

## ***Was mir noch in Erinnerung ist aus Großmutter's Natur-Heilwissen.***

Wasser ist für alles gut: Wenn man eine gute, reine Quelle weiß, lohnt es sich Trinkwasser von dort zu holen!

Mit Wasser halte Körper und Kleidung rein und Dein zuhause ebenso! Mach heiße Halb-, noch besser Ganzkörper- Wickel, sie unterstützen die Ausscheidung von krankmachenden Stoffen! Wasche bei fiebrigen Erkrankungen den ausgetretenen Schweiß flott ( nicht verkühlen!) mit frischem sauberen Wasser ab, sodaß die ausgeschwitzten Giftstoffe ganz entfernt werden. Frische Leib- und Bettwäsche sind danach selbstverständlich! Wenn nötig wiederholen!

Im Frühling hilft Dir die Natur Deinen Körper innerlich zu reinigen! Du brauchst dich nur zu bücken, in Deiner Umgebung wächst alles, was Du dazu brauchst! Da erste was sich herausgetraut aus dem aufgetauten Boden ist die Brennessel. Es gab den ersten Spinat (Brennessel pur). Später mit Gundlrebe (Gundermann), den gerippten, dickfleischigen, ganz jungen ??Blättern??. vom später lila-violett blühenden Wiesenknopf und rauhbältrigem Taubenkropf gemischt (Wir kannten und brauchten gar keinen Gartenspinat).

Sobald die Wiesen zu blühen begannen, gab es sogenannte Reinigungstees und das geliebte „Kräuterei“. Ei aufgeschlagen und soviel es aufnehmen konnte um noch als ein Laibchen verbacken zu werden, feingehackte Stiefmütterchen, Gundlrebe, Kerbelkraut, Melisse, Pfefferminze mit ganz wenig Mehl gebunden und (wie herrlich!) gezuckert! Aus den selben Kräutern, in immer anderer, beliebiger, wie halt jeweils gefundenen Zusammensetzung. Jedoch soviel, dass man den ganzen Tag (nach Durst) davon trinken sollte und es auch tat, notfalls mit Ermahnung.

Und der Löwenzahn! War schon wieder was ganz besonderes: „Die Blutreinigung“, so nannte Großmutter die Frühlingskräuterkur, „ist beendet“. „Man darf niemals durchgehend das gleiche verwenden, alles immer eine Zeitlang wirken lassen, dann wieder Pausen einlegen, der Körper nimmt sich heraus, was er braucht und gibt ab seine störenden Ansammlungen! Und man muß ihm auch wieder Ruhe lassen um die aufgenommen Wirkstoffe zu verarbeiten und die Organe wieder ins Gleichgewicht zu bringen.“

Soweit einige Ansichten Großmutter's über wofür, wie und warum, wenn es um Gesundsein bzw. –werden oder Krankheit allgemeiner Art ging! Wir waren wenig krank. Keiner hustete länger als ein paar Tage, es gab ja Hustentee, eine Mischung von Anis, Fenchel und Thymian trinkwarm abgekühlt, dann erst mit Honig gesüßt (Honig nicht durch Hitze denaturiert!). Hatte eines der Kinder während einer Grippewelle eine Infektion „mitgebracht“ gab es die oben beschriebenen heißen Wickel (s.S. 6). Hatte man „vom Schnee lecken“ einen rauhen Hals und eine heisere Stimme oder gar Angina und Fieber, gab es abwechselnd heiße Salzwasser- oder Zwiebschmalzhalswickel (s.S. 5) äußerlich, Salbei- und Eibisch (Malven)Tee stark (s.S. 6) zum Gurgeln, milder zum Trinken, für innen. Man war bald fieberfrei, musste aber unbedingt noch mindestens einen „Schontag“ daheim bleiben (außerm Bett), denn „um Himmelswillen“ nur keinen „Rückschlag“, denn da liegen die Ansätze für alle möglichen späteren Erkrankungen!

Großvater erlebte ich überhaupt nie krank. Klage er schon wirklich einmal über Kreuz- oder Schulterschmerzen, lag er eine Nacht auf, im milden Sparherdofen erwärmten Heublumensack oder auf Adlerfarn (dieser musste bei Vollmond um Mitternacht gesammelt und im dunklen Dachboden getrocknet werden – Adlerfarn wurde vor der Anwendung nicht erwärmt, er erreicht seine Wirksamkeit durch die Körperwärme des Patienten!)) und er ging am Morgen wieder seiner Arbeit nach. Nur Großmutter selbst hatte manchmal „Kopfweg zum Verrücktwerden“ (es dürfte Migräne gewesen sein) und ließ sich geriebene Kren- oder Erdäpfelpatscherl machen. Später, nach Ihrem ca. 60 Lebensjahr kamen diese Anfälle immer weniger und hörten schließlich ganz auf.

Für Schnittwunden und bei Verbrennungen, bei Abschürfungen, Schwellungen und eitrigen Wunden gab es die selbst hergestellte „Zugsalbe“ aus Bienenwachs und verschiedenen Harzarten (Baumharzen – s.S. 5). Hatte man sich einen Spieß, Dorn oder Schmutz an gut behandelbarer Stelle, wie Finger, Zehe oder Ferse zugezogen, oder hatte man gar eine Nagelbetteiterung, dadurch einen Finger (Blase) von doppelter Größe und Schmerzen, musste heißes Wasser her. Wasser, dampfend heiß, in das man das schmerzende Glied ganz kurz, aber immer wieder eintauchte, sooft man es überhaupt ertragen konnte. „Aufzeitigen“ (im Sinne von breit machen zum aufbrechen) nannte Großmutter diese Tortur, stand dabei, dass kein Schwindel möglich war, und ermunterte: „geht schon noch einmal und noch einmal und noch einmal u.s.w.“. War der Fremdkörper bzw. die Eiterung näher unter der Haut, konnte man mitunter mit einer einzigen Prozedur zum Ziel gelangen, sonst wurde abends oder am nächsten Tag wiederholt. Und dann war man erlöst. Endlich! Man konnte schon sehen, dass ein winziges dunkles Etwas der eigentliche Urheber war, oder die riesig gewordene Eiterblase graugelb oder blutiggelb geworden war. Jetzt mit der heiß gereinigten spitzen Nadel einen „Stupfer“, in die Riesenblase einen winzigen Zwicker mit der Schere und die Erlösung tat so wohl, so gut! Das Wegschneiden der halbtoten Haut war nicht gerade angenehm, musste aber sein, damit kühlendes, linderndes Johanniskrautöl oder die Ringelblumensalbe (s.S. 5) die bloßgelegte Stelle schützen und zum Heilen bringen konnte (Ich hab es während des Schreibens immerhin schmerzlos, aber irgendwie nochmals nacherlebt).

Bei Gallen- und Nierensteinen half die Molkekur. Den ganzen Sommer lang nur Molke, den Tag über mindestens 2 Liter. Da gab es keine „Kolik“, die mir vorher den Schweiß auf die Stirn und bloßes Wasser aus dem Mund trieb. Nach der Kur ging „Griß“ im Urin ab! Großmutter hatte dasselbe mit Gallensteinen erlebt. Sie erzählte, dass sie danach eine Zeitlang mit Fett „extrem sparsam“ umging (vor allem mit Schweinespeck, den sie doch sonst, weil in der Landwirtschaft schwer arbeitend, sehr schätzte). Aber sie begann ganz langsam mit kleinen Stückchen und in entsprechendem Zeitabstand (einige Tage) sich wieder daran zu gewöhnen! Nach ihrem Prinzip: „Der Körper braucht von Allem etwas, wär’ nur recht nirgends zuviel erwischen!“

Ich konnte als Kind das Sauerkraut so schwer „weiterbringen“. Ich bekam aber jedes Mal einen einzigen Löffel voll auf meinen Teller. „Kannst solange brauchen, wie du willst, aber das ist so gesund im Winter braucht’s der Körper.“ Ich hab mich langsam daran gewöhnt und liebe es sogar, roh oder gekocht und trinke das Krautwasser, den Saft der gepreßt, gestampft und steinbeschwert im Gärraß obenauf schwimmt und nach jeder Sauerkrautentnahme wieder durch Frischwasser ersetzt wird.

Bei Lungenentzündung beriet sich Großmutter mit einer Nachbarin und ich hörte mit: „Topfenwickel immer wieder frische Topfenwickel auf Brust und Rücken! Direkt auflegen, dann erst ein Tuch darüber; Zieht das Fieber heraus und bringt kühlende Erleichterung!“ „Wenn das „Ärgste“ überwunden ist, Müdigkeit und Schwäche nicht weiter Hätscheln. Die Lunge wieder richtig atmen lernen!“ „Langsam herumgehen, nicht übertreiben, für Frischluft sorgen, vor Zugwind schützen, sonst „greift’s „ aufs Herz und dann kann’s aus sein!“

Wir Kinder bekamen ein eigenes Karottenbeet im Garten! „Sie sind gut und so gesund!“ Bis sie erntereif waren, gab es schon Walderdbeeren. „Eßt soviel ihr könnt, sie sind harntreibend! Bringt mir ein paar Handvoll schöne Blätter mit, für den Wintertee!“

Schwarzbeeren (Heidelbeeren) konnten wir nie genug mit nach Hause bringen. „Sind gekocht gut bei Verstopfung! Getrocknet (gedörnt) langsam nacheinander gekaut gut bei Durchfall.“ „Bis 2 Tage muß man Durchfall ertragen! Hat man halt was erwischt, was der Magen nicht verträgt und loswerden muß! Reinigt auch die Gedärme!“ Nur wenn Durchfall länger dauerte, kamen die gedörnten Schwarzbeeren, aber auch mitunter Kletzen (Dörrbirnen, Dörrzwetschken, gedörnte Vogelkirschen) dran, die ähnlich wirkten. Getrocknet stopfend, über Nacht in Wasser aufgeweicht genossen und das gute, süße Einweichwasser „schön schluckweise“ dazwischen getrunken, wirkten sie erlösend bei Verstopfung!

Um die Heidelbeerzeit, ab Julibeginn, wurde auch der Adlerfarn geschnitten! Himbeeren wurden zu Marmelade und Himbeersaft verarbeitet. „Schmeckt so köstlich, wird wohl auch für was gut sein!“ Besonders geschätzt wurde die Preiselbeere; davon konnte man nie genug haben! Sie sind eingekocht so haltbar, man kann aus den größten Gläsern, auch Steinguttöpfen (Keramik glasiert) immer nach Gebrauch herausnehmen, wieder zubinden, es gibt nie Schimmelbildung und kein Verderben. Preiselbeeren sind das beste Mittel bei Blutarmut. Also waren sie zum Braten, als Palatschinkenfülle, zum „Schmarrn“ (Kaiserschmarrn), in den Lindenblütentee im Winter und im Trinkwasser zum Durstlöschchen im Sommer immer willkommen. Großmutter erzählte, sie erinnere sich noch aus dem Mitteilungsschatz ihrer eigenen Großmutter, daß man zu derer Zeit Preiselbeeren in Holzfässern ohne jede Zutat einstampfte und sie dann vergärt genoß (muß recht rasant geschmeckt und den Magen gut ausgeräumt haben!)

Wir in der Urgesteinzzone Lebenden, bekommen vermutlich etwas zu wenig Kalk übers Wasser! Knochen und Zähne brauchen ihn aber zum Aufbau! Großmutter wußte auch hier Ab- bzw. Beihilfe! Schalen von Eiern, die man zum Teig (Knödel, Palatschinken usw.) braucht, zieht man die an der Innenseite klebende Eihaut sofort und sorgfältig ab, trocknet sie im Rohr und zerstößt sie im Mörser zu Pulver. Mit Zucker gemischt, trocken messerspitzenweise gibt man sie besonders Kindern, die rachitisch sind. Dann erst frisch bereitetes Zitronenwasser, gesüßt, nachtrinken. Das Pulver sorgfältig langsam einnehmen, damit man sich nicht „verschluckt“. Zusätzlich zu Einreibungen mit Ringelblumen- Lavendel- Johanniskrautöl oder Salben aus diesen Kräutern. Zusätzlich viel Sonne (Halbschatten, nicht auf den Kopf sondern auf alle Glieder) verabreichen.

Nerven: „Iß ordentlich! Nerven sind feinstes Fettgewebe, durchziehen den ganzen Körper bis zur Haut.“ So Großmutter's Meinung. „Können aber auch von außen (über die Haut) gestärkt werden.“ So kam, wenn's irgendwo zu „ergattern“ war, etwa bei Nachbarinnen oder in großen Bauerngärten, wenn unsere eigenen Vorräte verbraucht waren, sooft es möglich war, ein Absud von „Lustock“ (Liebstöckel, Maggikraut) oder Lavendel ins Badewasser.

Tränende Augen wurden mit Kamillenabsud (s.S. 7 – tränende Augen) behandelt. Wenn es (was bei Kindern öfters der Fall war) morgens „Sandmännleinkörnchen“ (leicht verklebte Augen) gab, dann wurden ein paar Tropfen vom Kamillenabsud direkt auf den Augapfel geträufelt, „die Äuglein ausgewaschen“. „Nicht sofort ins Freie gehen, auch Augen kann man verkühlen!“

„Dieselbe Wirkung, vielleicht sogar noch stärker hat der „Griwendel“ (wilder Thymian) – heißt ja nicht umsonst auch Augentrost!“ „Je höher auf dem Berg (Bergwiesen) oben gefunden, desto wirksamer!“ war Großmutter's Meinung.

Bei den Rezepturen (s.u.) finden sich noch diverse Limonaden und „Kuren“ – wie die „Aufbaukur“, die wieder „Leben in allen Gliedern“ im Mittwinter (Jänner/Februar) vermittelt oder der Wintertee, der notwendige Abwehrstoffe gegen die Unbillen der kalten Jahreszeit dem Körper zuführte.

Als es noch keine Kühltruhe gab, waren wir im Spätwinter und Frühjahr „regelrecht gierig“ nach Gemüse (den Vitaminen und Aufbaustoffen, die in frischem Salat und Gemüse enthalten sind). Die unten beschriebenen Tees, Limonaden und „Kuren“ waren dazumals der einzige Schutz und Prophylaxe gegen diese Mangelerscheinungen!

## Rezepturen:

Wie wende ich meine selbsthergestellten Heilmittel an? Wann und Wo finde ich die Ingredienzien? Wie bereite ich meine Arzneien zu ?

Kräuter-Balsam:

42 Kräuter in Weingeist ansetzen, warm und im Dunkeln ziehen lassen!

Sternanis – Anis – Rosenblätter – Fenchel – Taubnesselblüten (weiße!) – Spitz- und Breitwegerich – Brennesselblüten – Liebstöckel – Salbei – Dillkraut – Melisse – Kerbelkraut – Schafgarbe – Tormentil – Ringelrose – (stinkender) Hadach – Johanniskraut – Hirtentäschel – Wermut – Kamille – Kornblume – Insug?(weiß) – Wegtritt – Baldrian – Angelika – Süßholz – Rhabarber (Wurzel) – Kalmus – Aloe – Enzian (Wurzel) – Wacholderbeeren – Speik – Waldmeister – Zinnkraut – Attich – Arnika – Kümmel – Balu? – Nuß (grüne) – Schälkraut – Saupappel.

Löwenzahn-Wein:

Zu 4 Liter Blüten (trockene werden ausgezupft) gieße 5 Liter Wasser. Gib die Schale von einer Orange und einer Zitrone hinein.

Koche dies 20 Minuten, seihe ab und füge den Saft der Orange und Zitrone hinzu. Löse darin 2 kg Zucker auf und laß' alles auskühlen. Dann gib 4 dkg Hefe hinzu.

In ein Gürkenglas abfüllen, zudecken (mit Papier) und zubinden, mit spitzem Gegenstand – z.B. Stricknadel – Löcher in die Abdeckung stechen und ausgären lassen.

Glas immer im Warmen (z.B. in Küche) stehen lassen.

Hustentee:

Je eine kleine Prise (Menge, die leicht zwischen Daumen und Zeigefinger zu fassen ist) Fenchel und Anis und eine große Prise (was man zwischen 3 Fingern – Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger – fassen kann) Thymian pro große Tasse rechnen.

Für den ganzen Tagesbedarf ist ca. 1 Liter (= 4 große Tassen) pro Person erforderlich, daher die vierfache Menge kalt ansetzen, zugedeckt kurz aufkochen (leicht aufwallen lassen), vom Feuer nehmen und zugedeckt ziehen lassen, bis daß es trinkwarm ist.

Dann erst einen Eßlöffel Honig pro Tasse, jedesmal erst direkt vor dem Trinken frisch in den Tee mischen.

Eine Tasse sofort trinken und weiters nach jedem „Husten“ ein paar Schluck (trinkwarm gehalten in einer Thermosflasche oder zugedeckt am mäßig warmen Herdbrand – wir hatten damals noch einen holzbeheizten „Sparherd“).

Wirkt herrlich mildernd und heilend!

Keuchhusten (Infekt mit *borrellia pertussis* oder auch asthmoide Bronchitis?):

„Ist fürchterlich und hartnäckig und ansteckend! Es bricht vorne und hinten zugleich!“

(bedeutet schleimiges Erbrechen mit gleichzeitigem Stuhlabgang) hörte ich Großmutter zur Nachbarin sagen. „Tu das Kind in die hintere Stube, vielleicht kannst du so die anderen noch davor bewahren. Gib allen reichlich Hustentee und dem Dirndl (ein kleines Mädchen dürfte in diesem Fall der Patient gewesen sein) mach Ganzwickel (s.S. 9), dreimal täglich, tu ein Wachstum drunter (als Betteinlage), daß du nicht jedesmal das Leintuch wechseln mußt. Laß das Kind nie allein, es könnte am Erbrochenen ersticken, wenn es eingewickelt ist und sich nicht rühren kann. Mach oft zwischendurch das Fenster auf, es braucht viel frische Luft, aber ja keinen Zugwind! Deck' es während der Lüftung ja gut zu und erst wenn's Zimmer wieder erwärmt ist, erst dann wickle das Dirndl wieder um! (mach den nächsten Wickel). Das „Gift“ muß heraus!“ „Sag das auch tröstend dem Kind bei jedem Anfall und wenn du es stützt und aufrecht hältst, so gut es eben geht, damit das Erbrochene abfließen kann; denn es ist auch für die Kleine eine harte Prozedur, hustengeschüttelt die Hitze der Wickel zu ertragen! Aber so ist es wirkliche Hilfe, mit dieser grauslichen Krankheit fertig zu werden!“

Zwiebelschmalz:

Reines Schweinefett oder Ziegenbutter (beides erzeugte Großmutter selbst aus den Produkten „ihrer Viecherln“, wie sie ihre Haustiere liebevoll nannte) in einer breiten Pfanne erhitzen und viel dünn geschnittenen Zwiebel (Pfannenboden damit bedecken!) darin blond rösten. Wenn diese Mischung nachher halb erkaltet und etwas „gestockt“ ist, wird es fast zur Salbe und kann auf halsbreite und halsumfanglange Tücher aufgetragen, um den Hals gebunden, und mit einem trockenen Tuch darüber festgehalten werden. Eine ganze Nacht (bzw. einen ganzen Tag lang) wirken lassen.

Ringelblumenschmalz:

Den Ringelblumen vom Garten werden die Blütenblätter abgezupft, von einigen kann man auch das Innere, die Staubgefäße mit dem Stempel (Samenansatz) dazugeben und ebenfalls alles im Fett, wie oben beschrieben, „ausgebrieselt“, das heißt nur solange (nicht gar zu heiß), bis die Blätter zusammenfallen, erhitzen. Bei ganz geringer Wärme noch einige Minuten ziehen lassen. Dann die wenigen groben Bestandteile herausnehmen (ausdrücken; haben viel Fett aufgesaugt, welches mit Wirkstoffen angereichert ist). Erkaltet, samt den weichen Blütenblättern in kleine Glasgefäße, gereinigte Salbentiegeln, Cremeschachterln etc. abfüllen (gut verschließen, kühl aufbewahren). Man kann Ringelblumen aber auch, wie Johanniskrautöl, in reines Öl (Oliven- oder Sonnenblumenöl) in einer Flasche (Richtlinie: soviel Kräuter hineingeben, wie in Flasche hineinpassen!) ansetzen, diese für ca 14 Tage (auch etwas länger!) in die Sonne stellen, bis das Öl die Farbe des Beigefügten annimmt, wobei Ringelblumenöl leicht orangefarben wird, Johanniskrautöl hingegen ganz rot (fast wie helles Blut!)

Schmalz und Öl haben die gleiche gute Wirkung bei Schnitt- und Brandwunden, Abschürfungen und anderen Hautverletzungen, wie (blaue) Beulen (Blutergüsse) die durch Schlagen und Hinfallen entstehen und oft sehr schmerzhaft sind.

Holunderschmalz wird auf gleiche Art hergestellt, aber nur im Fett „ausbrieseln“, bis sich das ganze Blatt (Blätter, nicht zuviel auf einmal, lieber nacheinander!) kräuselt, aber dabei nicht „verbrennt“, das heißt schwarz wird. Holunderschmalz hilft beim Heilen von Gicht- und Frostbeulen.

Zugsalbe (von herausziehen helfen):

Bienenwachs und „Lirget“ (Harz von Lärchen, seltener von Kiefern oder Legföhren = Latschenkiefer) wird vermischt. Die Balsampappel die während ihrer Blütezeit im Mai weithin angenehm harzig duftet, liefert diesbezüglich ein besonders gutes Harz. Sie war die weit und breit einzige Art auf der „Tratten“ und gab aus einem ca. 5 cm langem Schnitt oder angebohrtem Loch, in dem ein Stückchen Haselrinde steckte, gerade soviel her, wie man brauchte und „heilte“ sich selbst danach rasch wieder!

Das „wieviel“ bei der Zubereitung bei der Zugsalbe habe ich leider nie miterlebt, wohl aber ihre Wohltat geliebt, wenn der Schmutz im aufgeschlagenen Knie zu eitern drohte, der eingezogene Holzspieß oder eingewachsene, abgebrochene Dorn einer Heckenrose oder Brombeere scheußlich wehtat und mit keiner Nadel herauszukriegen war. Nach öfterem Salbenwechsel war die Haut weich und Großmutter „stupfte“ ein bißchen mit der Nadel herum und drückte den Eindringling mittels ihrer Daumnägel heraus. so einfach ging das, wenn man so eine Großmutter hatte wie ich!

Rote Rüben (roh und gekocht):

Im ersten Fall gerieben; gekocht blättrig geschnitten, mit Kren zu Salaten vermischt, war als „blutbildend“ oft am Tisch.

Knoblauch:

War besonders geschätzt zum Schweinebraten, für Würste und Speck, zur „Sur“ (Lake) für alles Geselchte und aufs Butter- oder Schmalzbrot. Für alles, was „gesurt“ zu räuchern war, galt er sowohl als geschmackvoll als auch konservierend. Unterm Endivien-Kartoffel-Gurkensalat durfte ein „Parfum“ Knoblauch roh nicht fehlen, weil er die Adern und Venen

stärkt und „für sonst noch allerhand“ gut ist. Was es wohl war? Bin leider nie dahintergekommen! Jedenfalls ist er mir bis heute nicht zuwider.

Zwiebel:

Ist überhaupt unentbehrlich! Roh wie gekocht, als Speise gleichwertig!

Ein Wundermittel bei Drüsenentzündung. Eine Ohrspeicheldrüsenentzündung (Mumps), die ein Kind Tag und Nacht „schreien“ ließ vor unerträglichen Schmerzen, kein Medikament half, hat Großmutter mit Erfolg mit rohen, geschnittenen Zwiebeln kuriert. „Die Zwiebeln, direkt aufs Kopferl mit Kopftuch festgebunden“ (4 – 6 Knollen, ca. 1 kg auf einmal) „hat mich und das Kind Tränen gekostet“, erzählte Großmutter, „doch das Kind wurde ruhiger und schlief endlich ein. Dann noch eine neue Zwiebelpackung nächste Nacht, das Kind schlief durch und lag am Morgen zufrieden da. Durch, oder besser gesagt aus den Ohren rann Eiter.“

Teekräuter sammeln:

Grundsätzlich:

robustere Sorten, wie z.B. Blätter: sobald der Tau vollkommen abgetrocknet ist.

Blütenblätter und ganze blühende Pflanzen, wie Johanniskraut, Schafgarbe, Frauenmantel, Pfefferminze, Melisse usw. usw.: Am frühen Nachmittag, sonnengeladen, aber nicht welkig (verwelkt). Schonend und langsam trocknen, niemals in der Sonne oder am/im Ofen! Besser gebündelt hängend, im Holzkorb auf Papier luftig aufgebretet, dann und wann gewendet. „Sonst sind die heilenden Substanzen futsch!“

Diverse Wickel:

Brustwickel (Halbwickel):

Ein großes Handtuch in sehr heißes Wasser getaucht, mit bloßen Händen ausgewrungen, ist, bis man es um Brust und Rücken (unter den Armen) „gewickelt“ hat, noch so heiß, daß es der Patient gerade noch auf der nackten Haut ertragen kann. Aber gerade diese Hitze ist der Clou, der Anreiz zum Schwitzen! (wenn die Brust verschleimt ist und der Atem rasselt)

Ganzwickel:

Dieser wird genauso mit einem Leintuch (Laken) gemacht und bedeckt den ganzen Rumpf! (über die Oberschenkel vorne und hinten, übers Gesäß, über Rücken und Brust!)

Das heiße nasse Tuch wird nach seiner Applikation nochmals jeweils mit einem trockenen gleicher Größe umwickelt; dabei werden die Arme an den Körper angelegt (aufs nasse Tuch drauf) und mitgewickelt. Eine Stunde belassen und den Patienten schwitzen lassen!

Anschließend den Schweiß mit frischem Wasser raschest abwaschen (um Verköhlung zu vermeiden) und anschließend Patient warm zudecken (siehe eingangs S. 1 oben).

Zubereitung von diversen Tees:

stark: mit einer Handvoll Kräuter auf 1 Liter Wasser

schwach: die halbe obige Menge Kräuter auf 1 Liter Wasser.

Großmutter hat Tees immer kalt angesetzt, sowohl mit frischen Pflanzen als auch getrockneten Kräutern. Aber dann sofort zugedeckt (mit festsitzendem Deckel) kurz, gerade leicht wallend aufgekocht und danach weiterhin zugedeckt trinkwarm abkühlen (ziehen lassen. „Geht doch nichts verloren“, meinte Großmutter. „tropft ja vom Deckel wieder zurück in den Topf!“ Wenn man „ausschwemmen“ will (s.u.) braucht man täglich 2 ½ bis 3 Liter!

Gichttee:

Brennnessel – Katzenschwanz – Hirtentäschel – Birkenlaub – Veilchenblätter (vom duftenden, wohlriechendem Veilchen) – Ehrenpreis.

Zubereitung: Die frischen Kräuter zu gleichen Teilen mischen und ein Bündel davon (das man mit der Hand umfassen kann auf 2 ½ bis 3 Liter Wasser geben (w.o. kalt ansetzen usw.). Den fertigen Tee tagsüber austrinken, durch 14 Tage hindurch; dann aussetzen (2 bis 3 Wochen) und diese Kur wiederholen, solange man die Kräuter frisch bekommt! (Juni bis Oktober).

Wintertee:

Als Basis entweder Lindenblüten und/oder Pfefferminze und/oder Melisse nehmen. Zusätzlich kommt dazu Hagebutte, Heckenrosenblätter (wilde Rose), Erdbeer- und Himbeerblätter. Zubereitung s.S. 6 (Zubereitung von Tees).

Die Mischung wird immer anders – abwechslungsreich – gemacht, „wie’s gerade kommt!“

Behandlung von tränenden Augen (Conjunctivitis, Augenreizung):

Kamillenabsud zubereiten (eine große Prise Kamillenblüten – zwischen 4 Finger fassbar – auf ½ Liter Wasser. Zubereiten wie Tee; diesen abseien).

Oder Absud vom Augentrost (s.S. 3 – dürfte stärker wirksam sein, vor allem bei Infekten!).

In den Absud werden Wattebauschen oder saubere Leinenfleckerl „eingetunkt“ und warm auf die Augen gelegt. Man kann den Absud auch quasi als Augentropfen (s.S. 3) verwenden!

Hollerblütentee:

Getrocknete Holunderblüten sind die Basis (weiteres s.S. 6 – Zubereitung von Tees).

Er wirkt schweißtreibend und unterstützt die Wirkung von Wickeln!

Aufbaukur (auch „Frühjahrskur“ – obwohl sie im Mittwinter gemacht wird!):

Pro Person und Tag: 1 Eidotter (Eiklar wird für die Küche verwendet!), gemischt mit einem großen Esslöffel Honig und dem Saft einer Orange und einer Zitrone.

Diese Mischung wurde vor dem Frühstück – ähnlich wie von den Angloamerikaner der „orange-juice“ – löffelweise eingenommen (auch hier gilt: „Nicht abstehen lassen“, d.h. frisch zubereitet sofort einnehmen!).

Nach 14 Kurtagen spürt man schon deutlich wieder „Leben in allen Gliedern“. Man ist nicht mehr so träge, so müde und „bequem“! Sogar die Haare profitieren von dieser Kur, sie werden wieder weich und glänzend! Die Kur dauert jeweils 14 Tage, kann aber nach kurzen (einige Tage) Pausen zwei- bis dreimal wiederholt werden – noch dazu, wo zu dieser Jahreszeit (Jänner/Februar) die Zitrusfrüchte bei uns am billigsten sind!

Diverse Limonaden:

Holunderlimonade:

Ca. 8 große frische Holunderblüten (Dolden) abzupfen (die groben Stengel verwerfen!), dann 4 bis 5 Zitronen (je nach Größe) in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Dies mit 1 kg Zucker auf 5 Liter Wasser ansetzen und 3 Tage an einem eher kühlen und schattigen Ort (keine direkte Sonneneinstrahlung, nicht zu dunkel) stehen lassen.

Anschließend abseien und in Flaschen abfüllen.

Man kann dieses Getränk solange der „Holler“ blüht und „solange es schmeckt“ immer wieder frisch ansetzen, da sie maximal im Kühlschrank 2 – 3 Tage aufbewahrt werden kann. Getrunken wird es pur oder mit Wasser verdünnt (wie kommerzieller Holundersaft).

Zitronenlimonade:

Bei starker Ermüdung: 1 voller Esslöffel Honig (guter Honig ist dick, man muß auf den Löffel durch umdrehen 2-3mal mehr als einen gestrichenen „Löffelwert“ aus dem Honigtopf herausbekommen) mit dem Saft einer Zitrone in einem Glas verrühren und dann unter langsamen hinzufügen von Wasser aufrühren. Nicht abstehen lassen, sondern sofort, aber schluckweise trinken! Wirkt besser als 1 Tasse schwarzer Kaffee, der auch antreibt, aber die letzten Reserven „ausbeutet“, während diese Mischung „aufbauend wirkt“ und „Kraft fürs Weitermachen bringt“! Einfach einmal ausprobieren!