

## 11. Bayerischer Selbsthilfekongress am 27. Oktober 2017 in Augsburg

Workshop 6

### **Auf der Gewürzroute durch Augsburg**

Spaziergang mit Informationen zu Wirkungen von Gewürzen auf Körper, Geist und Seele

#### **Zusammenfassung einer Teilnehmerin:**

Gewürze spielen in der gesunden Ernährung und im modernen Leben eine wichtige Rolle. Auf historischen und modernen Pfaden durch Augsburg lernten wir Gewürze in der Küche, als Heilmittel, in der Kosmetik und auch als Färbemittel mit allen Sinnen kennen. Wir erfuhren, welche lange Tradition der Augsburger Handel mit Gewürzen und Kräutern hat. Die Welser handelten mit Gewürzen, überwiegend mit Pfeffer und Safran, dem teuersten Gewürz der Welt.

Die Augsburger und Nürnberger Patrizierfamilie von Großkaufleuten ist in der ehemals freien Reichsstadt Augsburg seit 1246 nachweisbar. Im Mittelalter unterhielten die Welser Faktoreien, unter anderem in Antwerpen, Lyon, Madrid, Nürnberg, Sevilla, Lissabon, Venedig und Rom sowie Santo Domingo und Venezuela. Durch ihre Handelsgeschäfte kamen diese Kaufleute zu Reichtum und finanzierten Herrscher verschiedener europäischer Staaten. Auch in der Stadt Augsburg haben sie mit ihrem Reichtum Spuren hinterlassen, waren "Stadtpfleger", Baumeister, Ratsherren und Bürgermeister.

Philippine Welser war von Kind auf mit Heilpflanzen und deren Anwendung vertraut und konnte sich als Naturheilkundige zur damaligen Zeit viel Ruhm erwerben. Sie half mit ihren Kenntnissen oft Kranken und hinterließ ihr Wissen in einem Buch über Kräutermedizin. Noch heute findet man in der Augsburger Altstadt Spuren des traditionellen Gewürzhandels: Bei einem Spaziergang durch die Stadt besichtigten wir unter anderem den Stadtmarkt, eine Apotheke und einen Klostergarten. Den Judenberg hinab, durchs Bauerntanzgäßchen hindurch, einen alten Torbogen durchschreitend, erreicht man direkt das an einem kleinen Altstadtbach gelegene Gewürze-Kräuter-Tee-Haus. Wir erfuhren etwas über die Wirkung von Nelken und Ingwer, hörten woran man erkennt, ob Pfeffer frisch ist, wie Safran wirklich aussieht und weshalb er das teuerste Gewürz der Welt ist. Heute wissen wir, was uns jemand mit dem Ausspruch: "Geh dahin, wo der Pfeffer wächst!", sagen will und auch welche besondere Wirkung Safran bei depressiven Verstimmungen hat. Auch was hinter dem Spruch "sich zu Tode lachen..." steckt, können wir jetzt nachvollziehen. Es bleibt uns nur zu empfehlen, sich auf die Spur dieser kosmopolitischen Handelsfamilie zu machen und die Augsburger Innenstadt mit wirklich allen Sinnen zu erkunden.

Vielen herzlichen Dank für diesen sinnlichen Spaziergang an Frau Heike Abend-Sadeh.