

Gauverband Oberpfalz

der Heimat- und Volkstrachtenvereine e. V.

Mitglied im Bayerischen Trachtenverband e. V.
Mitglied im Oberpfälzer Kulturbund e. V.



Gauzeitung

Neues vom Gauverband und seinen Mitgliedern

Ausgabe Nummer 19 Sonntag, den 20. Dezember 2009

Aus dem Verband

*Die Vorstandschaft des Gauverbandes wünscht allen
ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest
sowie ein gutes neues Jahr 2010,
vor allem Gesundheit.*



Gauherbstversammlung in Hirschau

Amberg-Sulzbach/Hirschau.
(u) Rund 2 200 Mitglieder, darunter 340 Kinder und Jugendliche, widmen sich derzeit in den 12 Vereinen des "Gauverbandes Oberpfalz der Heimat- und Volkstrachtenvereine" der Pflege der heimatischen Brauchtums. In wie weit ihr Engagement in den vergangenen Monaten von Erfolg gekrönt war und wie ihre Arbeit künftig optimiert werden könnte - damit beschäftigten sich knapp vier Stunden lang die Vereinsführungskräfte bei der vom Gauvorsitzenden Erich Tahedl geleiteten Gauherbstversammlung im Hirschauer Sportpark-Restaurant.

Der Hirschauer Trachtenvereinsvorsitzende Alfred Naber wie Bürgermeister Hans Drexler freuten sich darüber, dass der Gauverband Hirschau als Tagungsort gewählt hatte. Sie sahen darin eine Anerkennung der Arbeit des örtlichen Heimat- und Trachtenvereins, der sich - so Bürgermeister Drexler - insbesondere durch eine sehr engagierte und erfolgreiche Jugendarbeit auszeichnet. Dass die Nachwuchsarbeit nicht überall so gut funktioniert wie in Hirschau, bereite Erich Tahedl doch einige Sorgen. Nicht nur beim "Patentkind Mittelfranken", auch im Gauverband Oberpfalz, gebe es Vereine, in denen das jüngste Mitglied deutlich älter als 60 Jahre ist. Er bedauerte, dass es in derart strukturierten Vereinen an Verständnis für den Ausbau des Trachtenkulturzentrums in Holzhausen gibt. Dabei könne der Wert der dort entstehenden Jugendbildungsstätte nicht hoch genug eingeschätzt werden. Für das Projekt seien Gesamtkosten von 1,1 Millionen € veranschlagt. Dazu müsse der Verband lediglich 70 000 € beitragen. In diesem Zusammenhang plädierte Tahedl dafür, dass sich die Trachtler aktiv in das "Wertebündnis Bayern" einbringen. Dies verlange schon das Selbstverständnis der Trachtenbewegung. Ein Arbeitsschwerpunkt des Jahres 2009 sei die Vorbereitung und Durchführung des Nordgautages in Amberg gewesen. Die Organisation, so Tahedl, habe er weitgehend alleine

bewältigen müssen. Die Tage seien mit einem prachtvollen Festzug, der die Vielfalt der Region gezeigt habe, abgeschlossen worden. Die Beteiligung der Trachtenvereine sei hervorragend gewesen. Für die Ausrichtung des Nordgautages 2011 sei die Regensburger Stadtrandgemeinde Lappersdorf vorgesehen. Erste Kontakte seien bereits geknüpft worden. Ausdrücklich sprach sich der Vorsitzende für eine Belebung des Oberpfälzer Kulturbundes aus. In der jüngsten Vergangenheit sei der Kulturbund mit seinen rund 300 000 Mitgliedern in der Öffentlichkeit zu wenig wahrgenommen worden. Als großen Erfolg wertete Tahedl das im August durchgeführte Jugendzeltlager. Unter der Regie von Gaujugendleiterin Veronika Pollinger sei den Kindern und Jugendlichen ein tolles Programm geboten worden. Nicht in irgendwelchen Aktenschränken verschwinden sollen die Ergebnisse der Mitgliederbefragung. Sie sollten vielmehr Anlass und Grundlage sein, die Vereinsarbeit zu überdenken, nötigenfalls zu korrigieren und neu auszurichten. Der Gauvorstand sei gerne bereit, vor Ort bei der Auswertung mitzuhelfen. Für 2010 kündigte Tahedl an, dass der "Bayerische Trachtenverband" ein 320 Seiten starkes Buch mit dem Titel "Trachten in Bayern" herausgeben wird. Das Buch sei ein "weltweit einmaliges Standardwerk, das über Jahrzehnte Bestand haben werde". Der Kaufpreis werde bei ca. 30 € liegen. Besonders gefordert



werden die Trachtenvereine 2010 beim Münchner Oktoberfest. Anlässlich des 200-jährigen Festjubiläums wird es ein zusätzliches Bierzelt geben, in dem nur Blasmusik gespielt wird und sich die Trachtenvereine präsentieren können. Vereine, die an einer Mitwirkung interessiert sind, sollten sich bis Januar beim Gauverband melden.

Dass man der Nachwuchsarbeit im Gauverband tatsächlich einen hohen Stellenwert einräumt, belegte der Bericht von Gaujugendleiterin Sonja Neudecker (Amberg). Sie nannte neben dem Gaujugendzeltlager u.a. die Jugendleiterschulung zu Themen wie "Aggression und Gewalt in Schule und Gesellschaft", "Alkohol und Sucht" oder "Brauchtum Ostern" und die Beteiligung am "JuFinale" im Parkkinocenter Amberg. Für 2010 kündigte sie eine Info-Veranstaltung zum Thema "Gefahren im Internet", einen Jugendaktionstag in Perschen und für Juni die Teilnahme am "Deutschen Kinder- und Jugendtrachtenfest" in Baden-Württemberg an.

Für den Sachausschuss "Volkstanz" berichtete Peter Fink (Hirschau) von den durchgeführten Tanzseminaren bzw. Tanztagen. Für 2010 plane man u.a. im März ein Tanzseminar in Schwandorf. Teilnehmen will der Gauverband auch am Tamzfest in Hinterskirchen (April) und an der Fortbildung für Tänzer und Schuhplattler in Holzhausen (November).

Als wichtigste Veranstaltung, die vom Sachausschuss "Volksmusik und Gesang"

durchgeführt wurde, nannte Sprecherin Saskia Fink (Hirschau) das am 24. Oktober durchgeführte "Coupletsingen" mit Simone Lautenschlager. Im April 2010 wolle man in Wiesau ein Musikseminar veranstalten. Außerdem sei geplant, sich im Mai in Regen am Volksmusikspektakel "Drumherum" zu beteiligen.

pflege und Trachtenforschung" vom Anfängernähkurs, den Eva Dolles in Hirschau unter dem Motto "Wie macht meine Nähmaschine, was ich will?" organisiert hatte. Am Ende habe man den Teilnehmerinnen zu ihren gelungenen, selbst genähten Dirndl und Westen gratulieren können. Als schwierig und sehr aufwändig erachtete sie die Bearbeitung der Dateien für das Buch "Trachten in



Die Aktivitäten des Sachausschusses "Laienspiel, Mundart und Brauchtum" zeigte Melanie Günter (Teublitz) auf. Sie nannte ihr Mitwirken an der Jugendleiterschulung zum Thema "Osterbräuche", die Teilnahme an der Landesausschuss-Sitzung in Sennfeld, den Besuch der "Hirschauer Stückln" und des Gäubodenfestes in Straubing sowie der Landesverbandstagung in Landsberg/Lech. Im Februar 2010 wird man sich bei mit dem Thema "Feiertage und ihre Bedeutung" befassen. Gertraud Kerschner (Wackersdorf) berichtete für den Sachausschuss "Trachten-

Bayern". Für 2010 sei vom 26. bis 28. Februar in Wackersdorf ein Westenscheiderkurs mit Schneidermeister Eduard Niedersteiner vorgesehen. Dafür sei baldige Anmeldung nötig. Geplant sei zudem im April ein Schneiderkurs für Damensackchen im Oberpfälzer Stil mit Schneidermeisterin Birgit Ettl.

Neues aus Holzhausen

Es ist wieder an der Zeit, Euch Informationen über den Baufortschritt und die weitere Vorgehensweise im Trachtenkulturzentrum Holzhausen zu geben.



Das neue Depot ist weitgehend fertig. Es sind noch einzelne Restarbeiten, wie Maler- und Fliesenverlegungsarbeiten zu machen. Für den 25.07. hat sich der Altbayrisch-Schwäbische-Gauverband bereit erklärt, diese Arbeiten zu übernehmen. Kleinere Restarbeiten werden von mir zum großen Teil selbst ausgeführt.

Diese und nächste Woche beginnt die Baustelleneinrichtung für die Arbeiten am Stadel. Nächste Woche wird auch damit begonnen, die Grundleitungen für die Kanalarbeiten im gesamten Hofbereich zu verlegen. Gleichzeitig wird die Fa. Breiteneicher mit der ab-

schnittsweisen Unterfangung der Stadelwände beginnen. Nachdem dann anschl. die Bodenplatte verlegt ist, beginnt für uns wieder die Phase der Eigenleistungen. Hierbei sind wir wieder auf Euere Hilfe angewiesen. Dies wird voraus. in der Zeit von der 38.

bis einschl. 41 Kalenderwoche - also 4 Wochen - sein. In diesem Zeitraum muss das Mauerwerk aufgestellt werden und dazu benötigen wir Maurer und Maurerhelfer. Um das Vorhaben auch in dieser Zeit fertig zu bringen, ist es notwendig, dass von Montag bis Samstag Arbeitskräfte zur Verfügung stehen.

Für den gesamten November ist dann geplant, die Schalung und die Vordeckung am Dachwerk zu machen, um dann das Dach eindecken zu können. Es erscheint mir nicht sinnvoll, hierfür die gleiche Arbeitseinteilung wie für das Depot zu machen.

Mit trachtlerischen Grüßen
Wolfgang Gensberger

Oberpfälzer Kulturbund beschließt Satzungsänderung

Im Rahmen einer außerordentlichen Mitgliederversammlung am 25.07.09 im Oberpfälzer Freilandmuseum Neusath-Perschen beschlossen die Mitglieder eine umfassende Satzungsänderung. Dadurch werden die Arbeitsstrukturen verschlankt. Aufgabenschwerpunkte sollen künftig, ähnlich wie in den Sachausschüssen der Trachtenverbände, in Arbeitskreisen bearbeitet werden. Der Vorstand wird künftig alle drei (bisher zwei) Jahre neu gewählt, eine Beitragsordnung wird bei einer späteren Mitgliederversammlung beschlossen.

In der Mitgliederversammlung wurde auch Rückschau auf den 38. Bayerischen Nordgautag in Amberg gehalten. Zahlreiche Veranstaltungen fanden großes Interesse und guten Zuspruch bei der Bevölkerung. Sehr erfreulich war auch die umfassende Berichterstattung in den Medien. Neben Konzerten, Vorträgen und der Kunstausstellung fand der Nordgaufestzug besondere Erwähnung. 120 Trachtenvereine, Musikkapellen, Festspielgruppen und Festwagen zogen in einem bunten Zug durch die Altstadt von Amberg und boten den weit über 10.000 Besucher ein abwechslungsreiches Bild der Oberpfälzer Kultur.

Erich Tahedl

Der Spitzwegerich

Der Spitzwegerich begegnet uns auf Schritt und Tritt. Selbst in Ballungszentren findet er an Straßenrändern, Vorgärten und Parks ein Plätzchen um zu wachsen.

Für die Herstellung von Arzneimitteln ist er aber nur aus Gebieten geeignet, die wenig Schadstoffbelastet sind.

Der Spitzwegerich ist eine kleine unscheinbare Pflanze, deren spitzzulaufende Blätter bis 50 cm hoch werden können.

Bereits Dioskurides beschäftigt sich mit dem Spitzwegerich. In seiner Abhandlung schreibt er über den Wegerich mit spitzzulaufenden Blättern und empfiehlt ihn bei allerlei Krankheitsbildern. «Der Same mit Wein getrunken hält Bauchfluss und Blutspeien auf», schrieb er vor 2000 Jahren über den Spitzwegerich. Er lindert auch Husten und Halsschmerzen und regt den Appetit an. Früher war der Spitzwegerich ein wahrer Tausendsassa. Heute wenden wir ihn vorwiegend bei Erkältungen an.

Plinius, der Ältere (23-79) empfahl den Saft des Wegerichs gegen Schlangenbisse und Skorpionstiche.

Die Äbtissin Hildegard von Bingen (1098-1179) und Albertus Magnus (1193-1280) empfahlen

das Kraut zur Linderung und Heilung verschiedenster Krankheiten, zur innerlichen und äußerlichen Anwendung. Die Äbtissin schrieb in einer ihrer Abhandlungen über den Spitzwegerich: "...man nehme ihn als Einlauf, es sei ein Ge-

genmittel bei Liebeszauber.“ In der Klostermedizin wurde der Spitzwegerich als trocknend, kühlend und zusammenziehend beschrieben.

Der Spitzwegerich wurde in der damaligen Zeit bei Blasen-schwäche, Leberleiden, Durchfallerkrankungen, Sodbrennen, Asthma, Husten, Spulwürmern, Fieber, Gicht, Rheuma, Augenentzündungen und Insektenstiche verwendet. In einem der größten Kräuterwerke des Mittelalters, dem New Kreuterbuch(1588), beschreibt der Arzt und Apotheker Jacob Theodor , Tabernaemontanus (1522-1590) Heidelberger Botaniker, Mediziner und Professor und bedeutendster Botaniker des 16. Jahrhundert auf über 1600 Seiten circa 3000 Pflanzen. Er bezieht sich in seinem Werk auch auf den Spitzwegerich; so beschreibt er unter anderem wie Brandwunden und Geschwüre mit einer Spitzwegerichsalbe behandelt werden.

Zitat: *“Ein nützlich Sälblein soll also bereitet werden: nimm frisches Wegerichkraut zwei guter Handvoll/Schweineschmalz/so frisch und wol/ein Pfund: Stoss zusammen mit allem Fleiss im Mörser zu einem Muss/lass hernach acht Tag in einem kalten Keller erbeitzen: Dann thu es in küpfferin Pfännlein/lass gemach sieden/seye es durch ein Tuch/und trucks wol aus: Hernacher thue des Safftes ein halb Pfund dazu/lass wiederum allgemach sieden/biss sich die Feuchte verzehre. Diss ist ein köstlich Sälblein*

für alle hitzige Geschwulst und Geschwür/zu allem Brand vom Feuer oder unnatürlicher Hitz/die Entzündung und Geschwulst der Wunden und alten Schäden zu fühlen.“

Der Schweizer Kräuterpfarrer und Naturarzt Johann Künzle (1857 - 1945) hielt den Spitzwegerich für eines der wichtigsten Naturheilmittel überhaupt.

Die Volksheilkunde empfiehlt Wegerichsaft schon längst bei frischen Wunden und Insektenstichen. Wissenschaftler fanden heraus, dass das seine Berechtigung hat. Wegerich enthält ein Antibiotikum, das zwar nicht gerade mit dem Penicillin konkurrieren kann, aber Wunden heilt und bei Bronchitis sowie bei Katarrhen der oberen Luftwege sehr hilfreich ist. Außer Schleimstoffen fand man im Spitzwegerich auch Gerbstoffe und große Mengen an Kieselsäure. Diese Mischung wirkt hustenstillend.

Selbst Shakespeare kam am Wegerich nicht vorbei. Hier ein Auszug aus seinem Werk Romeo und Julia.

Romeo: *"Ein Blatt vom Weg'rich dient dazu vortrefflich..."*

Benvolio: *"Ei, sag', wozu?"*

Romeo: *"Für dein zerbrochenes Bein."*

Spitzwegerich-Tee

2 Teelöffel getrocknete Spitzwegerichblätter mit 250 ml heißem Wasser aufgießen und nach 10 Minuten abseihen.

Hilft bei allen Entzündungen der Atemwege, des Magen- und Darmtraktes.

Spitzwegerich-Sirup

50 g. Getrocknete Spitzwegerich-Blätter mit 1 l heißem Wasser aufgießen

20 Minuten bei geschlossenen Deckel ziehen lassen.

Danach abseihen.

Den Sud bei kleiner Hitze auf die Hälfte ein reduzieren lassen.

Alles lauwarm abkühlen lassen und dann 300 g feinsten Waldhonig zugeben.

Alles gut vermischen und in saubere Flaschen abfüllen.

Dieser Sirup hilft bei allen Erkrankungen der Atemwege. Von Kindern wird er gern genommen, da sein milder Honig den Sirup sehr gut schmecken lässt.

Kalter Spitzwegerich-Saft bei Zahnschmerzen

2 Teelöffel Spitzwegerichblätter mit 150 ml kaltem Wasser aufgießen und 2 Stunden stehen lassen.

Dann abseihen.

Diese Lösung zum Mundspülen nehmen.

Schnelle Hilfe bei Insekten-

stichen



Frische Blätter mit den Fingern zerreiben und den Saft auf den Insektenstich streichen, Öfters wiederholen.

Für Wunden frischen Saft pressen(geht auch mit einem Entsafter) und öfters auf die Wunde auftragen.

Versucht doch einfach mal Bonbons herzustellen!

200 g. brauner Rohrzucker langsam in einer gusseisernen Pfanne schmelzen und mit dem Saft von 2 handvoll fri-

schen Spitzwegerichblättern vermengen. Die Masse auf ein nasses Holzbrett oder eine Porzellanplatte geben, etwas abkühlen lassen. Wenn sie nicht mehr zu heiß ist, kleine Stücke mit einem nassen Holzspatel abstechen und schnell zu Bonbons rollen.

Sybille Jeanette Medack
Sachausschuss Laienspiel und Mundart

Tag der Tracht jährlich am 3. Sonntag im Oktober

Der deutsche Trachtenverband hat den 3. Sonntag im Oktober (Kirchweihsonntag) zum Tag der Tracht ausgerufen. Alle Heimat- und Trachtenvereine sind aufgefordert, an diesem Tag Veranstaltungen durchzuführen. Die Möglichkeiten dabei sind sehr vielfältig: Vom „Tag der offenen Tür“ im Vereinsheim über Ausstellungen und Veranstaltungen, auch in den örtlichen Heimatmuseen bis hin zum Trachtengottesdienst.

Es wäre schon eine gute Werbung, wenn an diesem Tag alle Trachtler den Gottesdienst in Tracht besuchen.

Bitte schickt einen kleinen Beitrag über Veranstaltungen die ihr durchgeführt habt, wenn möglich mit Bild, an den Gauverband Oberpfalz. Beiträge, die bis Ende Oktober bei uns eingehen, reichen wir auch an den Deutschen Trachtenverband zur Veröffentlichung in der Deutschen Trachtenzeitung weiter.

Johanni-Johannikraut-Johannifeuer

Die bekannteste Mittsommerpflanze ist unser Johannikraut. Auch der Name dieser Heilpflanze leitet sich vom Johannitag, dem 24. Juni, ab.

Wer mit offenen Augen durch die Natur geht, wird um den Johannitag die leuchtend gelb blühende Pflanze finden. Sie wächst an Feldrainen, Wiesen, Waldrändern und sogar in den Gärten ist das Johannikraut heimisch geworden.

So hell wie die Sonne strahlt die gelbe sternförmige Blüte, nimmt die ganze Kraft der Sonne auf und gibt sie uns als wunderbare Heilwirkung wieder. Bereits in der Antike war das Johannikraut Heilmittel. Dioskurides (1.Jhd.), ein griechischer Arzt, der als [Militärarzt](#) unter den Kaisern [Claudius](#) und [Nero](#) im römischen Dienst stand, war der berühmteste [Pharmakologe](#) des Altertums und setzte das Johannikraut als Heilmittel gegen Stimmungsschwankungen und als Wundheilmittel ein.

Plinius Secundus der Ältere, ein römischer Gelehrter und Ritter (23-79 n. Chr.), schrieb in seiner berühmten Abhandlung *Naturalis historia* über die Heilpflanze Hypereikon und deren Einsatz bei Verbrennungen, Galenus von Pergamon(129 – 216 n. Chr.) Wundarzt bei den Gladiatoren setzte die Pflanze bei der Behandlung von Wunden ein. Selbst Paracelsus(1493-1541) wusste um die Kraft des Johannikrautes und wand sie bei depressiven Gemütern an.

Aber das Johannikraut kann noch viel mehr. Außer Depressionen und Wunden heilen, ist das Johannikraut auch einsetzbar bei nervöser Unruhe, Schlaflosigkeit, Angstzuständen, bei Kopfschmerzen, Migräneanfällen, Hexenschuss, Entzündungen des Magen-Darm-Traktes, Erkältungsbeschwerden, in der Frauenheilkunde, Rheuma, Gicht und Blasenentzündung. Auch im Glauben und Aberglauben spielt das Johannikraut eine wichtige Rolle. Durch die Christen wurde das Kraut Johannes dem Täufer zugeschrieben. Der rote Saft der Blüten wurde als Symbol für das Blut Johannes gehalten. Eine Sage besagt, dass an dem Ort, wo Johannes der Täufer geköpft wurde, dieses Kraut aus der blutgetränkten Erde spross.

Auch bezeichneten die Christen die sternförmige Blüte, die sich so strahlend der Sonne zu streckt, als Kraut des Himmels (Herrgottsblut). Im früheren Altertum wurde Johannikraut in Tränken bei Exorzismus eingesetzt. Das Johannikraut hatte früher den Volksnamen "Teufelsflucht", selbst der Teufel meidete das Johannikraut.

Dorsten, Hartan, weisse Heid'
Tun dem Teufel alles leid.

Das Johannikraut galt früher als Dämonen abwehrende Pflanze und wurde von den Bauern in die Ställe gehängt oder unter der Schwelle vergraben. Somit sollte das Vieh geschützt werden. Die Menschen hängten Johannikrautgebilde in die Fensterkreuze

um bösen Geister abzuwehren. Um ein Haus vor Blitzschlag zu schützen, wurden Kränze aus Johannikraut auf die Dächer geworfen. Um ein Gewitter zu vertreiben, wurden Johannikraut auf die Herdfläche gestreut oder Bündel auf der Feuerstelle verbrannt.

In diesem Zusammenhang gibt es auch eine Sage, die davon berichtet, wie bei einem schweren Gewitter eine Stimme aus dem Himmel tönte: Ist denn keine alte Fraue, die kann pflücken Hartenaue, dass sich das Gewitter stauet?

Mit freundlicher Genehmigung von Sagen Österreich

In Schlesien, der Heimat meines Mannes, wurde Johanniskraut für das Liebesorakel eingesetzt. Wenn beim Ausreißen der Blüte kein roter Saft austrat, war das kein gutes Zeichen für die Beziehung.

Meiner Schwiegermutter ist der Spruch noch in Erinnerung geblieben:

Bist mir gut, gib mir Blut,
Bist mir Gram, gib mir Schlamm.

In meiner Literatur: Hexenei oder Hokuspokus fand ich folgenden Spruch: "So einer durch zauberische Liebe von Sinnen gekommen und unsinnig worden, dem kann man folgendermaßen helfen: *Nehmet Johanniskraut anderthalb Hand voll/ edlen Dorant* zwei Hand voll/ und siedet daßelbige in drei Maß Wein/ davon laß den Kranken trinken abends.* "

*Andorn, ein wahrer Tausendsassa in der Heilkunde

Auch eine alte Bauerregel konnte ich finden: "*Lege Johanniskraut zwischen die Käse, so wachsen keine Würmer darin.*"

In wenigen Tagen begehen wir wieder den Johannitag. Der 21. Juni wird in vielen Regionen mit dem traditionellen Johannifeuer begangen. Bis ins 12. Jahrhundert lässt sich diese Tradition zurückverfolgen.

In heidnischen Regionen trugen die Mädchen um die Sommersonnenwende Kränze aus Johannikraut, mit denen sie um das Johannifeuer tanzten. Somit sollte die Verbindung zwischen Licht und Sonne hergestellt werden. Diese Kränze landeten ebenfalls im Stall oder im Herd. Junge Paare springen gegen Ende des Feuers Hand in Hand über die Glutstelle. Aber lass bloß nicht Deine Liebste los, denn dann ist für dich die Johannisnacht zu Ende und sie ist dir gram.

Die angebrannten Holzstücke wurden im Mittelalter in die Felder und Äcker gesteckt um diese vor Ungeziefer zu schützen.

Hier nun die medizinischen Anwendungen:

Tee(gegen leichte Nervenprobleme)

Frische oder getrocknete Johanniskrautblüten mit heißem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen – fertig.

3 Eßl. auf eine Teekanne.

Johanniskrautöl

Frische Johanniskrautblüten in Olivenöl ansetzen.

Ich habe mir ein großes Schnappglas(3 Liter) besorgt. Nach dem Johannitag setzte ich 3 Handvoll frische Blüten mit 1 Liter (etwas teureren) Olivenöl an.

Das Glas stelle ich bis zu Maria Himmelfahrt in die Sonne. Ich schüttle es jeden Tag kräftig durch.

Um den 15.08. seihe ich dann das rote Öl durch einen Kaffeefilter und fülle es in kleine Schraubflaschen (alte ausgekochte Medizinflaschen eignen sich hervorragend). Die Flaschen verschließe ich sorgfältig und lagere sie bei mir im kalten Schlafzimmer.

Dieses Öl hält sich somit mind. 12 Monate.

Egal was ich wieder mal ange stellt hat, ob Schnitt-, Brandwunden, Op-Narben oder Prelungen, ich benutzte dafür immer Johanniskrautöl.

Man kann noch andere Tinkturen, Creme oder Balsame herstellen. Die Rezepte habe ich alle und kann sie gern zur Verfügung stellen.

Sybille Jeanette Medack
Sachausschuss Laienspiel und Mundart

Gelb bis Orange- das Gartenwunder Ringelblume



Als ich 2002 meinen neuen Garten gestaltet habe, wurde eine Ecke extra für meine vielen Ringelblumen eingepflanzt.

Als ich Kind war, hat meine Mutter diese immer als Unkraut aus dem Garten entfernt und meine Großmutter diese wieder fleißig kultiviert. Ein Generationenstreit um Kraut oder Unkraut? Eher ein Problem der Neuzeit, wo der Garten mehr Zierde als Kräutergarten war.

Ich habe die Ringelblume bereits seit meiner Ausbildung als wichtige Heilpflanze in meinen Garten aufgenommen. Nun wird einer sagen, als 16 jährige interessiert man sich nicht für Heilpflanzen. Bei mir war es eher berufsbedingt und entwickelte sich später zu meinem Hobby.

Da ich meinen Beruf von der Pike aufwärts erlernt habe, heute diplomierte Landwirtin, früher zwischen allerlei Getier, hatte ich ständig raue und rissige Hände. Erst als ich die Wirkung selbstgemachter Ringelblumensalbe entdeckte, wurde das anders.

Die Ringelblume ist eine farbenfrohe, nicht anspruchsvolle Blume. Es gibt ein dutzend verschiedenen Arten. Bereits im 12. Jahrhundert wurde die Pflanze in Mitteleuropa heimisch und fand ihren Platz in Gärten und Klöstern.

Eine wahre Verfechterin der Ringelblume war die Äbtissin Hildegard von Bingen(1098-1179) In ihren zahlreichen Werken spricht sie von der Ringula oder Ringella.“...man möge sie anwenden bei Vergiftungen von üblen Speisen.“

Bereits etwas früher erwähnte Theophrastus, griechischer Philosoph und Naturforscher(371 v. Chr.- 287 v. Chr.) und auch Dioskurides eine Pflanze Namens Klymenon, die mit größter Wahrscheinlichkeit unsere heutige Ringelblume ist.

Im Jahr 1542 schrieb Leonhardt Fuchs(1501-1566), Vater der Botanik und Professor an der Universität Tübingen, in seinem „New Kreüterbuch“: „Die Blum in die Laug gelegt, macht schön gelb Har.“

Im römischen Reich hieß die Blume Calendula, abgeleitet von Calendae(Bezeichnung für Monatsanfang) da die Blume viele Monate am Monatsanfang blüht.

In der Volksmedizin wird die Ringelblume als schweißtreibendes, entwässerndes und krampflösendes Mittel eingesetzt. Auch sollte sie die Würmer aus dem Leib vertreiben. Die Ringelblume wird auch gern in der Frauenkunde eingesetzt.

Die Lebensmittelindustrie nutzte den Farbstoff zum Einfärben von Lebensmittel, Käse und Butter. In verschiedenen Teemischungen wird sie als farblicher Schmuck beige mischt. Die Blüten der Ringelblume sind essbar und eignen sich durch ihre Farbenpracht als Dekoration auf Salaten, Suppen und Kuchen.

In vergangener Zeit wurde sie auch als Verfälschung dem Safran beige mischt.

Die Ringelblume genießt auch heute noch ein hohes Ansehen in der Wettervorhersage, welches sehr wichtig für die Bauern ist. Meldet sich Regenwet-

ter an, bleiben die Blüten der Ringelblume geschlossen.

Im Volksglauben gilt sie als Blume der Unvergänglichkeit. Dadurch das sie vom April bis zu den ersten Frösten blüht und sich praktisch selbst vermehrt. Früher wurde sie auf Gräbern angepflanzt. Heute findet man sie nicht so oft auf Friedhöfen.

In Deutschland, Niederlande, Polen, Ägypten und den Balkanländern wird sie großflächig angebaut. Geerntet werden die Blütenkörbchen. Diese werden bei max. 45 °C, am besten im Dörrapparat, getrocknet. Die Blütenkörbchen oder auch nur die Blütenblätter haben entzündungshemmende Wirkung, fördern die Bildung von Granulationsgewebes(Gewebe was sich neu auf Wunden bildet) und fördern die Heilung von Wunden, Verbrennungen, Sonnenbrand, Ekzemen, Quetschungen, Furunkeln und Ausschlägen.

Innerlich wird die Ringelblume bei Entzündungen des Magen- Darmtraktes angewendet. Sie unterstützt die Funktion von Leber und Galle.

Ringelblume und Aberglaube auch das kennen wir aus unserer Jugend. Wer kennt es nicht, das Spiel:“ Er liebt mich, er liebt mich nicht.“ Die Blüten der Ringelblume eignen sich hervorragend dafür. Und wenn das Ergebnis negativ ist, dann macht man eben mit den inneren gekrümmten Samen weiter. Und sollte das nicht helfen, dann pflanzt man die Samen einfach in die Fußspuren des Geliebten. Denn dies sollte den Geliebten wieder zurückbringen.

Ein älterer Brauch war das Abtrocknen der Blüten und verarbeiten mit anderen Sommerkräutern zu einer Salbe, die sich junge Mädchen vor dem Schlafengehen auftrugen. Sie riefen den Heiligen Lukas an und sollten danach von der großen Liebe träumen.

Auch sollte man die Blumen nicht abpflücken, denn das würde Gewitter heraufbeschwören.

Ich habe sehr viele Rezepte zur Ringelblume und werde hier nur die 3 gebräuchlichsten Aufführen.

Ringelblumen-Öl

Das Ringelblumen-Öl ist sehr einfach zuzubereiten.

Einfach an sonnigen Tagen die Blüten der Ringelblumen ernten, diese in einem gut zu verschließenden Glas mit sehr guten Olivenöl übergießen bis sie bedeckt sind. Fest verschließen, an einen sonnigen Platz stellen und täglich schütteln.

Nach 3 Wochen durch einen Filter abseien. In eine dunkle Schraubflasche abfüllen. Dieses Öl hält bis zu einem Jahr, wenn es dunkel und kühl gelagert wird.

Anwendbar auf alle Zerrungen, Prellungen und tief schmerzende Stellen.

Ringelblumensalbe

1 Liter gutes Olivenöl,
4 Hände frische Ringelblumen-Blüten
50 g. Bienenwachs
50 g. Kakaobutter
1 Hand voll Zitronenmelisse Blätter

Das Öl auf 80 °C erwärmen und die Ringelblumenblüten und Zitronenmelisse Blätter in das erwärmte Öl geben. Und

nun braucht man etwas Zeit. Die Pflanzenteile sollten einige Zeit in diesem Öl ziehen können. Man muss darauf achten, dass das Öl nicht zu perlen anfängt. Ich lasse die Mischung immer 3-4 Stunden auf geringster Wärme auf dem Herd stehen und rühre ab und an vorsichtig um.

Danach filtere ich das Öl ab.

Nun erwärmt man das Bienenwachs und die Kakaobutter bis sie flüssig sind und gibt sie zum Öl.

Sorgfältig umrühren und mit einem Holzstäbchen die Gerinnungsprobe machen.(Holzstab ins Öl tauchen und abkühlen lassen).Man merkt wie geschmeidig die Salbe wird, wenn zu flüssig einfach etwas mehr Bienenwachs und Kakaobutter dazugeben.

Das Gemisch in vorbereitet Salbenkruken abfüllen und viel umrühren, damit die Salbe gleichmäßig gerinnt und keine Risse bildet.

Anwendbar auf alle Wunden der Haut.

Ringelblumen-Tee

4-5 frische Ringelblumenblüten oder einen Teelöffel getrocknete Ringelblumenblüten mit 250 ml heißem Wasser übergießen, 5 Minuten stehen lassen. Abgießen, bei Bedarf etwas süßen.

Tee ist anwendbar bei Magen-Darmbeschwerden und zur Regulierung der Monatsblutung.

Dann viel Freude mit der Ringelblume.

Sybille Jeanette Medack
Sachausschuss Laienspiel und Mundart

Von den Vereinen

Hirschau

Kräuterbuschenbinden im Seniorenheim

Der 15. August, der Tag "Mariä Himmelfahrt", ist in katholischen Gegenden ein hoher Feiertag. Erst recht gilt dies für die katholische Pfarrgemeinde in Hirschau. Sie feiert an diesem Tag das Patrozinium ihrer Stadtpfarrkirche. Bis ins 10. Jahrhundert reicht der Brauch zurück, zu diesem Festtag Heil- und Würzkräuter zu sammeln, sie zu Kräuterbuschen zu binden und beim Festgottesdienst weihen zu lassen. Diesen Brauch ließ der

den der Buschen. Bis zu 250 wurden in früheren Jahren schon gefertigt und vorwiegend an ältere Pfarrangehörige verschenkt. Heute sind es etwa 150, nicht zuletzt deshalb, weil sich immer mehr Gläubige besonnen haben und ihre Sträuße selbst fertigen und zur Weihe mitbringen.

In diesem Jahr gab es eine Premiere: Auf Anregung der Leiterin des Seniorenheimes in Hirschau wurden dessen Bewohner in das Binden der Kräuterbuschen mit einbezogen. Bevor es an die handwerkliche Arbeit ging, erklärte Brunhilde Fehlner den betagten Helfern die Hintergründe des Brauches. Anschließend

30 farbenfrohe Kräuterbündel fertiggestellt. Sie wurden beim Festgottesdienst geweiht und dann traditionsgemäß verschenkt - ebenso wie weitere 120 Buschen, die von den Trachtlerfrauen gefertigt worden waren.

Heimat- und Trachtenverein Hirschau e.V.



Am 11. August 2009 verstarb im 94. Lebensjahr unser Ehrenmitglied Maria Wild. Sie trat 1952 dem Heimat- und Trachtenverein Hirschau bei und war über 20 Jahre Vereinskassier. Als Ehefrau des ehemaligen Vereinsvorstandes Hans Wild brachte sie sich stets in das Vereinsleben mit ein. Sie war Trägerin der Silbernen und Goldenen Vereinsnadel. Für ihre Verdienste wurde ihr 1997 anlässlich unseres 50-jährigen Gründungsfestes die Ehrenmitgliedschaft verliehen.

Vereinsmitglieder begleiteten sie mit der Vereinsfahne zu ihrer letzten Ruhestätte und legten als letzten Gruß einen Kranz nieder. Der Heimat- und Trachtenverein Hirschau wird seinem Ehrenmitglied Maria Wild stets ein ehrendes Andenken bewahren.



Heimat- und Trachtenverein im Jahr 1995 wieder aufleben. Seither engagieren sich alljährlich vor allem der damalige Vorsitzende Edwin Steinl, dessen Frau Anna Maria und Brunhilde Fehlner für die Aufrechterhaltung des Brauches. Sie kümmern sich bis heute um das Sammeln der Kräuter und - unterstützt von den Vereinsmitgliedern - um das Bin-

erläuterte Anna Maria Steinl, die die Kräuter zusammen mit ihrem Mann Edwin gesammelt hatte, die einzelnen Gewächse, deren Nutzen und ihre Anwendbarkeit. Danach ging es dann an die praktische Arbeit, wobei sich die Seniorinnen und Senioren als geschickte Handwerker erwiesen. Nach einer knappen Stunde waren

Wiesau

Jahreshauptversammlung mit Ehrungen des Stiftländer Heimatverein Wiesau

Im April dieses Jahres hielt der Stiftländer Heimatverein Wiesau seine Jahreshauptversammlung mit Ehrungen im Vereinsheim. Der 1. Vorstand Gerhard Brabec begrüßte die Anwesenden, die Ehrenmitglieder Lang Hans, Hans-Joachim Wege, sowie Ehrenmitglied u. Fahnenmutter Leni Härtl, Gau Ehrenmitglied Fritz Fröhlich und die Mitglieder die geehrt werden. Begrüßt wurde auch der 2. Bürgermeister. Zu seinen Grußworten für den Verein ist ein gesonderter Artikel beige-fügt.

Nach Bekanntgabe der Tagesordnung rief der 1. Vorstand zum Totengedenken für alle verstorbenen Mitglieder auf, insbesondere für die, die im vergangenen Jahr verstorben sind. Unter anderem galt an diesem Abend ein besonderes Gedenken an den verstorbenen Freund und Mitglied Hubert Weig, der über 40 Jahre Trachtenträger war und bis zu seiner Krankheit und auch noch trotz seiner Krankheit gern zum Verein kam. Gerhard Brabec lieferte einen zusammenfassenden Jahresbericht ab, der Verein zählt momentan 73 aktive Trachtenträger, 26 männliche und 47 weibliche, 27 Kinder u. Jugendliche.

Er berichtete danach von den verschiedensten vereinsinternen Veranstaltungen und Feste im Ort Wiesau und auf Gauebene unter anderem Wein- und Starkbierabend, Adventsfeiern, Vereinsausflug, das Gartenfest mit der VDK, den Wandertag in

Zusammenarbeit mit dem Tourismusverein und dem Roten Kreuz. In Verbindung mit der Kirche konnten eine Maiandacht, Oktoberrosenkrantz, Kreuzweg und das Adventssingen durchgeführt werden, ebenfalls die Erntedankfeier mit der Erntekrone. Mit der Fahne gingen wir am Volkstrauertag, Fronleichnam und an Vereinsjubiläen im Ort mit, wie z. B. Besuch des Bischofs zur Kindergarteneinweihung und beim Jubiläum der Kreuzbergkirche. Wie alle Jahre führen wir zur Trachtenwallfahrt auf die kleine Kappl, die von der Hutzamusi umrahmt wurde. Bei örtlichen Veranstaltungen waren wir bei den Johannisfeuern, beim Neujahrsempfang und noch zu nennen am Weihnachtsmarkt mit der Verlosung.

Die Kassiererin Bettina Engelmann führt die Vereinskasse diese wurde von den Kassprüfern Josef Gleißner u. Anette Philipp geprüft und von allen Mitgliedern einstimmig für entlastet befunden. Kerstin Lang fasste den Bericht für Jugend u. Tanz zusammen. Im abgelaufenen Vereinsjahr wurden mit Kindern und Jugend der Gaujugendtag, die Musikwoche in Wiesau und das Gauzeltlager in Grafenwöhr besucht. Beim Oktoberfest mit Kirwabaum und Kirwapaar austanzen war ganz tolle Stimmung. Musikwart Gudrun Arnold schilderte die Veranstaltungen, die mit Musik und Gesang untermalt

wurden zu diesen zählen Weihnachtsfeiern, Gaujugendtag, Adventssingen, Hutzaabend, Jubiläumsfeste zu Geburtstagsfeiern, Kirchliche Messen unter anderem auch die Messe für verstorbene Mitglieder, Maiandacht bei der Anna-Kapelle und 10 Jahre Wiederaufbau der Kapelle. Auch der Heimatabend mit vielen Musik- und Gesangsgruppen im Oktober war ein großer Erfolg. Eine Sommerserenade mit dem Männergesangsverein Schönhaid. Die Fernsehaufnahmen beim OTV hierbei wurde der Verein dieses Mal durch die Kreuzbergmusi vertreten.

Waffenbrunn

Trachtenverein Waffenbrunn tanzt bei Fremdenverkehrsverein

Der Trachtenverein Bayerwald Waffenbrunn hatte am Samstag, 25.4.09, mit seinen Tanzgruppen einen Auftritt beim 40jährigen Jubiläum des Fremdenverkehrsvereins Willmering. Die Feier fand im Grottlstadl in Willmering statt, in die ca.160 Besucher kamen.



Höhepunkte der Feier waren die Tanzeinlagen der Kinder- tanzgruppe, der Jungendanz- gruppe 2 und der Jugendtanz- gruppe 1 des Trachtenvereins Bayerwald Waffenbrunn so- wie ein gemeinsamer Tanz aller Gruppen zum Abschluss. Sie ernteten großen Applaus und fanden auch Anerkennung bei Bürgermeister und stv. Landrat Michael Dankerl. Mu- sikalisch begleitet wurden die Tänze von Corinna Panzer und der sonstige Abend von den Musikanten der Buchberger / Winischbergerdorfer Trachtler. Die Waffenbrunner Verinsmitglieder waren den ganzen Abend, sowohl bei der Andacht, als auch bei der Feier, in Tracht stark vertreten.

Pizzaessen

Die erste Tanzprobe nach den

Platzer und Jenny Stahlmann im Garten. Anschließend hatten die Verantwortlichen Spiele wie Seilspringen, Kickern, Twister und Singstar organi- siert. Für die Verpflegung

Lagerfeuer und allerlei Lecker- rem ließen alle den Tag aus- klingen.



Sommerferien des Trachten- vereins Bayerwald Waffen- brunn hat im September bei Jugendleiter Manfred Röckl in Prienzing stattgefunden. Etwa 40 Kinder der kleinen und mittleren Tanzgruppe mit den Vereinsfreunden aus Windischbergerdorf und Hirsch- schau übten fleißig mit den Kinderbetreuerinnen Bettina

stand ein eigens im Garten aufgebauter Pizzaofen zur Verfügung. Thomas Roider buk die von den Kindern selbst zusammengestellten Pizzas im Ofen.

Am Abend tanzte die Jugend- gruppe zusammen mit den Vereinsfreunden aus Schwand- dorf verschiedene Tänze. Bei

Pflingstl

Als Pflingstl und seine Knechte sind am Pflingstsonntag und -montag sieben Jungen des Trachtenverein Bayerwald Waffenbrunn in Waffenbrunn, Prienzing und Geigen von Haus zu Haus gezogen. Sie sagten für die Bewohner Verse auf und bekamen dafür Gaben überreicht.

Kinderumzug in Cham teilgenommen.



In Schlumpfkostümen haben am Sonntag, 26. Juli, die Mädchen und Buben der Kindertanzgruppe des Trachtenvereins Waffenbrunn am Kinderumzug der Stadt Cham

Der Umzug führte durch die Stadt und dann zum Volksfestplatz, wo die Kinder Gutscheine für Fahrgeschäfte erhielt



Termine:

20.02. -21.02.2010	Jugendleiterschulung in Waldmünchen
20.03.2010	Herrenschneiderkurs in Wackersdorf
20.03.2010	Tagung der Sachausschüsse in Schwandorf
21.03.2010	Gau-Frühjahrsversammlung in Schwandorf
05.04.-09.04.2010	Musikseminar in Wiesau
17.04.2010	Gesamtbayerisches Trachtenfest
17.04.2010	HTV „Erika“ Sorghof Theater Premiere
17.04.2010	Bayerisches Trachtenfest in Hinterkirchen
24.04.2010	HTV „Erika“ Sorghof Theater
30.04.2010	HTV „Erika“ Sorghof Theater
11.06.-13.06.2010	Volksmusikspektakel „Drumherum“ in Regen
17.07.2010	HTV „Erika“ Sorghof Grillfest
18.07.2010	Gaufest des Donaugaus in Marching
31.07.-08.08.2010	Gaujugendzeltlager in Grafenwöhr
11.09.-12.09.2010	Gaufest Trachtengau München und Umgebung
16.10.2010	HTV „Erika“ Sorghof Heimatabend
23.10.2010	Tagung der Sachausschüsse in Waffenbrunn
24.10.2010	Gau-Herbstversammlung in Waffenbrunn
06.11.-07.11.2010	Schulungswochenende für Vorplattler und Vortänzer in Holzhausen am Ammersee

Vorschau 2011:

15.10.-16.10.2011	60 Jahre „Erika“ Sorghof
-------------------	--------------------------

Impressum:

Gauverband Oberpfalz der Heimat- und Volkstrachtenvereine e.V.

Enthält Wort- und Bildbeiträge von Erich Tahedl, Josef Held, den Gauvereinen, den Sachausschüssen und der Gaujugend, Gestaltung und Schriftleitung durch Josef Held

Satz/Layout und Druck Josef Held