

Traditionelle Heilrezepte aus Salzburgs Wäldern

Pechsalbe, Räucherwerk & Co – altes Wissen, neu interpretiert

Die Pechsalbe gilt als eine der ältesten Wundheilsalben der Alpen. Hergestellt wird sie nach einem überlieferten Rezept: Hauptbestandteil ist das duftende Fichten- und Lärchenharz, das sich an den Rinden der Bäume bildet und in kleinen Mengen gesammelt werden darf. Der Verein Traditionelle Europäische Heilkunde (TEH) hat sich schon vor über zehn Jahren daran gemacht, das alte Heilwissen der Bäuerinnen im Salzburger Saalachtal zu sammeln und aufzuschreiben. Mittlerweile ist dieses wertvolle Gut zum UNESCO-Weltkulturerbe erklärt worden. Das wiederum bedeutet, dass der Verein den Auftrag erhielt, das alte Wissen lebbar zu gestalten und es in zeitgemäßer Form weiterzugeben. Das tut er mit großem Erfolg.

Die TEH naturwerke am Fuße des Steinpasses in der Gemeinde Unken im Salzburger Saalachtal/Pinzgau sind die Wiege der Traditionellen Europäischen Heilkunde und hier wird noch heute altes Wissen ebenso emsig gesammelt wie an neuen Produkten getüftelt. Die TEH naturwerke sind ein kleiner Laden direkt am ehemaligen österreichisch-deutschen Grenzübergang: Durch die Produktionsräume im hinteren Teil des Gebäudes führte einst die Landesgrenze und eine kleine Arrestzelle erinnert noch heute an eine Zeit vor der Europäischen Gemeinschaft und dem Schengen- Abkommen. Heute durchweht ein Hauch von getrockneter Zitronenverbene und Salbei die Räume und hinter verschlossenen Türen reihen sich große Einweckgläser mit Kräuteransätzen und Tinkturen auf den Regalen aneinander. Im Geschäft findet sich ein großes Sortiment an Natur-, Wald- und Kräuterprodukten sowie Räucherwerk.

Altes Wissen in zeitgemäße Rezepturen verpackt

Seit 2011 ist die Traditionelle Europäische Heilkunde immaterielles UNESCO-Weltkulturerbe. Damit erhielt der Verein den Auftrag, das alte Heilwissen lebbar zu machen und es zeitgemäß weiterzugeben. So wird etwa bei der Herstellung der Pechsalbe heute nicht mehr Schweineschmalz, sondern Olivenöl verwendet. Die traditionellen Rezepte werden im Hinblick auf ihre Praktikabilität verändert, wobei Essenz und Grundprinzip gleichbleiben. Die Pechsalbe gehört zu den Klassikern der TEH und wurde seit jeher im gesamten Alpenraum hergestellt, wenn auch die Rezepturen von Tal zu Tal variierten. In Unken, wo die Forstwirtschaft schon immer eine große Rolle spielte, schätzte man die Pechsalbe als echtes Allheilmittel. Inzwischen ist ihre Wirkung wissenschaftlich nachgewiesen: Sie wirkt keimtötend, ist antibakteriell, entzündungshemmend und zusammenziehend. Die Salbe kann für tiefer liegende Beschwerden wie Rheuma, Gicht oder Husten eingesetzt werden, aber auch bei Wunden, Furunkeln oder Fieberblasen.

Zeitgemäße Weitergabe eines alten Naturheilwissens

In TEH-Kursen und Workshops wird die Salbe gemeinsam hergestellt: Das Wiegen, Rühren und Abfüllen erfordern die gesamte Aufmerksamkeit, alle Sinne werden angesprochen. Weitere Informationen zu Kursen, Ausbildungen, Workshops etc. unter www.teh.at

SalzburgerLand
Tourismus GmbH
Wiener Bundesstraße 23
Postfach 1
5300 Hallwang | Salzburg
AUSTRIA

T +43 662 6688 0
F +43 662 6688 66

info@salzburgerland.com
www.salzburgerland.com

PRESSEKONTAKT

Genrot Hörwertner
Unternehmenssprecher
Leitung Unternehmens-
kommunikation, PR &
Medienmanagement
DACH

g.hoerwertner@
salzburgerland.com
T +43 662 6688 75
M +43 664 8066 8875

Michaela Obernosterer
Chefredaktion PR und
Medienmanagement
DACH

m.obernosterer@
salzburgerland.com
T +43 662 6688 77
M +43 664 8066 8877

Sabrina Gangl, BA, MA
PR und Medien-
management DACH

s.gangl@
salzburgerland.com
T +43 662 6688 76

Rund 700 TEH-PraktikerInnen wurden in den vergangenen elf Jahren ausgebildet: Darunter Gastgeberinnen aus dem SalzburgerLand wie Katharina Warter vom Mandlberggut in Radstadt, die vielfach ausgezeichnete Köchin Johanna Maier aus Filzmoos oder Nadja Blumenkamp vom Bio-Hotel Rupertus in Leogang. Insgesamt hat der Verein 50 Kooperationspartner, darüber hinaus gibt es im SalzburgerLand 15 TEH-Schaugärten wie das „Kräuterplatzl Hinterschneeberg“ von Resi Schafflinger hoch über dem Gasteinertal.

Das wussten schon die Großmütter – altbekannte Medizin aus dem Wald

- Brennesselsamen wirken positiv auf das Immunsystem.
- Holler- und Lindenblütentee tun gut bei aufziehenden oder akuten Erkältungen.
- Heidelbeeren helfen gegen unspezifischen Durchfall und bei Krampfadern.
- Fichtenspitzen (Maiwipferl) und Kiefernspitzen haben positiven Einfluss auf die Luft- und Atemwege und wirken gegen Muskel- und Nervenschmerzen. Bei Husten hilft ein Maiwipferlsirup aus einem Teil Maiwipferl, vier Teilen Wasser und drei Teilen Zucker.
- Birkenblätter gelten als Entwässerungsmittel.
- Weißdorn wirkt herzstärkend.

Das TEH Wald-Räucherkiestl

Die kleine, praktische Holzkiste aus österreichischem Birkenholz ist mit einer Auswahl von heimischen Harzen und Kräutern befüllt. Zum Räuchern eine kleine Prise des Räucherwerks in ein Kupferpfandl über einer Flamme oder auf ein Stück Kohle legen. Das Räuchern hat im SalzburgerLand lange Tradition und wirkt sowohl auf physischer als auch auf geistiger Ebene: So etwa kann die Luft dadurch gereinigt und desinfiziert werden, doch die Kräuter und Harze wirken sich auch auf Stimmung und Atmosphäre aus.

TEH-Rezepturen nach dem überlieferten Wissen der Pinzgauer Bäuerinnen

Lärchpechsalbe

Zutaten: 100 g Olivenöl
20 g Fichtenharz
13 g Lärchenharz
1 g Schafgarbe
1 g Ringelblume
20 g Bienenwachs

Zubereitung: Das Olivenöl vorsichtig auf ca. 70 Grad erwärmen, das Fichtenharz zugeben und gut rühren, bis sich dieses auflöst. Die Kräuter unterrühren und die Mischung etwa eine Stunde ziehen lassen. Ist das Pech vollständig geschmolzen, die Kräuter und Rindenrückstände vom Harz abseihen. Nun das Bienenwachs zugeben und die Mischung erneut auf ca. 65 Grad erwärmen. Wenn das Wachs geschmolzen ist, die Salbe in Glastiegel abfüllen, vollständig auskühlen lassen und dann verschließen.

Steinpass Bitter Tropfen

Zutaten: 1 Teil Wermut, 20 Teile Biokorn 40 %
1 Teil Enzian, 10 Teile Biokorn 40 %
1 Teil Meisterwurz, 10 Teile Biokorn 40 %
1 Teil Pfefferminze, 20 Teile Biokorn 40 %

Zubereitung: Die Kräuter im Korn ansetzen und einen Monat lang im Halbschatten ziehen lassen, danach die Tinkturen in folgendem Verhältnis mischen: 2 Teile Wermuttinktur, 1 Teil Enziantinktur, 1 Teil Meisterwurzinktur, 1 Teil Pfefferminzinktur. Sollte der Schnaps zu intensiv sein, kann er mit abgekochtem Wasser gemischt werden.

Waldsalz

Zutaten: 10 g Oswegokraut
10 g Engelwurz
30 g Brennnessel
150 g Fichtenwipfel
800 g Steinsalz

Zubereitung: Die Kräuter fein hacken, trocknen lassen und mit dem Steinsalz vermischen.

Brennnesselsamenhonig

Zutaten & Zubereitung: Honig in beliebiger Menge und von dieser Menge 5 % Brennnesselsamen untermengen.

Informationen:

TEH naturwerke | Niederland 112 | 5091 Unken | T +43 6589 200730 | www.teh.at
Salzburger Saalachtal Tourismus | Nr. 310 | 5090 Lofer | T +43 6588 8321 | www.lofer.com