

Sieglinde Bienenstein

Die besten HAUSMITTEL von Uroma, Oma und Mama

Apfeltee, Topfenwickel,
Zwiebelsirup ...



Weltbild

Sieglinde Bienenstein

Die besten
HAUSMITTEL
von Uroma, Oma und Mama

Apfeltee, Topfenwickel,
Zwiebelsirup ...

Weltbild

Besuchen Sie uns im Internet:
www.weltbild.at

Sonderausgabe für Weltbild Verlag GmbH, Salzburg

Copyright © 2004 by Freya Verlag, Linz
Einbandgestaltung: Beatrice Schmucker, Augsburg
Titelbild: Fotolia (Frauenbilder) und Thinkstock (Hintergrundbild)
Gesamtherstellung: CPI Moravia Books s.r.o., Pohorelice
Printed in the EU

ISBN 978-3-903159-41-9

2020 2019 2018

Die letzte Jahreszahl gibt die aktuelle Lizenzausgabe an.

Die Angaben erfolgen ohne Gewähr. Wenn Sie sich bei der Behandlung einer Beschwerde nicht sicher sind oder unklare Begleitumstände auftreten, sollte umgehend ärztlicher Rat eingeholt werden. Für eventuelle Nachteile, die aus den praktischen Hinweisen des Buches resultieren, können weder die Autorin noch der Verlag eine Haftung übernehmen. Jeder Leser muss in Eigenverantwortung entscheiden, ob er die beschriebenen Naturheilweisen und Gesundheitstipps anwenden möchte.

Inhalt

Einleitung.....	5
Akupressur	13
Apfel	15
Apfelschalentee, Apfeltee	17
Apfelessig.....	18
Ätherische Öle	19
Atmen.....	20
Bärlauch.....	22
Berberitze	24
Bettruhe	25
Bewegung.....	26
Bibernelle	29
Blüten allgemein.....	31
Hollertrunk.....	33
Lavendelwein.....	36
Brennnessel.....	37
Frühlingsuppe, Brennnesseldünger.....	38
Rezept bei Wadenkrämpfen.....	39
Brombeeren, Brombeerlikör.....	41
Buttermilch, Buttermilchbad.....	42
Eiche	43
Farnkraut, Farngeist.....	44
Frühlingstee	45
Hauswurz, Heckenrose	46
Rosenblütentee	47
Heidelbeeren (Blaubeeren).....	48
Himbeeren, Hirse	49
Hirseauflauf.....	51
Hirselaibchen, Holler (Holunder)	53
Holunderlikör, Holundergelee	55
Honig, Kräuterrhonig	56
Ingwer.....	60
Johanniskraut.....	61
Kalmus, Kalmustinktur	62
Kamillentee, Karotten(Möhren)	63
Kartoffel, Kastanie	65

Hausmittel gegen Krampfadern.....	65
Kastaniengeist gegen Rheuma und Gicht.....	66
Knoblauch.....	66
Rezept für ein Knoblauchelixier, Rezept gegen Würmer ...	68
Kohl.....	69
Kren (Meerrettich), Krensirup.....	70
Kürbis, Lebertran.....	72
Lehm, Lehmwickel.....	73
Löwenzahn.....	74
Marille (Aprikose).....	75
Melisse (Zitronenmelisse).....	76
Nuss (Walnuss), Nuss-Schnaps.....	77
Nuss-Likör.....	78
Pfefferminze.....	79
Rosmarin, Rosmarinwein.....	80
Salz.....	81
Sammeln/Trocknen von Kräutern.....	82
Sauerkraut, Sauerkrautsalat.....	82
Schweineschmalz, Durchblutungssalbe.....	83
Schnaps, Schwitzen.....	84
Seife, Sellerie.....	85
Senfkörner, Teeregeln.....	86
Topfen (Quark).....	87
Topfenwickel.....	88
Wasser.....	89
Zinnkraut (Ackerschachtelhalm).....	91
Zitrone.....	91
Zwiebel, Zwiebelsaft mit Honig.....	92
Zwiebelsaft mit Essig, Zwiebelschmalz.....	93
Zwiebelsirup.....	95
K n e i p p-Anwendungen, Ganzwaschung.....	97
Wadenwickel.....	101
Unterleibswaschung, Armbad.....	102
P o s i t i v e s D e n k e n.....	104
Vorschlag für Affirmationen.....	112
S y m p t o m e r e g i s t e r Was hilft für/gegen.....	125
Literaturhinweise.....	128

Einleitung

Ich wurde während des 2. Weltkrieges im mühlviertlerischen Schwertberg (Oberösterreich) auf dem Bauernhof der mütterlichen Großeltern geboren. Dort habe ich vier Jahre verbracht und dann später noch zahlreiche Ferien. Bei letzteren habe ich gesehen und auch selbst erfahren, wie meine Großmutter – eine Frau, die sieben Kinder großgezogen hat – im Bedarfsfall rasch eine Diagnose gestellt und sofort eine Anordnung zur Behebung der Gesundheitsstörung getroffen hat. Diese Sachkenntnis und rasche Entschlossenheit hat mir immer sehr imponiert.

Auf diesem Bauernhof habe ich mein Schlüsselerlebnis gehabt, es war ein Topfenwickel, von dem ich später noch sprechen werde. Damals gab es weder ein Handy, um einen Arzt herbeizurufen, noch ein Auto, um zu einem zu fahren. Die Pferde wurden im Sommer auf dem Feld benötigt und im Winter musste man sie extra vor einen Schlitten spannen, um zum Arzt zu kommen.

Die häuslichen Anwendungen waren grundsätzlich nicht angenehm, entweder hat das Zwiebelschmalz stark gerochen, heiß war es

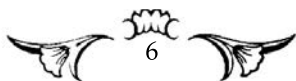


noch dazu, oder der Topfen war sehr kalt, der Kren brannte ..., aber gewirkt haben sie!

Als größeres Kind habe ich für meine Großmutter Königskerzenblüten gesammelt, aus denen sie mit Schweineschmalz eine Heilsalbe gekocht hat. Einmal habe ich gesehen, wie meine Großmutter einen Bissen Brot gekaut hat (selbstverständlich selbstgemachtes Sauerteigbrot aus Roggenmehl) und das gekaute Brot einem Familienmitglied auf ein eitriges Geschwür am Rücken gelegt hat. Ich empfand das damals, obwohl ich meine Großmutter sehr geliebt habe, als keine sehr appetitliche Anwendung. Aber der Eiter floss tatsächlich über Nacht heraus.

Später habe ich dann im Buch des Arztes Dr. Bernd Jürgens gelesen, dass Sauerteigauflagen aus ungebleichtem Weizenmehl Abszesse aufweichen und den Eiter herausziehen. Ob es nun Weizenmehl oder Roggenmehl ist, die Grundtherapie ist die gleiche und es handelt sich um altes, überliefertes Wissen aus der Volksmedizin.

Meine Kräuterkennntnisse habe ich erst später und in Eigenregie erworben. Vielleicht hatte mir solche meine Großmutter auch zu früh beibrin-



gen wollen, denn ich kann mich noch gut daran erinnern, wie sie mir das »Warzenkraut« gezeigt hat und ich daraus geschlossen habe, dass man davon Warzen bekommt! Ich habe dieses Kraut jahrzehntelang gemieden. Erst später habe ich erfahren, dass der Schöllkrautsaft sogar gegen Warzen wirkt.

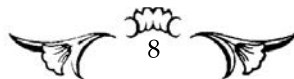
Wenngleich meine Eltern keine Ärzte waren, habe ich von ihnen offensichtlich doch so etwas wie ein Heilinteresse geerbt. Mein Vater war im Zweiten Weltkrieg Sanitätsobergefreiter und meine Mutter ein paar Monate lang Hilfschwester in einem Lazarett.

Ich selbst habe schulisch in naturwissenschaftlicher Hinsicht lediglich eine Biologiematura (mit »Gut« abgeschlossen) sowie ein »Sehr gut« in Chemie aufzuweisen. Ich habe Jus studiert, dann später aber einen Schwiegervater bekommen, der Kinderarzt in Wien war. Auch er stammte vom Land, und zwar aus Wieselburg (niederösterreichisches Mostviertel). Damit hatte ich nun jemanden, den ich fragen konnte, da ich allmählich merkte, dass mich das Wunderwerk menschlicher Körper sehr interessierte und ich durfte sogar Vaters medizinische Bibliothek benutzen.



Als ich einmal meinen kleinen Sohn mit dem Kinderwagen spazieren führte, »lachte« mich aus einer Auslage in Klosterneuburg ein Büchlein förmlich an. Es heißt »Chrut und Uchrut« (Kraut und Unkraut), und stammt vom Schweizer Pfarrer Johann Künzle. Dieser hatte als 65-jähriger 1922 vor einer »hochnotpeinlichen Ärzteprüfungskommission« ein Examen ablegen müssen und selbstverständlich bestanden. So wurde er behördlich als Kräuterpfarrer anerkannt.

Nachdem ich mir wenige Jahre zuvor selbst eine Gastritis mit Käsepappeltee (wilde Malve) kuriert hatte (als Rollkur angewendet, da ich das bei einem Medikament einmal gelesen hatte; ich trank den frisch zubereiteten, auf Körperwärme abgekühlten Käsepappeltee und legte mich jeweils 5 Minuten auf die linke Seite, dann auf die rechte Seite, den Rücken und abschließend auf den Bauch), interessierte es mich, bei Künzle über die Brennnessel Folgendes zu lesen: Das Kraut reinigt Lunge, Magen, Gedärme und wirkt bei längerem Gebrauch günstig auf alle Magen- und Darmgeschwüre, wird mit Wegerich und Wacholder und Thymian bereitet (tüchtig gesotten) und warm getrunken (öfters am Tag einen Schluck) - Mein Heilkräuterinteresse war geweckt!

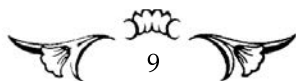


Auch ein Buch vom bayerischen Pfarrer Sebastian Kneipp habe ich studiert und Bücher von Kräuterpfarrer Weidinger aus dem Waldviertel. Aber auch ein Nichtkirchenmann hat mich fasziniert: Maurice Mességué, der berühmte französische »Naturarzt«. Aus seinem Buch erfuhr ich u. a. von der Heilkraft gebügelten Kohls.

Da in der großen Zahl der von mir gelesenen und auch wirklich durchstudierten Bücher lediglich vier Frauen aufscheinen, nämlich Maria Treben, Maya Thüler, Louise Hay und Emily Thacker, war das für mich ein Zeichen, dass die weisen Frauen wieder mehr in Erscheinung treten sollen. Vielleicht bin ich eine von ihnen?

Für dieses Buch habe ich auch einige meiner Tanten befragt, die mir viel Nützliches sagen konnten. Zu der Zeit, als meine Tanten jung waren und man noch viele Hausmittel anwendete, waren die dazugehörigen Onkel immer nur die Gepflegten, nie die Pflegenden. Darum habe ich von den Onkeln leider nichts Nennenswertes in Erfahrung bringen können. Sie meinten: »Na ja, Schwitzen, Zwiebelschmalz und so!«

Die Grenze bei Hausmitteln zu ziehen ist schwer. Was ist eines, was ist keines mehr? Ich habe hier eine Auswahl getroffen, von der ich glaube und hoffe, dass sie vielen Menschen eine



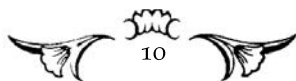
Anregung dazu sein wird, ihren Körper bei kleineren Beschwerden selbst zu kurieren und sich nebenbei dadurch auch ein Erfolgserlebnis zu verschaffen!

Als Juristin darf ich – will es aber auch gar nicht – niemandem von einem Arzt- bzw. Apothekenbesuch abraten. Jeder muss selber entscheiden, ob und wann er zum Arzt geht und zu welchem Arzt und wann zum Apotheker.

Sollten Sie meinen, Hausmittel seien zu zeitaufwändig, möchte ich Ihnen nur ein kleines Gegenbeispiel anführen. Falls z. B. Ihr Kind nur einen leichten Husten hat: In der gleichen Zeit, in der Sie sich anziehen – meist ist es doch Winter bei Erkältungen – eventuell das Auto startklar machen, fortfahren, einen Parkplatz suchen und einen Hustensaft besorgen, haben Sie schon längst einen Zwiebelsaft gemacht. So können Sie ganz rasch handeln!

Auch Wickel sind nicht so viel Arbeit, wie man anfänglich meint, und ganz faltenlos müssen diese gar nicht sein! Sie wirken auch so!

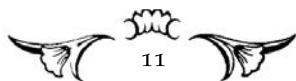
Auch hat der Kranke mit einem selbstgemachten Tee, einem Wickel, einem Safterl, echte Zuwendung bekommen. Diesen Gesichtspunkt sollte man viel mehr beachten! Tabletten stammen vom Fließband und sind völlig anonym



hergestellt. Einen Wickel hat einem aber die Mutter, der Vater, der Partner gemacht. Sie werden sich viel mehr freuen, zur Wiederherstellung der Gesundheit etwas beigetragen zu haben, als wenn Sie nur Medikamente verabreichen.

Als mein älterer Sohn einmal auf einem Schikurs Fieber bekam, machte ihm ein Freund »Essigpatschen«. Am nächsten Tag war er völlig gesund und konnte Schifahren. Er hat gemeint, dass er sich an diese Essigpatschen immer erinnern werde.

Ich habe meine Hausmittel alphabetisch geordnet und wünsche Ihnen viel Erfolg bei Ihren Bemühungen um eine bessere Gesundheit und ein fröhlicheres Leben.



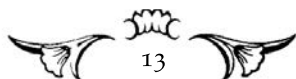
Akupressur

Akupressur ist eine Punktmassagetechnik aus China, die bei vielen Beschwerden hilfreich ist. Ich zähle sie jedenfalls zu den Hausmitteln, da jeder die bei der Akupressurart anzuwendende Technik leicht erlernen kann (in China wird sie in den Schulen gelehrt). Es gibt viele hilfreiche Akupressurpunkte z. B. bei Allergien, Schmerzen, Asthma, Verstopfung, Blutdruckstörungen, Nervosität.

Die Akupressur kann auch zur Vorbeugung angewendet werden. Zu Grunde liegt die Erkenntnis, dass die Körperoberfläche von Energiebahnen, den sogenannten Meridianen, überzogen ist. Bestimmte Punkte auf der Haut haben eine Zuordnung zu inneren Organen und können diese durch Massage beeinflussen.

Die Meisterpunkte sind Akupressurpunkte, deren Massage besonders für die Behandlung einer konkreten Erkrankung geeignet ist. Die einfachste Behandlung ist das Drücken der bestimmten Punkte, und zwar eine halbe bis eine Minute lang.

Pressiert wird mit der Kuppe von Daumen, Zeige- oder Mittelfinger. Man massiert kreisend unter leichtem bis mittlerem Druck, wobei sich



das Gewebe unter den Fingern mitbewegen soll. Die Finger sollten warm sein und die Fingernägel kurz.

Es gibt verschiedene Vorsichtsmaßnahmen beim Akupressieren, z. B. dass man vor der Akupressur weder Schmerzmittel noch Alkohol zu sich nehmen soll. Auch bei Schwangerschaft sollte der Arzt vorher befragt werden.

Vor vielen Jahren wurde mir ein Weisheitszahn gezogen. Nachdem die schmerzstillende Injektion zu wirken aufgehört hatte, begann die Wunde furchtbar weh zu tun. Da ich grundsätzlich ein eher ungeduldiger Mensch bin, presste ich mir den Schmerzpunkt auf der linken Hand wohl zu heftig, denn der Schmerz war zwar innerhalb von Minuten weg (kam auch nicht mehr), aber ich bekam am Abend Fieber. Der Arzt hat am nächsten Tag aber keine Entzündung festgestellt, es sei alles in Ordnung. Das Fieber war zu diesem Zeitpunkt auch schon wieder weg. Es ist alles bestens verheilt und hat nie wieder geschmerzt. Also, man soll nicht allzu grob pressieren!

