Der Stund der Bauern.** Bäuerliche Politik, Wirtschaft und Kultur, gestern und heute. Frauenfeld: Verlag Huber
- Netting Robert McC, 1981: **Balancing on an Alp.** Ecological Change und Continuity in a Swiss Mountain Community. Cambridge: Cambridge University Press: Chapter 1 & 2: S.1 – 41
- Nitschke Ingeborg, 2008: **„Sammeln und Nutzen von Wildpflanzen“** Alltagskost – Notnahrung – Luxusspeise aus volkskundlich-kulturwissenschaftlicher Sicht. Dissertation, Universität Wien
- Pironi Undrea & Giusti Maria E., 2009: **Alpine ethnobotany in Italy: traditional knowledge of gastronomic und medicinal plants among Occitans of the upper Varaita valley, Piedmont.** In Journal of Ethnology und Ethnomedicine (<http://www.ethnobiomed.com/content/5/1/32>)

- Poncet Anne, 2005: **Pflanzen und Menschen im Emmental – eine ethnobotanische Studie über Kräuterhandel einer Bauernfamilie des Voralpengebiets**. Masterarbeit, Universität Neuenburg
- Poretti Giulia, 2009: **Souvenirs et savoirs populaires sur les plantes médicinales**. Recherche ethnobotanique dans la région du Canton du Tessin. PhD-Thesis, Université Neuchâtel
- Schröter Carl, 1891: **Beiträge zur Kenntnis der Matten und Weiden der Schweiz**. Separatdruck aus dem Landwirtschaftlichen Jahrbuch der Schweiz
- Schröter Carl, 1895: **Das St. Antönerthal im Prättigau in seinen wirtschaftlichen und pflanzengeographischen Verhältnissen**. Zürich: Verlag Art. Institut Orell Füssli
- Schultes Richard Evans & Von Reis Siri 1995: **Ethnobotany: Evolution of a discipline**. Portland, Oregon: Discorides Press
- Stuber Martin & Bürgi Matthias, 2012: **Hüeterbueb und Heitisträhl**. Traditionelle Formen der Waldnutzung in der Schweiz 1800-2000. Bern: Hauptverlag
- Treben Maria, 1985: **Gesundheit aus der Apotheke Gottes**. Steyr: Wilhelm Ennsthaler Verlag (24. Auflage)
- Trümpy Rudolf & Nabholz Walther, 1967: **Geologischer Führer der Schweiz**. Basel: Wepf & Co.
- Vogel Alfred, 1952: **Der kleine Doktor**. Teufen: Vogel Verlag (1. Auflage)
- Vonarburg Bruno, 1987: **Natürlich gesund mit Heilpflanzen**. Aarau: AT Verlag
- Waibel Max, 2003: **Unterwegs zu den Walsern**. Frauenfeld: Verlag Huber
- Weckerle Caroline S., Cabras Stefano, Castellanos Maria Eugenia, Leonti Marco , 2011: **Quantitative methods in ethnobotany and ethnopharmacology: Considering the overall flora—Hypothesis testing for over- and underused plant families with the Bayesian approach**
- Wyder Margrit, 2003: **Kräuter Kröpfe Höhenkuren**. Die Alpen in der Medizin – Die Medizin in den Alpen. Zürich: Verlag NZZ
- Zihlmann Josef, 1989: **Volkserzählungen und Bräuche**. Hitzkirch: Comenius Verlag
- Zinsli Paul, 2002: **Walser Volkstum** (In der Schweiz, in Vorarlberg, Liechtenstein und Italien). Chur: Verlag Bündner Monatsblatt (7. ergänzte Auflage)

Zeitungen/Berichte/Verordnungen:

Appenzeller Zeitung, 13.2.2013: Diese Hausmittel helfen, geschrieben Katja Fischer De Santi
MeteoSchweiz, 2009: Klimabericht Kanton Graubünden, *Arbeitsberichte der MeteoSchweiz*, 228, p. 40
Kantonale Natur- und Heimatschutzverordnung (KNHV) Gestützt auf Art. 45 der 1) von der Regierung erlassen am 18. April 2011 Kantonsverfassung
Terra Grischuna, 1999/2: Region Prättigau. Chur: Terra Grischuna Verlag

Internet:

Ärztereport 2011: www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/aerztereport-warum-patienten-zum-arzt-gehen-41239.php (Zugriff: 15.12.2012)
Flora des Prättigaus: www.infoflora.ch/de/daten-beziehen/artenliste-5x5-km.html (Zugriff: 10.2.2012)
Heilpflanzenfotos, Arnold W.: <http://www.awl.ch/heilpflanzen/> (Zugriff: 14.3.2013)
Kohlpater: http://info.muestair.ch/uploads/media/4_2012_PaterThomasHaeberle_dt.pdf (Zugriff: 11.3.2013)
Zahlen, Prättigau: <http://www.praettigau.info>; Zugriff: 1.3.2013).

Appendix

Appendix 1: Prättigauer Flora

Liste der ausgewählten 5x5km-Quadrate: 780/190, 775/190, 785/190, 785/195, 780/195, 775/195, 770/195, 775/200, 780/200, 780/205, 775/205, 775/210, 770/210, 765/210, 760/210, 760/205, 765/205, 770/205, 770/200, 765/200, 760/200, 765/195, 770/190

Taxon	Familie	SIN ¹	EG ²
Acer campestre	Sapindaceae	300	1
Acer platanoides	Sapindaceae	700	1
Acer pseudoplatanus	Sapindaceae	800	1
Achillea atrata	Asteraceae	1000	2
Achillea erba-rotta aggr.	Asteraceae	-	2
Achillea macrophylla	Asteraceae	1600	1
Achillea millefolium aggr.	Asteraceae	-	8
Achillea nana	Asteraceae	1900	2
Achillea ptarmica	Asteraceae	2200	7
Achnatherum calamagrostis	Poaceae	2700	3
Acinos alpinus	Lamiaceae	2800	2
Acinos arvensis	Lamiaceae	2900	6
Aconitum lycoctonum aggr.	Ranunculaceae	4895	2
Aconitum napellus aggr.	Ranunculaceae	3600	2
Aconitum variegatum aggr.	Ranunculaceae	4399	2
Actaea spicata	Ranunculaceae	5200	1
Adenostyles alliariae	Asteraceae	5400	2
Adenostyles glabra	Asteraceae	5500	2
Adenostyles leucophylla	Asteraceae	5600	2
Adonis aestivalis	Ranunculaceae	5800	7
Adonis annua	Ranunculaceae	5900	7
Adoxa moschatellina	Adoxaceae	6300	1
Aegopodium podagraria	Apiaceae	6800	1
Aesculus hippocastanum	Sapindaceae	6900	1
Aethusa cynapium	Apiaceae	7200	7
Agrimonia eupatoria	Rosaceae	7400	6
Agrimonia procera	Rosaceae	7600	1
Agrostemma githago	Caryophyllaceae	8200	7
Agrostis alpina aggr.	Poaceae	-	2
Agrostis canina aggr.	Poaceae	-	5
Agrostis capillaris aggr.	Poaceae	-	8
Agrostis rupestris	Poaceae	8900	2
Agrostis schraderiana	Poaceae	9100	2
Ailanthus altissima	Simaroubaceae	9500	3
Ajuga genevensis	Lamiaceae	10200	6
Ajuga pyramidalis	Lamiaceae	10300	2
Ajuga reptans	Lamiaceae	10400	8
Alchemilla alpina aggr.	Rosaceae	-	2
Alchemilla pentaphyllea	Rosaceae	18100	2
Alchemilla vulgaris aggr.	Rosaceae	-	2,8
Alisma plantago-aquatica	Alismataceae	21900	4
Alliaria petiolata	Brassicaceae	22100	1
Allium cepa	Amaryllidaceae	22600	7
Allium lineare aggr.	Amaryllidaceae	-	5
Allium oleraceum aggr.	Amaryllidaceae	-	7
Allium sativum	Amaryllidaceae	24100	7

Taxon	Familie	SIN ¹	EG ²
Allium schoenoprasum	Amaryllidaceae	24200	5
Allium scorodoprasum aggr.	Amaryllidaceae	-	7
Allium ursinum	Amaryllidaceae	24800	1
Allium victorialis	Amaryllidaceae	24900	2
Allium vineale	Amaryllidaceae	25000	7
Alnus glutinosa	Betulaceae	25200	1
Alnus incana	Betulaceae	25300	1
Alnus viridis aggr.	Betulaceae	-	2
Alopecurus geniculatus aggr.	Poaceae	-	5
Alopecurus myosuroides	Poaceae	25900	7
Alopecurus pratensis	Poaceae	26000	8
Althaea hirsuta	Malvaceae	26300	7
Alyssum alyssoides	Brassicaceae	26800	6
Amaranthus albus	Amaranthaceae	27500	7
Amaranthus blitum aggr.	Amaranthaceae	-	7
Amaranthus retroflexus aggr.	Amaranthaceae	-	7
Ambrosia artemisiifolia	Asteraceae	29000	7
Amelanchier ovalis aggr.	Rosaceae	-	3
Ammi majus	Apiaceae	29400	7
Anacamptis pyramidalis	Orchidaceae	-	6
Anagallis arvensis aggr.	Primulaceae	-	7
Anagallis minima	Primulaceae	30000	7
Anchusa arvensis	Boraginaceae	30300	7
Anchusa italica	Boraginaceae	30600	7
Anchusa officinalis	Boraginaceae	30800	7
Undromeda polifolia	Ericaceae	31000	5
Undrosace alpina aggr.	Primulaceae	-	2
Undrosace chamaejasme	Primulaceae	31800	2
Undrosace helvetica	Primulaceae	32100	2
Undrosace obtusifolia	Primulaceae	32400	2
Anemone narcissiflora	Ranunculaceae	33400	2
Anemone nemorosa	Ranunculaceae	33600	1
Anemone ranunculoides	Ranunculaceae	33700	1
Anethum graveolens	Apiaceae	33900	7
Angelica sylvestris aggr.	Apiaceae	-	5
Antennaria carpatica	Asteraceae	34300	2
Antennaria dioica	Asteraceae	34400	2
Anthemis arvensis aggr.	Asteraceae	-	7
Anthemis cotula	Asteraceae	34800	7
Anthemis tinctoria aggr.	Asteraceae	-	7
Anthericum liliago	Asparagaceae	35100	6
Anthericum ramosum	Asparagaceae	35200	1
Anthoxanthum odoratum aggr.	Poaceae	-	2,8
Anthriscus sylvestris aggr.	Apiaceae	-	1,8
Anthyllus vulneraria aggr.	Fabaceae	36790	2,6
Apera spica-venti	Poaceae	37900	7

Taxon	Familie	SIN ¹	EG ²
Aphanes arvensis aggr.	Rosaceae	-	7
Aposeris foetida	Asteraceae	38700	1
Aquilegia alpina	Ranunculaceae	38800	2
Aquilegia vulgaris aggr.	Ranunculaceae	-	1,2
Arabidopsis thaliana	Brassicaceae	39200	7
Arabis alpina aggr.	Brassicaceae	-	2
Arabis auriculata	Brassicaceae	39600	3
Arabis caerulea	Brassicaceae	40000	2
Arabis hirsuta aggr.	Brassicaceae	40605	2,6
Arabis nova	Brassicaceae	41100	3
Arabis scabra	Brassicaceae	41700	3
Arabis subcoriacea	Brassicaceae	42000	2
Arabis turruta	Brassicaceae	42100	1
Arctium lappa aggr.	Asteraceae	-	7
Arctium tomentosum	Asteraceae	42800	7
Arctostaphylos alpina	Ericaceae	43000	2
Arctostaphylos uva-ursi	Ericaceae	43100	1
Arenaria biflora	Caryophyllaceae	43400	2
Arenaria ciliata aggr.	Caryophyllaceae	-	2
Arenaria serpyllifolia aggr.	Caryophyllaceae	-	2,7
Aristolochia clematitis	Aristolochiaceae	44600	7
Arnica montana	Asteraceae	45700	2
Artemisia absinthium	Asteraceae	46100	7
Artemisia genipi aggr.	Asteraceae	-	2
Artemisia umbelliformis	Asteraceae	47700	2
Artemisia vulgaris aggr.	Asteraceae	-	7
Arum maculatum aggr.	Araceae	-	1
Aruncus dioicus	Rosaceae	48300	1
Asarum europaeum aggr.	Aristolochiaceae	48700	1
Asparagus officinalis	Asparagaceae	48900	7
Asperugo procumbens	Boraginaceae	49100	7
Asperula cynanchica aggr.	Rubiaceae	-	6
Asperula taurina	Rubiaceae	49600	1
Asplenium adulterinum aggr.	Aspleniaceae	-	3
Asplenium alternifolium	Aspleniaceae	51600	3
Asplenium fontanum aggr.	Aspleniaceae	-	1
Asplenium ruta-muraria aggr.	Aspleniaceae	-	3
Asplenium septentrionale	Aspleniaceae	51200	3
Asplenium trichomanes aggr.	Aspleniaceae	-	3
Asplenium viride aggr.	Aspleniaceae	-	3
Aster alpinus	Asteraceae	51800	2
Aster amellus	Asteraceae	51900	6
Aster bellidiastrum	Asteraceae	52000	2
Aster linosyris	Asteraceae	52200	6
Aster novi-belgii aggr.	Asteraceae	52500	5
Astragalus alpinus	Fabaceae	53200	2
Astragalus australis	Fabaceae	53300	2
Astragalus cicer	Fabaceae	53500	7
Astragalus frigidus	Fabaceae	53900	2
Astragalus glycyphyllos	Fabaceae	54000	1
Astragalus leontinus	Fabaceae	54200	2
Astragalus penduliflorus	Fabaceae	54600	2
Astrantia major	Apiaceae	55200	2
Astrantia minor	Apiaceae	55300	2
Athamanta cretensis aggr.	Apiaceae	-	2

Taxon	Familie	SIN ¹	EG ²
Athyrium filix-femina aggr.	Athyriaceae	-	1
Atriplex patula aggr.	Amaranthaceae	-	7
Atropa bella-donna	Solanaceae	56500	1
Avena fatua aggr.	Poaceae	-	7
Avena sativa aggr.	Poaceae	-	7
Avenella flexuosa aggr.	Poaceae	-	1
Ballota nigra aggr.	Lamiaceae	-	7
Barbarea verna aggr.	Brassicaceae	-	7
Bartsia alpina	Orobanchaceae	58700	2
Bellis perennis aggr.	Asteraceae	-	8
Berberis vulgaris	Berberidaceae	59200	1
Berteroa incana	Brassicaceae	59400	7
Berula erecta	Apiaceae	59500	4
Beta vulgaris	Amaranthaceae	59600	7
Betula pendula	Betulaceae	60400	1
Bidens cernua	Asteraceae	60800	7
Bidens tripartita aggr.	Asteraceae	-	7
Bifora radians	Apiaceae	61600	7
Biscutella laevigata aggr.	Brassicaceae	-	2
Blechnum spicant	Blechnaceae	62500	1
Blitum capitatum	Amaranthaceae	62600	7
Blitum virgatum	Amaranthaceae	62700	7
Blysmus Kompressenus	Cyperaceae	62800	5
Borago officinalis	Boraginaceae	63000	7
Bothriochloa ischaemum	Poaceae	63100	6
Botrychium lunaria	Ophioglossaceae	63300	2
Botrychium multifidum	Ophioglossaceae	63500	2
Botrychium virginianum	Ophioglossaceae	63700	2
Brachypodium pinnatum aggr.	Poaceae	-	2,6
Brachypodium sylvaticum	Poaceae	64200	1
Brassica napus	Brassicaceae	64400	7
Brassica oleracea	Brassicaceae	64600	7
Briza media	Poaceae	65200	6
Bromus arvensis aggr.	Poaceae	-	7
Bromus erectus aggr.	Poaceae	-	6
Bromus hordeaceus aggr.	Poaceae	-	8
Bromus ramosus aggr.	Poaceae	-	1
Bromus sterilis	Poaceae	67200	7
Bromus tectorum	Poaceae	67300	7
Bryonia alba	Cucurbitaceae	67500	7
Bryonia dioica	Cucurbitaceae	67600	1
Buddleja davidii	Scrophulariaceae	67700	3
Buglossoides arvensis aggr.	Boraginaceae	-	7
Buglossoides purpureo-caerulea	Boraginaceae	68000	1
Bunias orientalis	Brassicaceae	68300	7
Buphthalmum salicifolium aggr.	Asteraceae	-	1
Bupleurum ranunculoides aggr.	Apiaceae	-	2
Bupleurum stellatum	Apiaceae	70300	2
Buxus sempervirens	Buxaceae	70500	1
Calamagrostis canescens aggr.	Poaceae	-	5
Calamagrostis epigejos	Poaceae	70800	3
Calamagrostis pseudophragmites	Poaceae	71200	5
Calamagrostis varia	Poaceae	71400	3
Calamagrostis villosa	Poaceae	71500	1

Taxon	Familie	SIN ¹	EG ²
Calamintha nepeta aggr.	Lamiaceae	-	6
Calendula officinalis	Asteraceae	72500	7
Callitriche palustris aggr.	Plantaginaceae	-	4
Calluna vulgaris	Ericaceae	73600	1
Caltha palustris	Ranunculaceae	73700	5
Calystegia sepium aggr.	Convolvulaceae	-	7
Camelina sativa aggr.	Brassicaceae	-	7
Campanula barbata aggr.	Campanulaceae	-	2
Campanula cenisia	Campanulaceae	75000	2
Campanula cochlearifolia	Campanulaceae	75200	2
Campanula glomerata aggr.	Campanulaceae	75700	6
Campanula latifolia	Campanulaceae	76000	1
Campanula patula aggr.	Campanulaceae	-	6
Campanula persicifolia	Campanulaceae	76500	1
Campanula rapunculoides	Campanulaceae	76800	3
Campanula rhomboidalis	Campanulaceae	77000	2
Campanula rotundifolia aggr.	Campanulaceae	-	6
Campanula thyrsoides aggr.	Campanulaceae	-	2
Campanula trachelium	Campanulaceae	77600	1
Cannabis sativa	Cannabaceae	77700	7
Capsella bursa-pastoris aggr.	Brassicaceae	-	7
Cardamine alpina	Brassicaceae	78200	2
Cardamine amara aggr.	Brassicaceae	-	5
Cardamine hirsuta aggr.	Brassicaceae	-	1,7
Cardamine impatiens	Brassicaceae	79000	1
Cardamine kitaibelii	Brassicaceae	79100	1
Cardamine pentaphyllos	Brassicaceae	79600	1
Cardamine pratensis aggr.	Brassicaceae	-	8
Cardamine resedifolia	Brassicaceae	80300	2
Cardaminopsis arenosa aggr.	Brassicaceae	-	3,8
Cardaminopsis halleri aggr.	Brassicaceae	-	1
Cardaria draba	Brassicaceae	81100	7
Carduus crispus aggr.	Asteraceae	-	7
Carduus defloratus aggr.	Asteraceae	-	2
Carduus nutans aggr.	Asteraceae	-	7
Carduus personata	Asteraceae	82400	2
Carex acuta aggr.	Cyperaceae	-	5
Carex acutiformis	Cyperaceae	83000	5
Carex alba	Cyperaceae	83100	1
Carex appropinquata	Cyperaceae	83200	5
Carex atrata aggr.	Cyperaceae	-	2
Carex brachystachys	Cyperaceae	84100	3
Carex brizoides aggr.	Cyperaceae	-	1,6
Carex buxbaumii aggr.	Cyperaceae	-	5
Carex canescens aggr.	Cyperaceae	-	5
Carex capillaris	Cyperaceae	84700	2
Carex caryophyllea	Cyperaceae	84900	6
Carex curvula aggr.	Cyperaceae	-	2
Carex davalliana	Cyperaceae	85700	5
Carex diandra	Cyperaceae	86000	5
Carex digitata	Cyperaceae	86100	1
Carex dioica	Cyperaceae	86200	5
Carex distans	Cyperaceae	86300	5
Carex echinata	Cyperaceae	86700	5

Taxon	Familie	SIN ¹	EG ²
Carex elata aggr.	Cyperaceae	-	5
Carex elongata	Cyperaceae	87000	1
Carex ferruginea aggr.	Cyperaceae	-	2
Carex firma	Cyperaceae	87400	2
Carex flacca aggr.	Cyperaceae	-	5
Carex flava aggr.	Cyperaceae	-	5
Carex frigida	Cyperaceae	87800	2
Carex heleonastes	Cyperaceae	88500	5
Carex hirta	Cyperaceae	88600	7
Carex hostiana	Cyperaceae	88700	5
Carex humilis	Cyperaceae	88800	1
Carex lachenalii	Cyperaceae	89100	5
Carex lasiocarpa	Cyperaceae	89200	5
Carex leporina	Cyperaceae	89500	5
Carex limosa	Cyperaceae	89600	5
Carex liparocarpos	Cyperaceae	89700	6
Carex montana aggr.	Cyperaceae	-	1
Carex mucronata	Cyperaceae	90400	2
Carex muricata aggr.	Cyperaceae	-	1,7
Carex nigra aggr.	Cyperaceae	-	5
Carex ornithopoda aggr.	Cyperaceae	-	1,2
Carex pallescens	Cyperaceae	91600	8
Carex panicea	Cyperaceae	91700	5
Carex paniculata	Cyperaceae	91800	5
Carex pauciflora	Cyperaceae	92100	5
Carex paupercula	Cyperaceae	92200	5
Carex pendula	Cyperaceae	92300	1
Carex pilulifera	Cyperaceae	92500	1
Carex pulicaris	Cyperaceae	93100	5
Carex remota	Cyperaceae	93300	1
Carex riparia	Cyperaceae	93500	5
Carex sempervirens	Cyperaceae	93900	2
Carex sylvatica	Cyperaceae	94700	1
Carex tomentosa	Cyperaceae	94800	1
Carex umbrosa	Cyperaceae	95000	1
Carex vesicaria aggr.	Cyperaceae	-	4,5
Carlina acaulis aggr.	Asteraceae	95800	2
Carlina vulgaris aggr.	Asteraceae	-	1
Carpinus betulus	Betulaceae	96900	1
Carthamus tinctorius	Asteraceae	-	9
Carum carvi	Apiaceae	97100	8
Castanea sativa	Fagaceae	97200	1
Catabrosa aquatica	Poaceae	97300	4
Centaurea cyanus	Asteraceae	98500	7
Centaurea jacea aggr.	Asteraceae	-	6,8
Centaurea montana aggr.	Asteraceae	-	1
Centaurea paniculata aggr.	Asteraceae	-	6
Centaurea phrygia aggr.	Asteraceae	-	2
Centaurea scabiosa aggr.	Asteraceae	-	2,6
Centaurea uniflora aggr.	Asteraceae	-	2
Centaureum erythraea aggr.	Gentianaceae	-	5
Centaureum pulchellum	Gentianaceae	101300	5
Centranthus ruber aggr.	Caprifoliaceae	-	3
Cephalanthera damasonium	Orchidaceae	101800	1
Cephalanthera longifolia	Orchidaceae	101900	1
Cephalanthera rubra	Orchidaceae	102000	1

Taxon	Familie	SIN ¹	EG ²
Cephalaria alpina	Caprifoliaceae	102100	2
Cerastium alpinum aggr.	Caryophyllaceae	-	2
Cerastium arvense aggr.	Caryophyllaceae	-	2,7
Cerastium cerastoides	Caryophyllaceae	103400	2
Cerastium fontanum aggr.	Caryophyllaceae	-	2,8
Cerastium latifolium aggr.	Caryophyllaceae	-	2
Cerastium semidecundrum aggr.	Caryophyllaceae	-	6,7
Cerinthe glabra	Boraginaceae	105700	2
Chaenorrhinum minus aggr.	Plantaginaceae	-	7
Chaerophyllum aureum	Apiaceae	106200	8
Chaerophyllum hirsutum aggr.	Apiaceae	-	2,8
Chaerophyllum temulum	Apiaceae	107000	1
Chamorchis alpina	Orchidaceae	107700	2
Chelidonium majus	Papaveraceae	108200	7
Chenopodium album aggr.	Amaranthaceae	-	7
Chenopodium bonus-henricus	Amaranthaceae	108500	7
Chenopodium ficifolium	Amaranthaceae	108900	7
Chenopodium glaucum	Amaranthaceae	109100	7
Chenopodium hybridum	Amaranthaceae	109300	7
Chenopodium murale	Amaranthaceae	109400	7
Chenopodium polyspermum	Amaranthaceae	109600	7
Chenopodium rubrum aggr.	Amaranthaceae	-	7
Chenopodium urbicum	Amaranthaceae	110000	7
Chenopodium vulvaria	Amaranthaceae	110100	7
Chondrilla chondrilloides	Asteraceae	110300	3
Chrysosplenium alternifolium	Saxifragaceae	112500	1
Cicerbita alpina	Asteraceae	112800	2
Cichorium intybus	Asteraceae	113200	7
Circaea alpina	Onagraceae	113400	1
Circaea lutetiana	Onagraceae	113500	7
Cirsium acaule	Asteraceae	113700	2
Cirsium arvense	Asteraceae	113800	7
Cirsium eriophorum aggr.	Asteraceae	-	2
Cirsium helenioides	Asteraceae	114400	2
Cirsium oleraceum	Asteraceae	114800	5
Cirsium palustre	Asteraceae	114900	5
Cirsium rivulare	Asteraceae	115100	5
Cirsium spinosissimum	Asteraceae	115300	2
Cirsium vulgare	Asteraceae	115500	7
Clematis alpina	Ranunculaceae	116000	2
Clematis vitalba	Ranunculaceae	116400	1
Clinopodium vulgare aggr.	Lamiaceae	-	6
Coeloglossum viride	Orchidaceae	117200	2
Colchicum autumnale aggr.	Colchicaceae	-	8
Colutea arborescens aggr.	Fabaceae	118100	1
Conium maculatum	Apiaceae	118400	7
Conringia orientalis	Brassicaceae	118500	7
Consolida regalis aggr.	Ranunculaceae	-	7
Convallaria majalis	Asparagaceae	118800	1
Convolvulus arvensis	Convolvulaceae	118900	7
Conyza canadensis aggr.	Asteraceae	-	7
Corallorhiza trifida	Orchidaceae	119400	2

Taxon	Familie	SIN ¹	EG ²
Cornus mas	Cornaceae	119600	1
Cornus sanguinea aggr.	Cornaceae	-	1
Coronilla coronata	Fabaceae	120000	1
Coronilla vaginalis	Fabaceae	120400	2
Coronopus didymus	Brassicaceae	120600	7
Corydalis cava	Papaveraceae	121100	1
Corydalis intermedia	Papaveraceae	121200	1
Corydalis lutea	Papaveraceae	121300	3
Corylus avellana	Betulaceae	121600	1
Cotoneaster horizontalis aggr.	Rosaceae	-	1
Cotoneaster integerrimus aggr.	Rosaceae	-	1
Crataegus monogyna aggr.	Rosaceae	-	1
Crepis alpestris	Asteraceae	122900	2
Crepis aurea	Asteraceae	123000	2
Crepis biennis	Asteraceae	123100	8
Crepis bocconeii	Asteraceae	123300	2
Crepis capillaris	Asteraceae	123400	8
Crepis conyzifolia	Asteraceae	123500	2
Crepis kernerii	Asteraceae	123900	2
Crepis nemausensis	Asteraceae	124100	7
Crepis paludosa	Asteraceae	124300	5
Crepis praemorsa aggr.	Asteraceae	-	6
Crepis pyrenaica	Asteraceae	124800	2
Crepis setosa	Asteraceae	125200	7
Crepis tectorum	Asteraceae	125400	7
Crepis terglouensis	Asteraceae	125500	2
Crepis vesicaria aggr.	Asteraceae	-	8
Crocus albiflorus	Iridaceae	125800	2
Cruciata glabra	Rubiaceae	126200	6
Cruciata laevipes	Rubiaceae	126300	1
Cryptogramma crispa	Pteridaceae	126600	2
Cuscuta epithymum aggr.	Convolvulaceae	-	2
Cuscuta europaea aggr.	Convolvulaceae	-	7
Cyclamen purpurascens	Primulaceae	128400	1
Cymbalaria muralis	Plantaginaceae	128600	3
Cynodon dactylon	Poaceae	129000	7
Cynoglossum officinale aggr.	Boraginaceae	-	7
Cynosurus cristatus	Poaceae	129400	8
Cynosurus echinatus	Poaceae	129500	7
Cyperus flavescens	Cyperaceae	129700	5
Cyperus fuscus	Cyperaceae	129800	5
Cypripedium calceolus	Orchidaceae	130400	1
Cystopteris fragilis aggr.	Cystopteridaceae	-	2,3
Cystopteris montana aggr.	Cystopteridaceae	-	2
Dactylis glomerata aggr.	Poaceae	-	8
Dactylorhiza maculata aggr.	Orchidaceae	-	1,5
Danthonia decumbens aggr.	Poaceae	-	5
Daphne alpina aggr.	Thymelaeaceae	-	3
Daphne mezereum	Thymelaeaceae	133600	1
Daphne striata	Thymelaeaceae	133700	2
Datura stramonium	Solanaceae	133800	7
Daucus carota	Apiaceae	133900	6
Delphinium elatum aggr.	Ranunculaceae	-	2
Deschampsia cespitosa aggr.	Poaceae	-	5

Taxon	Familie	SIN ¹	EG ²
Descurainia sophia	Brassicaceae	135200	7
Dianthus barbatus	Caryophyllaceae	135400	6
Dianthus deltoides	Caryophyllaceae	135900	6
Dianthus glacialis	Caryophyllaceae	136000	2
Dianthus superbus aggr.	Caryophyllaceae	-	2
Dianthus sylvestris aggr.	Caryophyllaceae	-	2
Digitalis grundiflora	Plantaginaceae	137100	2
Digitalis lutea	Plantaginaceae	137300	1
Digitaria ischaemum	Poaceae	137500	7
Digitaria sanguinalis	Poaceae	137600	7
Diphasiastrum complanatum aggr.	Lycopodiaceae	-	2
Diplotaxis eruroides	Brassicaceae	138800	7
Diplotaxis muralis	Brassicaceae	138900	7
Diplotaxis tenuifolia	Brassicaceae	139000	7
Dipsacus fullonum	Caprofoliaceae	139200	7
Dipsacus pilosus aggr.	Caprofoliaceae	-	7
Doronicum clusii aggr.	Asteraceae	-	2
Doronicum grundiflorum	Asteraceae	140000	2
Draba aizoides aggr.	Brassicaceae	-	2
Draba fladnizensis aggr.	Brassicaceae	-	2
Draba incana aggr.	Brassicaceae	-	2
Draba stellata aggr.	Brassicaceae	-	2
Dracocephalum ruyschiana	Lamiaceae	141800	2
Drosera anglica	Droseraceae	142200	5
Drosera intermedia	Droseraceae	142100	5
Drosera rotundifolia	Droseraceae	142300	5
Dryas octopetala	Rosaceae	142500	2
Dryopteris affinis aggr.	Dryopteridaceae	-	1
Dryopteris dilatata aggr.	Dryopteridaceae	-	1
Dryopteris filix-mas aggr.	Dryopteridaceae	-	1
Dryopteris villarii aggr.	Dryopteridaceae	-	2
Echinochloa crus-galli aggr.	Poaceae	-	7
Echium vulgare	Boraginaceae	144500	6
Eleocharis palustris aggr.	Cyperaceae	-	5
Eleocharis quinqueflora	Cyperaceae	145900	5
Elodea canadensis	Hydrocharitaceae	146200	4
Elymus caninus	Poaceae	146460	1
Elymus repens aggr.	Poaceae	-	7
Elyna myosuroides	Cyperaceae	146600	2
Empetrum nigrum aggr.	Ericaceae	-	2,5
Epilobium alpestre	Onagraceae	147300	2
Epilobium alsinifolium	Onagraceae	147500	2
Epilobium anagallidifolium	Onagraceae	147600	2
Epilobium angustifolium	Onagraceae	147700	3
Epilobium dodonaei	Onagraceae	148000	3
Epilobium fleischeri	Onagraceae	148200	2
Epilobium hirsutum	Onagraceae	148300	5
Epilobium montanum aggr.	Onagraceae	-	7
Epilobium nutans	Onagraceae	148700	2
Epilobium palustre	Onagraceae	148900	5
Epilobium parviflorum	Onagraceae	149000	5
Epilobium roseum	Onagraceae	149100	7
Epilobium tetragonum aggr.	Onagraceae	-	5,7
Epimedium alpinum	Berberidaceae	149400	1
Epipactis helleborine aggr.	Orchidaceae	-	1

Taxon	Familie	SIN ¹	EG ²
Epipactis palustris	Orchidaceae	150300	5
Epipogium aphyllum	Orchidaceae	150500	1
Equisetum arvense aggr.	Equisetaceae	-	7
Equisetum fluviatile	Equisetaceae	150700	4
Equisetum hyemale	Equisetaceae	150800	1
Equisetum palustre	Equisetaceae	151100	5
Equisetum pratense	Equisetaceae	151200	5
Equisetum sylvaticum	Equisetaceae	151400	1
Equisetum telmateia	Equisetaceae	151500	1
Equisetum variegatum	Equisetaceae	151600	3
Eragrostis minor aggr.	Poaceae	-	7
Eranthis hyemalis	Ranunculaceae	152200	1
Erica carnea	Ericaceae	152400	2
Erigeron acer	Asteraceae	152900	3
Erigeron acer aggr.	Asteraceae	-	3
Erigeron alpinus aggr.	Asteraceae	-	2
Erigeron annuus	Asteraceae	153900	7
Erigeron gaudinii	Asteraceae	154400	2
Erinus alpinus	Plantaginaceae	155100	2
Eriobotrya japonica	Rosaceae	155150	1
Eriocaulon cinereum	Eriocaulaceae	-	-
Eriophorum angustifolium aggr.	Cyperaceae	-	5
Eriophorum scheuchzeri	Cyperaceae	155500	2
Eriophorum vaginatum	Cyperaceae	155600	5
Erodium cicutarium aggr.	Geraniaceae	-	7
Erodium moschatum	Geraniaceae	156200	7
Erophila praecox	Brassicaceae	156500	3
Erophila verna	Brassicaceae	156600	7
Erucastrum gallicum	Brassicaceae	157000	7
Erucastrum nasturtiifolium aggr.	Brassicaceae	-	3
Eryngium alpinum	Apiaceae	157200	2
Erysimum cheiranthoides	Brassicaceae	157400	7
Erysimum odoratum aggr.	Brassicaceae	-	7
Erysimum repundum	Brassicaceae	158400	7
Euonymus europaeus	Celastraceae	159000	1
Eupatorium cannabinum	Asteraceae	159300	5
Euphorbia amygdaloides	Euphorbiaceae	159400	1
Euphorbia dulcis aggr.	Euphorbiaceae	-	1
Euphorbia esula aggr.	Euphorbiaceae	-	6
Euphorbia exigua	Euphorbiaceae	160000	7
Euphorbia falcata aggr.	Euphorbiaceae	-	7
Euphorbia helioscopia	Euphorbiaceae	160200	7
Euphorbia lathyris	Euphorbiaceae	160400	7
Euphorbia platyphyllos aggr.	Euphorbiaceae	-	1
Euphorbia peplus	Euphorbiaceae	160900	7
Euphrasia hirtella	Scrophulariaceae	162500	2
Euphrasia minima aggr.	Scrophulariaceae	-	2
Euphrasia rostkoviana aggr.	Scrophulariaceae	-	2,5
Euphrasia salisburgensis aggr.	Scrophulariaceae	-	2
Euphrasia stricta aggr.	Scrophulariaceae	-	1,6
Fagopyrum esculentum	Polygonaceae	164700	7
Fagopyrum tataricum	Polygonaceae	164800	7
Fagus sylvatica	Fagaceae	165000	1
Fallopia convolvulus	Polygonaceae	165200	7
Fallopia dumetorum	Polygonaceae	165300	1

Taxon	Familie	SIN ¹	EG ²
Festuca altissima	Poaceae	165800	1
Festuca amethystina	Poaceae	165900	1
Festuca gigantea	Poaceae	167400	1
Festuca halleri aggr.	Poaceae	-	2
Festuca ovina aggr.	Poaceae	-	2,6
Festuca pratensis aggr.	Poaceae	-	5,8
Festuca pulchella aggr.	Poaceae	-	2
Festuca rubra aggr.	Poaceae	-	1,8
Festuca violacea aggr.	Poaceae	-	2,6
Ficus carica	Moraceae	172200	3
Filipendula ulmaria	Rosaceae	173100	5
Foeniculum vulgare aggr.	Apiaceae	-	7
Fourraea alpina	Brassicaceae	173500	2
Fragaria moschata	Rosaceae	173700	1
Fragaria vesca	Rosaceae	173800	1
Fragaria viridis	Rosaceae	173900	1
Frangula alnus	Rhamnaceae	174000	1
Fraxinus excelsior aggr.	Oleaceae	-	1
Fumaria officinalis aggr.	Fumariaceae	-	7
Gagea lutea aggr.	Liliaceae	-	7
Gagea villosa aggr.	Liliaceae	-	2,7
Galanthus nivalis aggr.	Amaryllidaceae	-	2
Galeopsis ladanum aggr.	Lamiaceae	-	3,7
Galeopsis tetrahit aggr.	Lamiaceae	-	7
Galinsoga parviflora aggr.	Asteraceae	-	7
Galium aparine aggr.	Rubiaceae	-	7
Galium boreale	Rubiaceae	178000	6
Galium lucidum aggr.	Rubiaceae	-	3
Galium mollugo aggr.	Rubiaceae	179000	1,8
Galium odoratum	Rubiaceae	179300	1
Galium palustre aggr.	Rubiaceae	-	5
Galium pusillum aggr.	Rubiaceae	-	2
Galium rotundifolium	Rubiaceae	179900	1
Galium sylvaticum aggr.	Rubiaceae	-	1
Galium tricornutum	Rubiaceae	180500	7
Galium uliginosum	Rubiaceae	180700	5
Galium verum aggr.	Rubiaceae	-	6
Gentiana acaulis aggr.	Gentianaceae	-	2
Gentiana asclepiadea	Gentianaceae	182700	1
Gentiana campestris aggr.	Gentianaceae	-	2
Gentiana ciliata	Gentianaceae	183400	3
Gentiana cruciata	Gentianaceae	183600	6
Gentiana germanica aggr.	Gentianaceae	-	2,3
Gentiana lutea aggr.	Gentianaceae	-	2
Gentiana nivalis	Gentianaceae	184300	2
Gentiana pannonica	Gentianaceae	184500	2
Gentiana pneumonanthe	Gentianaceae	184600	5
Gentiana punctata aggr.	Gentianaceae	-	2
Gentiana purpurea	Gentianaceae	18490	2
Gentiana tenella	Gentianaceae	185200	2
Gentiana utriculosa	Gentianaceae	185300	5
Gentiana verna aggr.	Gentianaceae	-	2
Geranium columbinum	Geraniaceae	187100	7
Geranium dissectum	Geraniaceae	187200	7
Geranium molle aggr.	Geraniaceae	-	7
Geranium palustre	Geraniaceae	187900	5
Geranium phaeum aggr.	Geraniaceae	-	2,7

Taxon	Familie	SIN ¹	EG ²
Geranium pratense	Geraniaceae	188300	6
Geranium pusillum	Geraniaceae	188500	7
Geranium pyrenaicum	Geraniaceae	188600	7
Geranium robertianum aggr.	Geraniaceae	-	7
Geranium sanguineum	Geraniaceae	189100	1
Geranium sylvaticum aggr.	Geraniaceae	-	2
Geum montanum	Rosaceae	189400	2
Geum reptans	Rosaceae	189500	2
Geum rivale	Rosaceae	189600	5
Geum urbanum aggr.	Rosaceae	-	1
Gladiolus communis aggr.	Iridaceae	-	5
Glaucium corniculatum	Papaveraceae	190300	3
Glechoma hederacea aggr.	Lamiaceae	-	8
Globularia cordifolia aggr.	Globulariaceae	-	2
Globularia nudicaulis	Globulariaceae	191200	2
Globularia vulgaris aggr.	Globulariaceae	-	6
Glyceria fluitans aggr.	Poaceae	-	4
Gnaphalium supinum aggr.	Asteraceae	-	2
Gnaphalium sylvaticum aggr.	Asteraceae	-	1
Gnaphalium uliginosum	Asteraceae	192700	7
Goodyera repens	Orchidaceae	192800	1
Groenlandia densa	Potamogetonaceae	193100	4
Gymnadenia conopsea aggr.	Orchidaceae	193200	5
Gymnadenia odoratissima	Orchidaceae	193300	1
Gymnocarpium dryopteris	Cystopteridaceae	193400	3
Gymnocarpium robertianum	Cystopteridaceae	193500	3
Gypsophila repens	Caryophyllaceae	193800	2
Hedera helix	Araliaceae	194000	1
Hedysarum hedysaroides aggr.	Fabaceae	-	2
Helianthemum nummularium aggr.	Cistaceae	-	2,6
Helianthemum oelandicum aggr.	Cistaceae	-	2
Helianthus tuberosus aggr.	Asteraceae	-	10
Helictotrichon pratense aggr.	Poaceae	-	6
Helictotrichon pubescens aggr.	Poaceae	-	8
Helictotrichon versicolor aggr.	Poaceae	-	2
Heliotropium europaeum	Boraginaceae	197200	7
Helleborus viridis aggr.	Ranunculaceae	-	1
Hemerocallis fulva	Xanthorrhoeaceae	197700	7
Hepatica nobilis	Ranunculaceae	197900	1
Heracleum mantegazzianum	Apiaceae	198300	7
Heracleum sphondylium aggr.	Apiaceae	198595	2,8
Herminium monorchis	Orchidaceae	199100	2
Herniaria glabra	Caryophyllaceae	199300	3
Hesperis matronalis aggr.	Brassicaceae	-	1
Hieracium alpinum	Asteraceae	199900	2
Hieracium amplexicaule	Asteraceae	200000	3
Hieracium angustifolium aggr.	Asteraceae	-	2,6
Hieracium aurantiacum	Asteraceae	200200	2

Taxon	Familie	SIN ¹	EG ²
Hieracium cymosum aggr.	Asteraceae	-	3,6
Hieracium humile	Asteraceae	201800	3
Hieracium intybaceum	Asteraceae	201900	2
Hieracium murorum aggr.	Asteraceae	-	6
Hieracium piliferum aggr.	Asteraceae	-	2
Hieracium pilosella aggr.	Asteraceae	-	6
Hieracium porrifolium aggr.	Asteraceae	-	3
Hieracium prenanthoides	Asteraceae	203900	1
Hieracium staticifolium	Asteraceae	205000	3
Hieracium umbellatum aggr.	Asteraceae	-	1
Hieracium villosum	Asteraceae	205800	2
Hippocrepis comosa	Fabaceae	206300	6
Hippocrepis emerus aggr.	Fabaceae	-	1
Hippophaë rhamnoides aggr.	Elaeagnaceae	-	3
Holcus lanatus aggr.	Poaceae	-	7,8
Holosteum umbellatum aggr.	Caryophyllaceae	-	7
Homogyne alpina	Asteraceae	207300	2
Hordelymus europaeus	Poaceae	207400	1
Hordeum murinum aggr.	Poaceae	-	7
Hordeum vulgare aggr.	Poaceae	-	7
Humulus lupulus	Cannabaceae	208800	1
Huperzia selago	Lycopodiaceae	208900	1
Hypericum hirsutum	Hypericaceae	210500	1
Hypericum humifusum	Hypericaceae	210600	7
Hypericum montanum	Hypericaceae	210900	1
Hypericum perforatum aggr.	Hypericaceae	-	5,6
Hypochaeris maculata	Asteraceae	212000	6
Hypochaeris radicata	Asteraceae	212100	8
Hypochaeris uniflora aggr.	Asteraceae	-	2
Hyssopus officinalis aggr.	Lamiaceae	-	6
Iberis amara aggr.	Brassicaceae	-	7
Ilex aquifolium	Aquifoliaceae	213300	1
Impatiens balfourii	Balsaminaceae	213500	7
Impatiens glandulifera	Balsaminaceae	213600	7
Impatiens noli-tangere	Balsaminaceae	213700	1
Impatiens parviflora	Balsaminaceae	213800	1
Inula conyzae	Asteraceae	214100	6
Inula graveolens	Asteraceae	214300	7
Inula helenium	Asteraceae	214400	7
Inula salicina aggr.	Asteraceae	-	5
Iris germanica aggr.	Iridaceae	-	6
Iris pseudacorus	Iridaceae	215500	5
Iris sibirica	Iridaceae	215600	5
Isatis tinctoria aggr.	Brassicaceae	-	7
Isolepis setacea	Cyperaceae	216300	7
Juglans regia	Juglandaceae	217500	1
Juncus ambiguus	Juncaceae	217900	5
Juncus articulatus aggr.	Juncaceae	-	5
Juncus Kompressenus aggr.	Juncaceae	-	5
Juncus effusus aggr.	Juncaceae	-	5
Juncus filiformis	Juncaceae	218900	2
Juncus inflexus	Juncaceae	219100	5
Juncus jacquinii	Juncaceae	219200	2
Juncus subnodulosus	Juncaceae	219800	5

Taxon	Familie	SIN ¹	EG ²
Juncus tenuis	Juncaceae	220000	7
Juncus trifidus aggr.	Juncaceae	-	2
Juncus triglumis	Juncaceae	220300	2
Juniperus communis aggr.	Cupressaceae	-	1,2
Juniperus sabina	Cupressaceae	220800	6
Kernera saxatilis	Brassicaceae	221000	2
Kerria japonica	Rosaceae	-	10
Kickxia elatine	Plantaginaceae	221200	7
Knautia arvensis aggr.	Caprifoliaceae	-	6
Knautia dipsacifolia aggr.	Caprifoliaceae	-	1
Kobresia simpliciuscula	Cyperaceae	222700	5
Koeleria pyramidata aggr.	Poaceae	-	6
Laburnum alpinum aggr.	Fabaceae	-	1
Lactuca perennis aggr.	Asteraceae	-	6
Lactuca serriola	Asteraceae	224700	7
Lamium album	Lamiaceae	225500	7
Lamium amplexicaule	Lamiaceae	225600	7
Lamium galeobdolon aggr.	Lamiaceae	-	1
Lamium maculatum	Lamiaceae	226200	7
Lamium purpureum	Lamiaceae	226500	7
Lappula deflexa	Boraginaceae	226600	7
Lappula squarrosa	Boraginaceae	226800	7
Lapsana communis aggr.	Asteraceae	-	1
Larix decidua	Pinaceae	227200	2
Laserpitium halleri	Apiaceae	227500	2
Laserpitium krapfii aggr.	Apiaceae	-	2
Laserpitium latifolium	Apiaceae	227700	2
Laserpitium siler	Apiaceae	228100	2
Lathraea squamaria aggr.	Orobanchaceae	-	1
Lathyrus aphaca	Fabaceae	228900	7
Lathyrus cicera	Fabaceae	229100	7
Lathyrus hirsutus	Fabaceae	229400	7
Lathyrus niger	Fabaceae	230000	1
Lathyrus ochraceus aggr.	Fabaceae	-	2
Lathyrus pratensis aggr.	Fabaceae	-	8
Lathyrus sylvestris aggr.	Fabaceae	-	1,3
Lathyrus tuberosus	Fabaceae	230900	7
Lathyrus vernus aggr.	Fabaceae	-	1
Laurus nobilis	Lauraceae	231500	1
Lavandula angustifolia	Lamiaceae	231600	3
Leersia oryzoides	Poaceae	231800	5
Legousia speculum-veneris	Campanulaceae	232000	7
Lemna minor aggr.	Araceae	-	4
Leontodon autumnalis aggr.	Asteraceae	232700	8
Leontodon hispidus aggr.	Asteraceae	-	8
Leontodon incanus aggr.	Asteraceae	-	2
Leontodon montanus aggr.	Asteraceae	-	2
Leontodon saxatilis	Asteraceae	234200	7
Leontopodium alpinum	Asteraceae	234600	2
Leonurus cardiaca aggr.	Lamiaceae	-	7
Lepidium campestre aggr.	Brassicaceae	-	7
Lepidium latifolium	Brassicaceae	235300	7
Lepidium perfoliatum	Brassicaceae	235500	7
Lepidium ruderales	Brassicaceae	235600	7
Lepidium sativum	Brassicaceae	235700	7

Taxon	Familie	SIN ¹	EG ²
Lepidium virginicum aggr.	Brassicaceae	-	7
Leucanthemopsis alpina aggr.	Asteraceae	-	2
Leucanthemum atratum aggr.	Asteraceae	-	2
Leucanthemum vulgare aggr.	Asteraceae	236900	2,6, 8
Leucojum vernum	Amaryllidaceae	237100	1
Levisticum officinale	Apiaceae	237400	7
Ligusticum mutellina	Apiaceae	237800	2
Ligusticum mutellinoides	Apiaceae	237900	2
Ligustrum vulgare	Oleaceae	238100	1
Lilium Zwiebeliferum aggr.	Liliaceae	-	6
Lilium martagon	Liliaceae	238500	1
Limodorum abortivum	Orchidaceae	238600	1
Limosella aquatica	Plantaginaceae	238700	5
Linaria alpina aggr.	Plantaginaceae	-	2,3
Linaria repens	Plantaginaceae	239800	7
Linaria vulgaris aggr.	Plantaginaceae	-	7
Linnaea borealis	Caprifoliaceae	240600	2
Linum catharticum aggr.	Linaceae	-	5
Linum perenne aggr.	Linaceae	-	2
Liparis loeselii	Orchidaceae	241800	5
Listera cordata	Orchidaceae	241900	1
Listera ovata	Orchidaceae	242000	5
Lithospermum officinale	Boraginaceae	242200	1
Lloydia serotina	Liliaceae	242500	2
Loiseleuria procumbens	Ericaceae	242600	2
Lolium multiflorum	Poaceae	242700	8
Lolium perenne	Poaceae	242800	8
Lolium remotum	Poaceae	242900	7
Lolium rigidum	Poaceae	243000	7
Lolium temulentum	Poaceae	243100	7
Lonicera alpigena	Caprifoliaceae	243400	1
Lonicera caerulea aggr.	Caprifoliaceae	-	2
Lonicera caprifolium	Caprifoliaceae	243600	1
Lonicera nigra	Caprifoliaceae	243900	1
Lonicera xylosteum	Caprifoliaceae	244200	1
Lotus alpinus	Fabaceae	244300	2
Lotus corniculatus	Fabaceae	244400	8
Lotus maritimus aggr.	Fabaceae	-	6
Lupinus polyphyllus	Fabaceae	245800	2
Luzula alpinopilosa aggr.	Juncaceae	-	2
Luzula campestris aggr.	Juncaceae	-	2,6
Luzula lutea	Juncaceae	246600	2
Luzula luzulina	Juncaceae	246700	1
Luzula luzuloides aggr.	Juncaceae	-	1
Luzula nivea	Juncaceae	247300	1
Luzula pilosa	Juncaceae	247500	1
Luzula spicata aggr.	Juncaceae	247800	2
Luzula sylvatica aggr.	Juncaceae	-	1
Lycopodiella inundata	Lycopodiaceae	249400	5
Lycopodium annotinum aggr.	Lycopodiaceae	-	1
Lycopodium clavatum aggr.	Lycopodiaceae	-	1
Lycopus europaeus aggr.	Lamiaceae	250900	5
Lysimachia nemorum	Primulaceae	251400	1
Lysimachia nummularia	Primulaceae	251500	1
Lysimachia vulgaris	Primulaceae	251800	5

Taxon	Familie	SIN ¹	EG ²
Lythrum salicaria	Lythraceae	252100	5
Maianthemum bifolium	Asparagaceae	252400	1
Malaxis monophyllos	Orchidaceae	252600	7
Malus sylvestris aggr.	Rosaceae	-	1
Malva alcea	Malvaceae	253100	7
Malva moschata	Malvaceae	253300	7
Malva parviflora aggr.	Malvaceae	-	1
Malva sylvestris aggr.	Malvaceae	-	7
Marrubium vulgare	Lamiaceae	253800	7
Matricaria chamomilla	Asteraceae	254000	7
Matricaria discoidea	Asteraceae	254100	7
Medicago arabica	Fabaceae	254900	7
Medicago lupulina	Fabaceae	255300	8
Medicago minima	Fabaceae	255400	6
Medicago orbicularis	Fabaceae	255600	-
Medicago sativa aggr.	Fabaceae	-	6,8
Melampyrum arvense aggr.	Scrophulariaceae	-	7
Melampyrum pratense	Scrophulariaceae	256500	1
Melampyrum sylvaticum	Scrophulariaceae	256600	1
Melica ciliata aggr.	Poaceae	-	6
Melica nutans aggr.	Poaceae	-	1
Melilotus albus	Fabaceae	257200	7
Melilotus officinalis aggr.	Fabaceae	-	7
Melissa officinalis	Lamiaceae	257800	7
Mentha spicata aggr.	Lamiaceae	-	5,7
Menyanthes trifoliata	Menyanthaceae	258800	4
Mercurialis annua	Euphorbiaceae	258900	7
Mercurialis perennis aggr.	Euphorbiaceae	-	1
Milium effusum aggr.	Poaceae	-	1
Mimulus guttatus	Phryaceae	259900	5
Minuartia biflora	Caryophyllaceae	260300	2
Minuartia hybrida aggr.	Caryophyllaceae	-	7
Minuartia recurva	Caryophyllaceae	261400	2
Minuartia rupestris aggr.	Caryophyllaceae	-	2
Minuartia sedoides	Caryophyllaceae	261700	2
Minuartia stricta	Caryophyllaceae	261900	5
Minuartia verna aggr.	Caryophyllaceae	-	2
Misopates orontium aggr.	Plantaginaceae	-	7
Moehringia ciliata aggr.	Caryophyllaceae	-	2
Moehringia muscosa aggr.	Caryophyllaceae	-	1
Moehringia trinervia aggr.	Caryophyllaceae	-	1
Moenchia mantica	Caryophyllaceae	263200	6
Molinia caerulea aggr.	Poaceae	-	1,5
Moneses uniflora	Ericaceae	263700	2
Monotropa hypopitys aggr.	Ericaceae	-	1
Montia fontana aggr.	Montiaceae	-	5
Muscari racemosum aggr.	Asparagaceae	-	7
Mycelis muralis	Asteraceae	265700	1
Myosotis arvensis	Boraginaceae	265900	7
Myosotis ramosissima	Boraginaceae	266600	7
Myosotis scorpioides aggr.	Boraginaceae	-	5
Myosotis sylvatica aggr.	Boraginaceae	-	1,2, 5
Myosoton aquaticum	Caryophyllaceae	267300	1
Myosurus minimus	Ranunculaceae	267400	7
Myricaria germanica	Tamaricaceae	267500	3

Taxon	Familie	SIN ¹	EG ²
Myriophyllum spicatum	Haloragaceae	267800	4
Myriophyllum verticillatum	Haloragaceae	267900	4
Myrrhis odorata	Apiaceae	268000	8
Narcissus poëticus aggr.	Amaryllidaceae	-	2,8
Narcissus pseudonarcissus	Amaryllidaceae	268900	2
Nardus stricta	Poaceae	269700	2
Nasturtium officinale aggr.	Brassicaceae	-	4
Neottia nidus-avis	Orchidaceae	270100	1
Nepeta cataria	Lamiaceae	270200	7
Nigritella nigra aggr.	Orchidaceae	-	2
Nonea lutea	Boraginaceae	272000	7
Nymphaea alba aggr.	Nymphaeaceae	-	4
Ocimum basilicum	Lamiaceae	272800	7
Odontites luteus aggr.	Orobanchaceae	-	6
Odontites vernus aggr.	Orobanchaceae	-	5,7
Oenothera biennis aggr.	Onagraceae	-	7
Onobrychis viciifolia aggr.	Fabaceae	-	2,6
Ononis rotundifolia	Fabaceae	276500	1
Ononis spinosa aggr.	Fabaceae	-	6
Onopordum acanthium	Asteraceae	276900	7
Ophioglossum vulgatum	Ophioglossaceae	277900	5
Ophrys apifera aggr.	Orchidaceae	-	6
Ophrys holosericea aggr.	Orchidaceae	-	6
Ophrys insectifera	Orchidaceae	279100	1
Ophrys sphegodes aggr.	Orchidaceae	-	6
Orchis coriophora aggr.	Orchidaceae	-	6
Orchis mascula aggr.	Orchidaceae	-	1
Orchis militaris	Orchidaceae	281000	6
Orchis morio aggr.	Orchidaceae	-	6
Orchis pallens aggr.	Orchidaceae	-	1
Orchis ustulata aggr.	Orchidaceae	282200	6
Oreochloa disticha aggr.	Poaceae	-	2
Oreopteris limbosperma	Thelypteridaceae	282400	1
Origanum majorana	Lamiaceae	282500	7
Origanum vulgare aggr.	Lamiaceae	-	6
Ornithogalum pyrenaicum	Asparagaceae	283400	1
Ornithogalum umbellatum aggr.	Asparagaceae	-	7
Orobanche alba	Orobanchaceae	284000	6
Orobanche caryophyllacea	Orobanchaceae	284700	6
Orobanche elatior	Orobanchaceae	284900	6
Orobanche lucorum aggr.	Orobanchaceae	-	1,6
Orobanche lutea	Orobanchaceae	285700	6
Orobanche minor aggr.	Orobanchaceae	-	7
Orobanche ramosa aggr.	Orobanchaceae	-	6
Orobanche reticulata	Orobanchaceae	286400	6
Orobanche teucarii	Orobanchaceae	286600	6
Orthilia secunda	Ericaceae	286800	1
Oryza sativa	Poaceae	-	9
Oxalis acetosella	Oxalidaceae	287300	1
Oxalis corniculata aggr.	Oxalidaceae	-	7
Oxyria digyna	Polygonaceae	288100	2
Oxytropis campestris aggr.	Fabaceae	288200	2
Oxytropis jacquini aggr.	Fabaceae	-	2
Oxytropis pilosa	Fabaceae	289600	6
Panicum capillare aggr.	Poaceae	-	7
Panicum miliaceum aggr.	Poaceae	-	7

Taxon	Familie	SIN ¹	EG ²
Papaver alpinum aggr.	Papaveraceae	-	2
Papaver croceum	Papaveraceae	291000	2
Papaver hybridum aggr.	Papaveraceae	-	7
Papaver rhoeas aggr.	Papaveraceae	-	7
Paradisea liliastrum	Asparagaceae	292100	2
Parietaria officinalis aggr.	Urticaceae	-	7
Paris quadrifolia	Melanthiaceae	292600	1
Parnassia palustris	Celastraceae	292700	5
Parthenocissus quinquefolia aggr.	Vitaceae	-	3
Pastinaca sativa aggr.	Apiaceae	-	6
Pedicularis foliosa aggr.	Orobanchaceae	-	2
Pedicularis kernerii	Orobanchaceae	294400	2
Pedicularis oederi	Orobanchaceae	294500	2
Pedicularis palustris	Orobanchaceae	294600	5
Pedicularis recutita	Orobanchaceae	294700	2
Pedicularis rostratocapitata	Orobanchaceae	295000	2
Pedicularis tuberosa aggr.	Orobanchaceae	-	2
Pedicularis verticillata	Orobanchaceae	295500	2
Petasites albus	Asteraceae	295700	1
Petasites hybridus	Asteraceae	295900	5
Petasites paradoxus	Asteraceae	296000	2
Petrocallis pyrenaica	Brassicaceae	296100	2
Peucedanum cervaria	Apiaceae	296900	1
Peucedanum oreoselinum	Apiaceae	297100	6
Peucedanum ostruthium	Apiaceae	297200	2
Peucedanum verticillare	Apiaceae	297700	3
Phalaris arundinacea	Poaceae	297900	5
Phalaris canariensis	Poaceae	298100	7
Phaseolus vulgaris	Fabaceae	298300	7
Phegopteris connectilis	Thelypteridaceae	298400	1
Phleum alpinum aggr.	Poaceae	-	2
Phleum hirsutum	Poaceae	299600	2
Phleum paniculatum	Poaceae	299800	7
Phleum phleoides	Poaceae	299900	6
Phleum pratense aggr.	Poaceae	-	8
Phragmites australis	Poaceae	300300	4
Phyllitis scolopendrium	Aspleniaceae	300500	1
Physalis alkekengi aggr.	Solanaceae	-	7
Phyteuma betonicifolium aggr.	Campanulaceae	-	6
Phyteuma globulariifolium aggr.	Campanulaceae	-	2
Phyteuma hemisphaericum	Campanulaceae	301400	2
Phyteuma orbiculare aggr.	Campanulaceae	-	2
Phyteuma ovatum	Campanulaceae	301900	2
Phyteuma spicatum	Campanulaceae	302400	1
Picea abies	Pinaceae	302800	1
Picris echioides	Asteraceae	303000	7
Picris hieracioides aggr.	Asteraceae	-	2,8
Pimpinella major aggr.	Apiaceae	303800	8
Pimpinella saxifraga aggr.	Apiaceae	-	6
Pinguicula alpina	Lentibulariaceae	304300	5
Pinguicula grandiflora aggr.	Lentibulariaceae	-	2
Pinguicula vulgaris	Lentibulariaceae	304800	5
Pinus cembra	Pinaceae	304900	2
Pinus mugo aggr.	Pinaceae	-	2

Taxon	Familie	SIN ¹	EG ²
Pinus sylvestris aggr.	Pinaceae	306100	1
Pistacia lentiscus	Anacardiaceae	-	-
Plantago alpina aggr.	Plantaginaceae	-	2,3
Plantago arenaria	Plantaginaceae	307100	6
Plantago atrata aggr.	Plantaginaceae	-	2
Plantago lanceolata aggr.	Plantaginaceae	-	8
Plantago major aggr.	Plantaginaceae	-	7
Plantago media	Plantaginaceae	308100	6
Platanthera bifolia	Orchidaceae	308400	5
Platanthera chlorantha	Orchidaceae	308500	5
Poa alpina	Poaceae	309000	2
Poa annua aggr.	Poaceae	-	2,7
Poa Zwiebelosa aggr.	Poaceae	-	7
Poa cenisia	Poaceae	309600	2
Poa chaixii aggr.	Poaceae	-	1
Poa Kompressena	Poaceae	309800	7
Poa glauca	Poaceae	310000	6
Poa laxa aggr.	Poaceae	-	2
Poa nemoralis	Poaceae	310500	1
Poa pratensis aggr.	Poaceae	-	8
Poa trivialis aggr.	Poaceae	-	8
Polemonium caeruleum	Polemoniaceae	311900	2
Polygala alpestris aggr.	Polygalaceae	-	2
Polygala alpina	Polygalaceae	312400	2
Polygala amarella	Polygalaceae	312500	5
Polygala chamaebuxus	Polygalaceae	312700	2
Polygala comosa aggr.	Polygalaceae	-	6
Polygala vulgaris aggr.	Polygalaceae	-	6
Polygonatum multiflorum	Asparagaceae	313400	1
Polygonatum odoratum	Asparagaceae	313500	6
Polygonatum verticillatum	Asparagaceae	313700	1
Polygonum amphibium	Polygonaceae	314000	5
Polygonum aviculare aggr.	Polygonaceae	-	7
Polygonum bistorta	Polygonaceae	314400	2
Polygonum hydropiper aggr.	Polygonaceae	-	7
Polygonum lapathifolium aggr.	Polygonaceae	-	7
Polygonum persicaria	Polygonaceae	315600	7
Polygonum polystachyum	Polygonaceae	315700	7
Polygonum viviparum	Polygonaceae	315800	2
Polypodium vulgare aggr.	Polypodiaceae	-	3
Polystichum aculeatum	Dryopteridaceae	316500	1
Polystichum lonchitis	Dryopteridaceae	316800	1
Populus alba	Salicaceae	317100	1
Populus nigra aggr.	Salicaceae	-	1
Populus tremula	Salicaceae	317500	1
Portulaca oleracea aggr.	Portulacaceae	-	7
Potamogeton alpinus	Potamogetonaceae	318100	4
Potamogeton crispus	Potamogetonaceae	318500	4
Potamogeton gramineus	Potamogetonaceae	318900	4
Potamogeton lucens	Potamogetonaceae	319100	4
Potamogeton natans aggr.	Potamogetonaceae	-	4
Potamogeton pectinatus aggr.	Potamogetonaceae	-	4
Potamogeton perfoliatus	Potamogetonaceae	319800	4

Taxon	Familie	SIN ¹	EG ²
	ae		
Potamogeton praelongus	Potamogetonaceae	320100	4
Potamogeton pusillus aggr.	Potamogetonaceae	-	4
Potentilla anserina	Rosaceae	320900	7
Potentilla argentea aggr.	Rosaceae	-	6
Potentilla aurea	Rosaceae	321300	2
Potentilla brauneana	Rosaceae	321400	2
Potentilla caulescens	Rosaceae	321600	2
Potentilla crantzii aggr.	Rosaceae	-	2
Potentilla erecta aggr.	Rosaceae	-	6
Potentilla frigida	Rosaceae	322500	2
Potentilla grundiflora	Rosaceae	322700	2
Potentilla intermedia	Rosaceae	323000	7
Potentilla nivea	Rosaceae	323600	2
Potentilla norvegica	Rosaceae	323700	7
Potentilla palustris	Rosaceae	323800	5
Potentilla recta aggr.	Rosaceae	-	7
Potentilla reptans	Rosaceae	324500	7
Potentilla sterilis aggr.	Rosaceae	-	1
Potentilla verna aggr.	Rosaceae	-	6
Prenanthes purpurea aggr.	Asteraceae	-	1
Primula acaulis	Primulaceae	325500	1
Primula auricula aggr.	Primulaceae	-	2
Primula elatior aggr.	Primulaceae	-	1
Primula farinosa	Primulaceae	326200	5
Primula hirsuta aggr.	Primulaceae	-	2
Primula integrifolia aggr.	Primulaceae	-	2
Primula veris aggr.	Primulaceae	-	6
Pritzelago alpina aggr.	Brassicaceae	-	2
Prunella grundiflora	Lamiaceae	327900	1
Prunella vulgaris aggr.	Lamiaceae	-	8
Prunus armeniaca	Rosaceae	328300	3
Prunus avium	Rosaceae	328400	1
Prunus cerasus aggr.	Rosaceae	-	3
Prunus domestica aggr.	Rosaceae	-	1
Prunus padus aggr.	Rosaceae	-	1
Prunus spinosa	Rosaceae	330300	1
Pseudolysimachion spicatum aggr.	Plantaginaceae	-	6
Pseudorchis albida aggr.	Orchidaceae	-	2
Pteridium aquilinum aggr.	Dennstaedtiaceae	-	1
Puccinellia distans aggr.	Poaceae	-	7
Pulicaria dysenterica	Asteraceae	331200	5
Pulsatilla alpina aggr.	Ranunculaceae	-	2
Pulsatilla pratensis aggr.	Ranunculaceae	-	6
Pulsatilla vernalis	Ranunculaceae	334100	2
Pulsatilla vulgaris aggr.	Ranunculaceae	-	6
Pyrola chlorantha	Ericaceae	334400	1
Pyrola media	Ericaceae	334500	2
Pyrola minor	Ericaceae	334600	2
Pyrola rotundifolia	Ericaceae	334700	2
Pyrus communis aggr.	Rosaceae	-	1
Quercus robur aggr.	Fagaceae	-	1
Ranunculus aconitifolius aggr.	Ranunculaceae	-	1,5
Ranunculus acris aggr.	Ranunculaceae	-	2,8
Ranunculus alpestris	Ranunculaceae	-	2

Taxon	Familie	SIN ¹	EG ²
aggr.			
Ranunculus arvensis	Ranunculaceae	337100	7
Ranunculus auricomus aggr.	Ranunculaceae	337300	1
Ranunculus Zwiebelosus aggr.	Ranunculaceae	-	6
Ranunculus ficaria aggr.	Ranunculaceae	-	1
Ranunculus flammula aggr.	Ranunculaceae	-	5
Ranunculus glacialis	Ranunculaceae	338700	2
Ranunculus kuepferi	Ranunculaceae	339200	2
Ranunculus lanuginosus	Ranunculaceae	339300	1
Ranunculus lingua	Ranunculaceae	339400	4
Ranunculus montanus aggr.	Ranunculaceae	-	2
Ranunculus polyanthemos aggr.	Ranunculaceae	-	1
Ranunculus repens	Ranunculaceae	340900	7
Ranunculus thora	Ranunculaceae	341800	2
Raphanus raphanistrum aggr.	Brassicaceae	-	7
Raphanus sativus	Brassicaceae	342600	7
Rapistrum perenne	Brassicaceae	342700	7
Rapistrum rugosum aggr.	Brassicaceae	-	7
Reseda lutea	Resedaceae	342900	7
Reynoutria japonica aggr.	Polygonaceae	-	7
Rhamnus cathartica	Rhamnaceae	343500	1
Rhamnus pumila	Rhamnaceae	343600	2
Rheum rhabarbarum	Polygonaceae	344000	7
Rhinanthus alectorolophus aggr.	Orobanchaceae	-	5
Rhinanthus alpinus aggr.	Orobanchaceae	-	2
Rhinanthus minor	Orobanchaceae	344800	5
Rhododendron ferrugineum	Ericaceae	345300	2
Rhododendron hirsutum	Ericaceae	345400	2
Ribes alpinum	Grossulariaceae	346000	2
Ribes nigrum	Grossulariaceae	346100	1
Ribes petraeum	Grossulariaceae	346200	2
Ribes rubrum aggr.	Grossulariaceae	-	3
Ribes uva-crispa	Grossulariaceae	346400	1
Rorippa palustris aggr.	Brassicaceae	-	5
Rorippa sylvestris aggr.	Brassicaceae	-	5
Rosa arvensis	Rosaceae	347600	1
Rosa canina aggr.	Rosaceae	-	1,6
Rosa glauca	Rosaceae	348700	6
Rosa pendulina	Rosaceae	349500	2
Rosa rubiginosa aggr.	Rosaceae	-	6
Rosa spinosissima	Rosaceae	350200	3
Rosa tomentella aggr.	Rosaceae	-	6
Rosa villosa aggr.	Rosaceae	-	6
Rosmarinus officinalis	Lamiaceae	351100	3
Rubus caesius	Rosaceae	352200	1
Rubus fruticosus aggr.	Rosaceae	353100	1,3
Rubus idaeus	Rosaceae	354400	1
Rubus saxatilis	Rosaceae	357400	1
Rumex acetosa aggr.	Polygonaceae	-	2,8
Rumex acetosella aggr.	Polygonaceae	-	7
Rumex alpinus	Polygonaceae	359400	2
Rumex conglomeratus	Polygonaceae	359800	5
Rumex crispus aggr.	Polygonaceae	-	8
Rumex nivalis	Polygonaceae	360300	2

Taxon	Familie	SIN ¹	EG ²
Rumex obtusifolius aggr.	Polygonaceae	-	8
Rumex scutatus	Polygonaceae	360900	2
Ruta graveolens	Rutaceae	361300	6
Sagina apetala aggr.	Caryophyllaceae	-	7
Sagina procumbens aggr.	Caryophyllaceae	-	2,7
Salix alba aggr.	Salicaceae	-	1
Salix alpina aggr.	Salicaceae	-	2
Salix appendiculata aggr.	Salicaceae	-	2
Salix aurita	Salicaceae	363200	5
Salix caesia	Salicaceae	363600	2
Salix caprea	Salicaceae	363700	1
Salix cinerea	Salicaceae	363800	5
Salix daphnoides	Salicaceae	363900	3
Salix elaeagnos aggr.	Salicaceae	-	3
Salix hastata	Salicaceae	364600	2
Salix helvetica	Salicaceae	364700	2
Salix herbacea	Salicaceae	364800	2
Salix myrsinifolia aggr.	Salicaceae	-	1
Salix pentundra	Salicaceae	365500	2
Salix purpurea aggr.	Salicaceae	-	3
Salix repens aggr.	Salicaceae	-	5
Salix reticulata	Salicaceae	366100	2
Salix retusa aggr.	Salicaceae	-	2
Salix triundra aggr.	Salicaceae	-	1
Salix waldsteiniana aggr.	Salicaceae	-	2
Salsola ruthenica	Amaranthaceae	367100	7
Salvia glutinosa	Lamiaceae	367300	1
Salvia officinalis aggr.	Lamiaceae	367500	3
Salvia pratensis aggr.	Lamiaceae	-	6
Salvia verticillata	Lamiaceae	368000	7
Sambucus ebulus	Adoxaceae	368200	7
Sambucus nigra	Adoxaceae	368300	1
Sambucus racemosa	Adoxaceae	368400	1
Sanguisorba minor aggr.	Rosaceae	-	6
Sanguisorba officinalis aggr.	Rosaceae	-	5
Sanicula europaea	Apiaceae	369100	1
Saponaria ocyroides	Caryophyllaceae	369400	1
Saponaria officinalis	Caryophyllaceae	369500	7
Satureja montana aggr.	Lamiaceae	-	7
Saussurea alpina aggr.	Asteraceae	-	2
Saussurea discolor	Asteraceae	371400	2
Saxifraga adscendens	Saxifragaceae	371500	2
Saxifraga aizoides	Saxifragaceae	371600	2
Saxifraga androsacea aggr.	Saxifragaceae	-	2
Saxifraga aphylla	Saxifragaceae	371900	2
Saxifraga bryoides aggr.	Saxifragaceae	-	2
Saxifraga caesia aggr.	Saxifragaceae	-	2
Saxifraga exarata aggr.	Saxifragaceae	-	2
Saxifraga muscoides	Saxifragaceae	374300	2
Saxifraga oppositifolia aggr.	Saxifragaceae	-	2
Saxifraga paniculata aggr.	Saxifragaceae	-	2
Saxifraga rotundifolia	Saxifragaceae	375400	1
Saxifraga seguieri	Saxifragaceae	375700	2
Saxifraga stellaris aggr.	Saxifragaceae	-	2
Saxifraga tridactylites	Saxifragaceae	376000	3
Scabiosa columbaria aggr.	Caprifoliaceae	-	6

Taxon	Familie	SIN ¹	EG ²
Scundix pecten-veneris aggr.	Apiaceae	-	7
Scheuchzeria palustris	Scheuchzeriaceae	378000	5
Schoenoplectus lacustris aggr.	Cyperaceae	-	4
Schoenoplectus mucronatus	Cyperaceae	378300	4
Schoenus ferrugineus	Cyperaceae	379000	5
Schoenus nigricans	Cyperaceae	379100	5
Scilla bifolia aggr.	Asparagaceae	-	1
Scirpus sylvaticus	Cyperaceae	379700	5
Scleranthus annuus aggr.	Caryophyllaceae	-	3,7
Scorzonera humilis	Asteraceae	381200	5
Scrophularia canina aggr.	Scrophulariaceae	-	3
Scrophularia nodosa	Scrophulariaceae	382100	1
Scutellaria galericulata aggr.	Lamiaceae	-	5
Secale cereale	Poaceae	382900	7
Securigera varia	Fabaceae	383000	6
Sedum acre	Crassulaceae	383100	3
Sedum album	Crassulaceae	383200	3
Sedum alpestre	Crassulaceae	383300	2
Sedum annuum	Crassulaceae	383500	2
Sedum atratum aggr.	Crassulaceae	-	2
Sedum dasyphyllum	Crassulaceae	383900	3
Sedum hispanicum	Crassulaceae	384300	3
Sedum rupestre aggr.	Crassulaceae	-	6
Sedum sexangulare	Crassulaceae	385500	3
Sedum stoloniferum aggr.	Crassulaceae	-	3
Sedum telephium aggr.	Crassulaceae	-	3
Selaginella helvetica	Selaginellaceae	386200	2
Selaginella selaginoides	Selaginellaceae	386300	2
Sempervivum arachnoideum aggr.	Crassulaceae	-	2
Sempervivum montanum aggr.	Crassulaceae	-	2
Sempervivum tectorum aggr.	Crassulaceae	-	2
Senecio abrotanifolius aggr.	Asteraceae	-	2
Senecio alpinus aggr.	Asteraceae	-	2
Senecio doronicum aggr.	Asteraceae	-	2
Senecio incanus aggr.	Asteraceae	-	2
Senecio jacobaea aggr.	Asteraceae	-	5,6
Senecio nemorensis aggr.	Asteraceae	-	1,2
Senecio rupestris aggr.	Asteraceae	-	7
Senecio viscosus	Asteraceae	390400	7
Senecio vulgaris	Asteraceae	390500	7
Serratula tinctoria aggr.	Asteraceae	-	5
Seseli annuum aggr.	Apiaceae	-	6
Seseli libanotis	Apiaceae	391700	6
Sesleria caerulea aggr.	Poaceae	-	2
Setaria pumila	Poaceae	393200	7
Setaria viridis aggr.	Poaceae	-	7
Sherardia arvensis	Rubiaceae	393600	7
Sibbaldia procumbens	Rosaceae	393700	2
Sideritis montana	Lamiaceae	393900	6
Silaum silaus	Apiaceae	394200	5
Silene acaulis aggr.	Caryophyllaceae	-	2
Silene coronaria	Caryophyllaceae	394700	6
Silene dichotoma	Caryophyllaceae	394800	7

Taxon	Familie	SIN ¹	EG ²
Silene dioica aggr.	Caryophyllaceae	-	7,8
Silene flos-cuculi	Caryophyllaceae	395200	5
Silene noctiflora	Caryophyllaceae	396000	7
Silene nutans aggr.	Caryophyllaceae	-	6
Silene quadrifida aggr.	Caryophyllaceae	-	2
Silene rupestris	Caryophyllaceae	396800	2
Silene vulgaris aggr.	Caryophyllaceae	-	2,6
Silybum marianum	Asteraceae	397800	7
Sinapis alba aggr.	Brassicaceae	-	7
Sinapis arvensis	Brassicaceae	398000	7
Sisymbrium altissimum	Brassicaceae	398200	7
Sisymbrium austriacum	Brassicaceae	398300	3
Sisymbrium irio	Brassicaceae	398400	7
Sisymbrium officinale	Brassicaceae	398600	7
Sisymbrium strictissimum	Brassicaceae	398800	7
Sisyrinchium montanum	Iridaceae	399200	5
Solanum dulcamara	Solanaceae	399500	1
Solanum nigrum aggr.	Solanaceae	-	7
Solanum tuberosum	Solanaceae	400400	7
Soldanella alpina	Primulaceae	400600	2
Soldanella minima aggr.	Primulaceae	-	2
Solidago canadensis aggr.	Asteraceae	-	5,7
Solidago virgaurea aggr.	Asteraceae	-	1,2
Sonchus arvensis aggr.	Asteraceae	-	7
Sonchus oleraceus aggr.	Asteraceae	-	7
Sorbus aria aggr.	Rosaceae	-	1
Sorbus aucuparia aggr.	Rosaceae	-	1
Sorbus torminalis	Rosaceae	402700	1
Sparganium angustifolium	Typhaceae	402900	4
Sparganium emersum	Typhaceae	403000	4
Sparganium erectum aggr.	Typhaceae	-	4
Spergula arvensis	Caryophyllaceae	404300	7
Spergularia rubra aggr.	Caryophyllaceae	-	7
Spiranthes aestivalis	Orchidaceae	405000	5
Spiranthes spiralis	Orchidaceae	405100	6
Stachys alpina	Lamiaceae	405400	2
Stachys annua	Lamiaceae	405500	7
Stachys germanica aggr.	Lamiaceae	-	6
Stachys officinalis aggr.	Lamiaceae	-	6
Stachys palustris aggr.	Lamiaceae	-	5
Stachys recta aggr.	Lamiaceae	-	6
Stachys sylvatica	Lamiaceae	406800	1
Stellaria alsine	Caryophyllaceae	407100	5
Stellaria graminea	Caryophyllaceae	407500	8
Stellaria media aggr.	Caryophyllaceae	-	1,7
Stellaria nemorum aggr.	Caryophyllaceae	-	1
Stemmacantha rhapontica aggr.	Asteraceae	-	2
Stipa capillata aggr.	Poaceae	-	6
Stipa pennata aggr.	Poaceae	-	6
Stratiotes aloides	Hydrocharitaceae	409700	4
Streptopus amplexifolius	Liliaceae	409800	1
Succisa pratensis	Caprifoliaceae	410100	5
Swertia perennis	Gentianaceae	410300	5
Symphytum officinale aggr.	Boraginaceae	-	5
Tamus communis	Dioscoreaceae	411200	1
Tanacetum parthenium	Asteraceae	-	7

Taxon	Familie	SIN ¹	EG ²
aggr.			
Tanacetum vulgare	Asteraceae	411800	7
Taraxacum officinale			2,5,
aggr.	Asteraceae	-	7,8
Taxus baccata	Taxaceae	413600	1
Teucrium chamaedrys	Lamiaceae	415000	6
Teucrium montanum	Lamiaceae	415100	6
Thalictrum aquilegifolium	Ranunculaceae	415500	5
Thalictrum flavum aggr.	Ranunculaceae	-	6
Thalictrum minus aggr.	Ranunculaceae	-	6
Thelypteris palustris	Thelypteridaceae	417000	5
Thesium alpinum	Santalaceae	417200	2
Thesium linophyllum aggr.	Santalaceae	-	6
Thesium pyrenaicum			
aggr.	Santalaceae	-	2
Thlaspi alpestre aggr.	Brassicaceae	-	2
Thlaspi arvense	Brassicaceae	418200	7
Thlaspi perfoliatum aggr.	Brassicaceae	418800	6
Thlaspi rotundifolium			
aggr.	Brassicaceae	-	2
Thymus serpyllum aggr.	Lamiaceae	-	2,6
Tilia cordata aggr.	Malvaceae	-	1
Tofieldia calyculata	Tofieldiaceae	421600	5
Torilis japonica	Apiaceae	422100	1
Tozzia alpina	Orobanchaceae	422400	2
Tragopogon dubius	Asteraceae	422600	7
Tragopogon pratensis			
aggr.	Asteraceae	-	8
Traunsteinera globosa	Orchidaceae	423600	2
Trichophorum alpinum	Cyperaceae	423800	5
Trichophorum cespitosum			
aggr.	Cyperaceae	-	5
Trifolium alexandrinum	Fabaceae	424300	8
Trifolium alpinum	Fabaceae	424500	2
Trifolium arvense aggr.	Fabaceae	-	7
			6,7,
Trifolium aureum aggr.	Fabaceae	-	8
Trifolium badium	Fabaceae	424900	2
Trifolium fragiferum	Fabaceae	425400	6
Trifolium hybridum aggr.	Fabaceae	-	7
Trifolium incarnatum aggr.	Fabaceae	-	8
Trifolium medium	Fabaceae	426000	1
Trifolium montanum aggr.	Fabaceae	-	6
Trifolium pallescens	Fabaceae	426700	2
Trifolium pratense aggr.	Fabaceae	-	2,8
Trifolium repens aggr.	Fabaceae	-	8
Trifolium resupinatum			
aggr.	Fabaceae	-	7
Trifolium rubens	Fabaceae	427500	1
Trifolium striatum	Fabaceae	427900	6
Trifolium thalii	Fabaceae	428100	2
Triglochin palustris	Juncaginaceae	428200	5
Tripleurospermum			
inodorum	Asteraceae	428800	7
Trisetum distichophyllum			
aggr.	Poaceae	-	2
Trisetum flavescens aggr.	Poaceae	-	8
Trisetum spicatum	Poaceae	429500	2
Trollius europaeus	Ranunculaceae	430600	5
Tropaeolum majus	Tropaeolaceae	430700	7
Turritis glabra	Brassicaceae	431900	6
Tussilago farfara	Asteraceae	432000	3

Taxon	Familie	SIN ¹	EG ²
Typha latifolia aggr.	Typhaceae	-	4
Typha minima	Typhaceae	432300	1
Ulmus glabra aggr.	Ulmaceae	-	1
Urtica dioica aggr.	Urticaceae	433400	7
Urtica urens	Urticaceae	433500	7
Utricularia minor aggr.	Lentibulariaceae	-	4
Utricularia vulgaris aggr.	Lentibulariaceae	-	4
Vaccaria hispanica	Caryophyllaceae	434300	7
Vaccinium myrtillus	Ericaceae	434800	1
Vaccinium oxycoccos			
aggr.	Ericaceae	-	5
Vaccinium uliginosum			
aggr.	Ericaceae	-	2,5
Vaccinium vitis-idaea			
aggr.	Ericaceae	435300	1
Valeriana dioica	Caprifoliaceae	435600	5
Valeriana montana aggr.	Caprifoliaceae	-	2
Valeriana officinalis aggr.	Caprifoliaceae	-	1,5
Valeriana pyrenaica	Caprifoliaceae	436150	10
Valeriana saxatilis	Caprifoliaceae	436500	2
Valeriana supina	Caprifoliaceae	436600	2
Valeriana tripteris	Caprifoliaceae	436700	2
Valerianella locusta aggr.	Caprifoliaceae	-	7
Veratrum album aggr.	Melanthiaceae	-	2
Verbascum lychnitis	Scrophulariaceae	439000	6
Verbascum nigrum aggr.	Scrophulariaceae	-	7
Verbascum thapsus aggr.	Scrophulariaceae	-	7
Verbena officinalis	Verbenaceae	440000	7
Veronica agrestis aggr.	Plantaginaceae	-	7,8
Veronica alpina	Plantaginaceae	440400	2
Veronica anagallis-			
aquatica aggr.	Plantaginaceae	-	4
Veronica aphylla	Plantaginaceae	440700	2
Veronica arvensis	Plantaginaceae	440800	7
Veronica austriaca aggr.	Plantaginaceae	-	6
Veronica beccabunga	Plantaginaceae	441000	4
Veronica bellidioides	Plantaginaceae	441100	2
Veronica chamaedrys			
aggr.	Plantaginaceae	-	8
Veronica fruticulosa aggr.	Plantaginaceae	-	2
Veronica hederifolia aggr.	Plantaginaceae	-	1,7
Veronica montana	Plantaginaceae	442300	1
Veronica officinalis	Plantaginaceae	442400	1
Veronica peregrina	Plantaginaceae	442600	7
Veronica serpyllifolia			
aggr.	Plantaginaceae	-	2,7
Veronica triphylos aggr.	Plantaginaceae	-	7
Veronica urticifolia	Plantaginaceae	444100	1
Viburnum lantana	Adoxaceae	444300	1
Viburnum opulus	Adoxaceae	444400	1
Vicia cracca aggr.	Fabaceae	-	7,8
Vicia faba	Fabaceae	445600	7
Vicia lutea	Fabaceae	446200	7
Vicia sativa aggr.	Fabaceae	-	7
Vicia sepium aggr.	Fabaceae	447400	8
Vicia sylvatica	Fabaceae	447700	1
Vicia tetrasperma aggr.	Fabaceae	-	7
Vicia villosa aggr.	Fabaceae	-	7
Vinca minor	Apocynaceae	448400	1
Vincetoxicum hirundinaria	Apocynaceae	448500	1
Viola alba aggr.	Violaceae	-	1

Taxon	Familie	SIN ¹	EG ²
<i>Viola arvensis</i> aggr.	Violaceae	-	7
<i>Viola biflora</i>	Violaceae	449100	2
<i>Viola calcarata</i> aggr.	Violaceae	-	2
<i>Viola canina</i> aggr.	Violaceae	-	6
<i>Viola cenisia</i> aggr.	Violaceae	-	2
<i>Viola hirta</i> aggr.	Violaceae	-	2,3
<i>Viola mirabilis</i>	Violaceae	450600	1
<i>Viola palustris</i>	Violaceae	451100	5
<i>Viola sylvestris</i> aggr.	Violaceae	-	1

Taxon	Familie	SIN ¹	EG ²
<i>Viola tricolor</i> aggr.	Violaceae	-	6
<i>Viscum album</i> aggr.	Santalaceae	-	1
<i>Vitis vinifera</i> aggr.	Vitaceae	-	7
<i>Vulpia bromoides</i>	Poaceae	453700	7
<i>Willemetia stipitata</i>	Asteraceae	454200	5
<i>Woodsia alpina</i>	Woodsiaceae	454500	2
<i>Zannichellia palustris</i> aggr.	Potamogetonaceae	-	4
<i>Zea mays</i>	Poaceae	455800	7

¹ Synonymindexnummer (SIN)

² Ökologische Gruppen (EG= ecological group)

1= Waldpflanze

2= Bergpflanze

3= Pionierpflanze in niedrigen Lagen

4= Gewässer Pflanze

5= Sumpfpflanze

6= Trockenpflanze

7= Unkraut/Ruderalpflanze

8= Fettwiesenpflanze

9= Kulturpflanze

10= Neophyt

Appendix 2: Leitfaden für Experten-Interview

Leitfragen

Themen die angesprochen werden sollen

Welche Pflanzen sammeln Sie?	- Pflanzennamen					
Woran erkennen Sie die Pflanzen?	- Erkennungsmerkmale					
Wann, wie und wo sammeln Sie?	- Pflanzenteile	- Wichtigste Pflanzen	- Zeitpunkt	- Orte	- Habitate	- wild/kultiviert
Wie wenden Sie die gesammelten Pflanzen an ?	- Lagerung – Verarbeitung – Präparate – Aufbereitung – Dosierung	- Wirkung				
Wie haben Sie sich das Wissen angeeignet?	- Wissensaneignung					
Geben Sie das Wissen weiter?	- Wissenstransfer					
Haben Sie besondere oder alte Rezepte?	- Rezepte					
Mögen Sie sich erinnern, was Sie als Kind gesammelt haben?	- Vergangenes					
Was bedeutet es für Sie, Walser zu sein?	- Walser					

Mögliche konkrete Fragen

Gibt es lokale oder alte Namen?
Welche Teile der Pflanze sammeln Sie?
Schauen Sie auf bestimmte Merkmale der Pflanzen?

Wie wissen Sie, dass eine Pflanze gerade jetzt gut (reif) ist?
An welchen Stellen sammeln Sie? Gibt es besondere Orte?

Wie verarbeiten Sie ihr Sammelgut?
Wie wird es aufbewahrt?
Und wie wird es weiterverwendet?
Wie ist die Anwendung? Dosierung?
Wie wirkt es? Haben Sie dazu eigene Erfahrung?
Haben Sie Kurse besucht?
Schauen Sie in einem Buch oder im Internet nach? Welches? Wo?
Gibt es Familienüberlieferung? Hat Ihre Mutter oder Grossmutter schon gesammelt? Oder der Vater?
Wem erzählen Sie Ihre Geheimrezepte, wem zeigen Sie die besonders guten Sammelstellen?
Welches ist Ihr Lieblingsrezept?
Gibt es überlieferte Rezepte (von der Grossmutter)?
Was haben Sie früher gesammelt?
Mit wem?
Was hat sich Ihrer Meinung nach verändert im Bezug aufs Sammeln von Kräutern?
resp. Wie nehmen Sie die Walser, oder das „Nichtwalsersein“ wahr?

Appendix 3: Krankheitskategorien

All medicinal uses and their classification in disease categories

Medicinal uses reported by experts

Gastrointestinal and liver diseases		
appetizing	liver	stomach infection
bile	liver infection	stomach irritation
bile colic	liver purification	stomach pain
colic	liver pain	stomach parasites
diarrhea	stomach	stomach problems
digestion	stomach function	stomach purification
fungal infection of ingestine	stomach colic	stomach troubles
indigestion		
Nerves		
antidepressiva	head ache	sick haedache
calmative	migraine	stress
depression	nervs	to relax
dizziness	nervousness	to sleep well
Respiratory diseases		
angina	cough	sore throat
(aphthous) oral infection	expectorant	strong cough
asthma	flu	throat
bronchitis	lungs	throat infection
catarrh	maxillary sinusitis	throat inflammation
cold		whoping cough
Urological diseases		
bladder	kidney irritation	to purify the kidneys
bladder infection	kidney pain	urinary tract
diuretic	kidney problems	urinary tract infection
	kidney purification	
Dermatological diseases		
abrasions	eczema	skin irritation
blisters	flavor in ointments	skin inflammation
big/deep wounds	fungal infection	splinter
burning /burn	insect bites	sun burning
cicatrising	onychia	suppuration
connective tissue	sanious or pus-filled wounds	warts
cuts	skin	wound healing
dermatitis	skin care	wounds
disinfect wounds	skin fungi	
Gynaecology		
after birth	fungal infection (genitals)	menstruation
before birth, to tenderize	menopause	women's diseases
mocous membrane		
climacteric periodical	menstrual cramps	women's hemorrhages
perspiration		
excessive menstrual	menstrual pain	vaginal hygiene
hemorrhages		

Fever		
antipyretic	fever	high fever
diaphoretic	fever blister	headache with fever

Multisystem diseases		
against influenza	inflammation of mucous	prevention of ailments
against poliomyelitis	membrane	protection of the organism
defense against ailments	internal infection	purification
infection	influenza	spring purification
inflammation	prevention against influenza	vertigo

Skeleto-muscular diseases		
articulation	cooling	mobility
arthralgia	contusion	muscle pain
arthritis	gout	rheumatism
bone pain	hardening	sprain
backache	knee pain	tendon
bones	massage	twist

Tonic		
activation	general strengthening	refresher/refreshing
antidepressiva	immunsystem	stimulant
detoxification	metabolism	vitamines
exhilarant	prevention	warming
	purification (blood)	smoker correction

Small categories of medicinal uses (<40 use reports)		
Cancer	basaliom	skin cancer
Cardio-vascular diseases	against anemia	heart problems
	blood dilution	hemorrhages
	blood intoxication	hemostatic
	blood vessels	high blood pressure
	cramp in the calf/in the leg	regulation of blood pressure
	(blood) circulation	tired legs/feet
	heart	varices
Ophtalmological	irritated eyes	red eyes
	eye pain	
Otological	ear pain	
Teeth	teeth ache	gingivitis
Veterinary medicine	eczema, lichen	knops in the udder
	defense against ailments	prevention
	forage (for strengthening)	sprain/twist of feet
	increase milkproduction	to strengthen animals
		woundhealing

Appendix 4: Fragebogen zu Heilpflanzen: Kenntnisse und Anwendungen in Fanas

Liebe Fanaser und Fanaserinnen

Zur Zeit schreibe ich an der Universität Zürich eine Arbeit über Heilkräuter im Prättigau. Dazu brauche ich Ihre Mithilfe. Je mehr Menschen mir Auskunft geben, um so eher kann ich abschätzen, wie gross der Anteil von „sammelnden“ und „nicht sammelnden“ Personen ist. Füllen Sie also bitte den Fragebogen auch aus, wenn Sie nicht oder nur wenig sammeln. Haben Sie noch mehr zu erzählen, als auf diesem Blatt Papier Platz hat, rufen Sie mich ungeniert an (079 712 18 21), gerne führe ich auch ein Interview mit Ihnen durch.

Den ausgefüllten Fragebogen können Sie im Volg in die Urne werfen (in der Kaffee-Ecke). Sämtliche Daten werden anonymisiert, das heisst, es erfährt niemand, wer mir welche Daten geliefert hat. Wenn Sie Ihren Namen nennen (freiwillig), hilft mir das bei Rückfragen oder Unklarheiten.

Vielen Dank! Ursula Wegmann, Pfaffgasse 6, 7215 Fanas

1. Personalien

Name _____ Alter _____ Familiengrösse _____

Wohnhaft in Fanas seit _____ aufgewachsen in: _____

2. Heilpflanzen, Wildgemüse, Rauch-/Räucherpflanzen...

Notieren Sie spontan Pflanzen, die Ihnen in den Sinn kommen, unabhängig, ob Sie diese brauchen oder nicht. (Falls zu wenig Platz, Rückseite benutzen):

Sammeln Sie in ihrem Haushalt Heilkräuter, Wildgemüse? o ja o nein

Warum / warum nicht? _____

Welche? _____

Pflanzen Sie Heilkräuter an? o ja o nein
und zwar _____

Kaufen Sie Heilkräuter? o ja o nein

getrocknet als (Tee-)Kraut _____ -->
 zu einem Präparat verarbeitet (Salben, Tröpfli, Sirup, Extrakte, Pillen...) und zwar _____

3. Woher wissen Sie etwas über Heilpflanzen?

- aus der Familie und zwar von _____
- aus dem Freundeskreis
- aus der Schule oder aus Kursen
- aus Büchern, welche? _____
- aus dem Internet
- anderes
- Ich weiss eigentlich nichts.

4. Wie war es früher?

Haben Sie früher, als Kind Kräuter gesammelt? ja nein

Wenn ja mit wem und für wen? _____

Welche Kräuter haben Sie gesammelt? Wo? _____

Zusatzfragen: Wie hat Ihre Mutter, Ihre Grossmutter Ihren Husten oder Ihr Fieber behandelt? Haben Sie noch andere Erinnerungen?

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit! Ursula Wegmann

Appendix 5: Tabelle 2 (Zusatz): Medicinal plants and wild vegetables in the valley Prättigau, only one usereport

FAMILY <i>Scientific name</i> ¹	German name	Local name	Habit	Habitat ²	Parts used	Application	Medicinal use ³	UR
AMARANTHACEAE								
<i>Atriplex patula</i> L.	Melde	-	Herb	Acres, wayside (U)	Leaves	Oral	Food: wild vegetables, salad	1
<i>Beta vulgaris</i> L. ssp. <i>vulgaris</i>	Rote Bete	Randä	Herb	Garden (K)	Subter. parts	Oral	Food: vegetables, salad	1
<i>Blitum virgatum</i> L.	Echter Erdbeerspinat	-	Herb	Garden, dry rocky places (U)	Leaves	Oral	Food: vegetables	1
APIACEAE								
<i>Angelica sylvestris</i> L.	Wilde Brustwurz	-	Herb	Forest (S)	Root	Others	Defense against ailments: fumigate	1
<i>Anthriscus sylvestris</i> (L.) HOFFM.	Wiesenkerbel	-	Herb	Grasland (F)	Leaves	Oral	Food: wild vegetables	1
<i>Daucus carota</i> L.	Wilde Möhre	Wilds Rüebli	Herb	Meadow (T)	Leaves	Oral	Food: wild vegetables	1
<i>Heracleum sphondylium</i> L. S.L.	Bärenklau	-	Herb	Grasland (F)	Leaves	Oral	Food: wild vegetables	1
<i>Pimpinella anisum</i> L.	Anis	Änis	Herb	Meadows	Seeds	Oral	Stomach trouble: tisane	1
APOCYNACEAE								
<i>Vinca major</i> L.	Grosses Immergrün	-	Herb	Hedges Garden (B,N)	Leaves and flowers	Oral	Tisane	1
ASPARAGACEAE								
<i>Albuca bracteata</i> *	Heilzwiebel	-	Herb	Greenhouse (K)	Leaves	Topical	Burn, wounds: cataplasm, compress	1
ASTERACEAE								
<i>Carthamus tinctorius</i> L.	Färberdistel	Falsche Safran	Herb	Garden	Flowers	Oral	Food: spice	1
<i>Centaurea cyanus</i> L.	Kornblume	-	Herb	Garden (U)	Flowers	Oral	Food: tisane	1
<i>Cirsium</i> spp.	Alpendistel	-	Herb	Near moor (S)	Bud	Oral	Food: wild vegetables	1

FAMILY <i>Scientific name</i> ¹	German name	Local name	Habit	Habitat ²	Parts used	Application	Medicinal use ³	UR
<i>Onopordum acanthium</i> L.	Eselsdistel	-	Herb	Alpine pasture (U)	Leaves	Topical	Skin cancer: cataplasm	1
<i>Tanacetum vulgare</i> L.	Rainfarn	-	Fern	Forest (U)	Leaves	Garden	Strength, activation for plants in the garden: slurry	1
BRASSICACEAE								
<i>Lepidium sativum</i> L.	Gartenkresse	-	Herb	Garden (U)	Leaves	Oral	Food: spice	1
<i>Nasturium officinale</i> R.Br.	Brunnenkresse	-	Herb	Wet areas (G)	Leaves	Oral	Food: wild vegetables	1
<i>Sinapis arvensis</i> L.	Acker-Senf	-	Herb	Garden (U)	Leaves	Oral	Food: wild salad	1
CAMPANULACEAE								
<i>Phyteuma spicatum</i> L.	Ährige Rapunzel	-	Herb	Meadows (W)	Leaves	Oral	Food: wild salad	1
CAPRIFOLIACEAE								
<i>Lonicera xylosteum</i> L.	Geissblatt	-	Shrub	Edge of the forest (W)	Flowers	Oral	Food: tisane	1
CONVOLVULACEAE								
<i>Convolvulus arvensis</i> L.	Ackerwinde	-	Herb	Wayside (U)	Herb	Topical	Wounds, skin inflammation: bath, cataplasm	1
DENNSTAEDTIACEAE								
<i>Pteridium aquilinum</i> (L.) Kuhn	Adlerfarn	Farechruut	Fern	Open forest dry pastures (W)	Leaves	Apotropaic	Food storage: put the fern leaves on the apples to protect them and keep them fresh	1
ERICACEAE								
<i>Arctostaphylos uva-ursi</i> (L.) SPRENG.	Immergrüne Bärentraube	-	Shrub	Rocks, pineforest (B)	Leaves	Oral	Tonic: Tisane	1
FABACEAE								
<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	Bohnen	-	Herb	Garden (K)	Fruits	Oral	Bladder infection: tisane with dried legumes	1
<i>Vicia sepium</i> L.	Zaunwicke	-	Herb	Meadows (F)	Leaves	Oral	Food: wild salad	1
GINKGOACEAE								
<i>Ginkgo biloba</i> *	Ginkgo	-	Tree	Parks	Leaves	Oral	Vertigo (<i>Schwindel</i>): tisane	1
LAMIACEAE								
<i>Ajuga reptans</i> L.	Pyramiden-günsel	-	Herb	Alpine pasture (B)	Flowers	Oral	Bronchitis, sore throat: tisane to gargle	1
<i>Nepeta cataria</i> L.	Katzenminze	-	Herb	Stony areas, slopes (U)	Leaves	Oral	Appetizing, stomach: tisane	1

FAMILY <i>Scientific name</i> ¹	German name	Local name	Habit	Habitat ²	Parts used	Application	Medicinal use ³	UR
<i>Sideritis</i> spp. L.	Gliedkraut	Griechischer Bergtee	Herb	Garden (P,T)	Herb	Oral	Food: tisane	1
PLANTAGINACEAE								
<i>Veronica beccabunga</i> L.	Bachbungen - Ehrenpreis	Wundblatt	Herb	Wet meadows, sources (G)	Leaves	Oral	Contusion, bone pain: ointment	1
<i>Veronica</i> spp.	Ehrenpreis	-	Herb	Meadows	Herb	Oral	Cough: tisane	1
POACEAE								
<i>Avena nuda</i> L.	Nackthafer	-	Gras		Seeds	Oral	Smoker correction (<i>Raucherabgewöhnung</i>): tincture	1
POLYGONACEAE								
<i>Polygonum bistorta</i> L.	Wiesenknöterich	-	Herb	Wet meadows (B)	Leaves	Oral	Food: wild vegetables	1
<i>Rheum rhabarbarum</i> L.	Rhabarber	-	Herb	K. Garden (K)	Leaves	Oral	Purification: eat cooked	1
RANUNCULACEAE								
<i>Caltha palustris</i> L.	Sumpfdotterblume	-	Herb	Wet riversides (S)	Flowers	Oral	Food: lay buds in oil, wild capers	1
ROSACEAE								
<i>Agrimonia eupatoria</i> L.	Odermenning	-	Herb	Dry meadows hedges (T)	Herb	Topical	Backache: application of tincture	1
<i>Amelanchier ovalis</i> MEDIKUS	Felsenmispel	Aronia	Shrub	Rocky, dry slopes (P)	Fruits	Oral	Vitamins, prevention: drink pressed berry juice	1
<i>Prunus spinosa</i> L.	Schwarzdorn	Schleeä	Shrub	Hedges, forest (W)	Bud	Oral	Health food: tisane	1
<i>Sanguisorba officinalis</i> L.	Grosser Wiesenknopf	-	Herb	Meadows, garden (S)	Leaves	Oral	Health food: wild vegetables	1
RUTACEAE								
<i>Citrus x limon</i> *	Zitrone	-	Tree	-	Fruits	Oral Topical	Angina: keep juice in mouth, as long as possible Sore throat: cataplasm	1 1
<i>Ruta graveolens</i> L.	Starkriechende Raute	Gartenraute	Herb	Garden (U)	Leaves	Oral	Activation: wild salad, in ancient times against plagues (Pest)	1
SOLONACEAE								
<i>Solanum lycopersicum</i> L.*	Tomate	-	Herb	Garden (K)	Herb Fruits	Apotropaic Oral	Against mosquitoes and flies: plant before windows Healthy food: salad, vegetables	1 1
VIOLACEAE								
<i>Viola tricolor</i> agg.	Ackerveilchen	-	Herb	Ruderal areas (T,U)	Flowers	Oral and topical	Eczema: bath and tisane	1

FAMILY	German name	Local name	Habit	Habitat ²	Parts used	Application	Medicinal use ³	UR
<i>Scientific name</i> ¹								
ZINGIBERACEAE								
<i>Amomum subulatum</i> ROXB.*	Kardamom	-	Herb	-	Fruits	Oral	Indigestion: spice	1

¹ Scientific name: Wissenschaftlicher Namen nach Flora indicativa, mit * bezeichnete Arten kommen in der Flora nicht vor, sie werden entweder im Garten oder Gewächshaus selber gezüchtet oder die Drogen werden direkt eingekauft. ** Isländisch Moos zählt zu den Flechten.

² Habitat: Die Einzelbuchstaben beziehen sich auf die ökologische Gruppe gemäss Flora Helvetica, die Bezug nimmt auf die Rote Liste des BUWAL 2002: W: Waldpflanze, B: Bergpflanze, P: Pionierpflanze in niedrigen Lagen, G: Gewässerpflanze, S: Sumpfpflanze, T: Trockenpflanze, U: Unkraut- oder Ruderalpflanze, F: Fettwiesenpflanze K: Kulturpflanze. Die übrigen Habitatsbeschreibung beziehen sich auf die Nennungen der Befragten.

³ Medicinal use: Welcher Krankheits-Kategorie die entsprechenden Begriffe zugeordnet sind, zeigt Appendix 3.

Appendix 6: Kräuterbücher, die von den Befragten erwähnt wurden:

Bücher als Wissensquellen der Befragten

Autor	Buchtitel	Erscheinung	Verlag	Anzahl Nennungen
Künzle Johann	Das grosse Kräuterheilmittel	1945	Walter, Olten	17
Treben Maria	Gesundheit aus der Apotheke Gottes	1. Auflage 1980	Wilhelm Ennsthaler, Steyr	12
Vogel Alfred	Der kleine Doktor	1. Auflage 1952	A. Vogel, Teufen	5
Künzle Johann	Chrut und Uchrut	1. Auflage 1911	K.Oberholzers Buchdruckerei Uznach	3
Vonarburg Bruno	Natürlich gesund mit Heilpflanzen	1987	AT Verlag, Aarau	3
Kalbermatten Roger	Wesen und Signatur der Heilpflanzen	2. Auflage 2002	AT Verlag, Aarau	2
Storl Wolf-Dieter	Heilkräuter und Zauberpflanzen	2007	AT Verlag, Aarau	2
Fleischbauer Steffen Guido	Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen	2005	AT Verlag, Aarau	2
Häberle Thomas (Kohlpatzer)	Raten und Retten oder Sammeln und Sichten	n.d.	Residenz Verlag	2
Tschärner Gisula	Hexentrunk und Wiesenschmaus	2005	AT Verlag, Aarau	1
Vogel Alfred	Die Natur als biologischer Wegweiser	1983	A. Vogel, Teufen	1
Storl Wolf-Dieter	Ich bin ein Teil des Waldes	2003	Franckh-Kosmos	1
Pahlov Mannfried	Das grosse Buch der Heilpflanzen	1982	Gräfe & Unzer, München	1
Delavec & andere	Geheimnisse und Heilkräfte der Pflanzen	1980	Das Beste	1
Kinkele Thomas, Arndt Petra	Die Pflanzenhelfer	2005	Winpferd	1
Fischer Eugen	Heilende Pflanzen: 100 Heilpflanzen unserer einheimischen Flora	1977	Hallwag	1
Schafner	Einheimische Flora: Bergheilkräuter	1993	Hallwag	1
Fischer-Rizzi	Medizin der Erde	2005	AT Verlag, Aarau	1
Grünwald Jörg	Kräuterbestimmungsbuch	2004	GU-Verlag, München	1
Paierola	Natürlich gesund	n.d.	n.d.	1
Lingen Helmut	Heilpflanzen und ihre Kräfte	1987	Silva-Verlag, Zürich	1
Pfr. Weidinger Hermann, Josef Marti, O	Hing'schaut Band 1&2	n.d.	Eigenverlag	1
	Jahreszeitenküche	1997	AT Verlag, Aarau	1x alle Bände
Bühning Ursel	Praxislehrbuch Phytotherapie	2005	Sonntag Verlag, Stuttgart	1
Müller Irmgard, nach H. v Bingen	Heilwissen aus der Klostermedizin	n.d.	Spektrum	1
Drogisten	Gesundheits ABC der Schweizerischen Drogisten	1980	Fachschriftenverlag Aarau	1
Weiss Rudolf. F	Lehrbuch der Phytotherapie	1985	Hippokrates	1

Couplan Francois	Wildpflanzen für die Küche	2007	AT Verlag, Aarau	1
Strassmann René A.	Baumheilkunde	2003	AT Verlag, Aarau	1
Küchli Christian	Auf der Eiche wachsen die besten Schinken	2000	AT Verlag, Aarau	1
Goebel/Glöckler	Kindersprechstunde, ein medizinisch-pädagogischer (Ratgeber)	2008	Urachhaus	1
Reinhard Jürg	Sanfte Heilpraxis mit selbstgemachten Medikamenten	2008	AT Verlag, Aarau, Stuttgart	1
Reinhard Jürg	Unerhörtes aus der Medizin	2000	Hallwag	1
n.d.	Essbare Wildpflanzen	n.d.	n.d.	1
Holzer Sepp et al.	Wo ein Wille da ein Weg, Naturheilwissen, Erfahrung & Kräuterpraxis	2006	Kneippverlag	1
Mességué Maurice	Das Messegue Heilkräuter-Lexikon	1994	Ullstein, Frankfurt a M	1
Fintelmann Volker, Weiss R. F.	Lehrbuch der Phytotherapie	1989	Hippokrates	1
Stadelmann Ingeborg	Hebammensprechstunde	2002	Stadelmann Verlag, Wiigensbach	1
Wiegel Susanne H. und Gaberthüel S.	Fit und schön durch Kräuter	1998	Fischer Verlag	1
Maj Maria	Hexenkräuterbuch	2001	Pabel-Moewig Verlag neu aufgelegt.	1
Quinche Robert	Heilpflanzen für dich (Ratgeber)		Ringierverlag	1
Prof. Dr. H. Flück	Unsere Heilpflanzen	1941	Ott-Verlag	1
Koschkojew	Wildwachsende Pflanzen in unserer Ernährung, ein ostdeutsches Rezeptbuch		mit „Notrezepten“	1
Vescoli Michael	Der keltische Baumkalender	2009	Ksilash: Überarbeitete Neuauflage	1