



Alte Hausmittel der Volksheilkunde wieder entdeckt!

KRÄUTERHERZ. Bei Erkältungen gibt es eine Vielzahl an wunderbaren Anwendungen aus der Volksheilkunde für den Hausgebrauch, welche teilweise fast vergessen wurden oder zu Unrecht ein verstaubtes „großmütterliches“ Ansehen haben. Sehen wir uns gemeinsam ein paar davon näher an. Die benötigten Zutaten hat man oft schon zu Hause vorrätig, zudem sind die Rezepte einfach in der Herstellung und Anwendung. *Von Karolina Hudec, zert. Kräuterpädagogin aus Mühlbach*

Aus vielen Lebensmitteln kann man sich die verschiedenen Inhaltsstoffe zu Nutze machen, um daraus beispielsweise Wickel oder Auflagen mit Zwiebel, Kohl, Topfen, Leinsamen oder Zitrone herzustellen. Oder einen Rettich- bzw. Zwiebel-Hustensaft ansetzen, eine Kräuter-Salz-Mischung mit wohltuenden Kräutern zum Inhalieren mischen oder das im Volksmund bekannten „Grippebrot“, ein Thymian-Knoblauch-Brot zu-

bereiten. Eines haben diese Hausmittel alle gemeinsam, die Zeit und Ruhe für die Anwendung und die damit verbundene Fürsorge, tun gut!

Hustensaft. Ein sehr einfaches Rezept für einen Hus-

tensaft aus nur zwei Zutaten, ist jenes mit Honig und wahlweise Meerrettich oder Zwiebel. Klein geschnitten bzw. gerieben und mit Honig vermischt, lässt man diese Mischung ein paar Stunden ziehen. Es bildet sich eine Flüssigkeit

„Eines haben alle Hausmittel gemeinsam, die Zeit und Ruhe für die Anwendung und die damit verbundene Fürsorge, tun gut!“

Karolina Hudec
zert. Kräuterpädagogin
aus Mühlbach am Hochkönig





FOTOS: ANDREAS BOLDT / WEEKEND MAGAZIN PONGAU, ADOBESTOCK

mit all den wertvollen Inhaltsstoffen, die diesen Hustensaft so wohltuend machen. Für Menschen mit empfindlichem Magen eignet sich die Variante mit Zwiebel besser als jene mit Meerrettich. **Kräuterherz-Tipp:** Ich gebe zum Zwiebel-Honig Ansatz noch etwas gemörserten Thymian hinzu, um noch zusätzliche wohltuende Inhaltsstoffe für die Atemwege im Hustensaft zu haben.

Inhalieren. Ein weiteres in Vergessenheit geratenes Hausmittel ist das Inhalieren. Beim Inhalieren können durch den feinen Wasserdampf die Inhaltsstoffe der verwendeten Zutaten wie beispielsweise Kräuter, ätherische Öle und Salz unseren Atemwegen Gutes tun. Der Wasserdampf hilft dabei die Atemwege zu befeuchten, Hustenreiz kann gelindert werden und eine verstopfte Nase sanft vom Druck befreit werden.

Thymian-Knoblauch-Brot.

In der Volksheilkunde gibt es den überlieferten Spruch: „Die nächste Grippe kommt bestimmt, aber nicht zu dem der Thymian nimmt!“ Ob dies auch die Grundlage für das „Thymian-Knoblauch-Brot“ ist? Dazu wird auf das klassische Honig-Butter-Brot zusätzlich Thymian und eine kleingeschnittene Knoblauchzehe gegeben. Eine wohltuende Kombination in der Erkäl-

tungszeit aus den bewährten Zutaten Honig, Thymian und Knoblauch.

Zwiebelwickel. In der Erkältungszeit schätzt man Zwiebelwickel für die Füße bei Nasennebenhöhlenentzündungen und Schnupfen. Die Zwiebelauflage für das Ohr wird oft bei Ohrenschmerzen empfohlen. Anwendungen an den Füßen bringen die Nase zu laufen! Zwiebel mit ihren In- ➤

Der Holländer



- 🌷 Holland Blumen Direkteinkauf
- 🌷 immer zum besten Preis
- 🌷 350 m² Schnittblumen, Topfpflanzen & Deko zu Discountpreisen

Gasteinerstrabe 79 • 5500 Bischofshofen • MO - SA , 08.00 - 18.00 Uhr

SERIE

haltsstoffen hemmt Entzündungen, wirkt schleimlösend und lindert Schmerzen. Unter anderem sind die enthaltenen ätherischen Öle und schwefelhaltige Stoffe dafür verantwortlich. Zwiebelanwendungen sind warme äußerliche Anwendungen, denn durch die Wärme wirkt der Zwiebelsaft mit seinen Inhaltsstoffen besser! Nach dem Erwärmen immer die Temperatur prüfen, damit eine Zwiebelanwendung nie zu heiß aufgelegt wird!

Zitronenwickel. Der Zitronenwickel ist eine in Scheiben geschnittene Zitrone, welche in ein Küchenpapier eingeschlagen und um den Hals aufgelegt wird. Der Zitronenwickel kann bei Halsschmerzen, Rachenentzündung und Heiserkeit als Halswickel eingesetzt werden. Bei Halswickel empfiehlt es sich die Halswirbelsäule auszusparen, damit wird der Wickel als angenehmer empfunden.



Kräutertee. Das wohl bekannteste Hausmittel aber kennen auch die jüngsten unter uns: Kräutertee! Aus einer Fülle an verschiedensten Heilpflanzen wählt man die für die Beschwerden passenden Heilpflanzen aus. Die Tee-Zubereitung mag im ersten Moment kinderleicht erscheinen, aber hier gilt es die richtige Methode für die jeweilige Heilpflanze

und deren Inhaltsstoffe zu wählen. Ein Beispiel dafür sind Heilpflanzen mit Schleimstoffen, die bei Hustenreiz Linderung versprechen. Diese wertvollen Schleimstoffe werden bei heißer Zubereitung nämlich zerstört! Mag im ersten Moment komisch klingen, aber dieser Tee wird mit kaltem Wasser angesetzt und zum Trinken nur leicht erwärmt.

In diesem Sinne wünsche ich viel Freude beim Entdecken der überlieferten Rezepte aus der Natur- und Volksheilkunde und verabschiede mich bis zum nächsten Mal mit den Worten von Sebastian Kneipp „Glücklich der Mensch, der es versteht und sich bemüht, das Notwendige, Nützliche und Heilsame mehr und mehr sich anzueignen!“ ★

FOTOS: ADOBE STOCK

Dieselkino Gewinnspiel

**DIESEL
KINO**
www.dieselkino.at

**GEWINNEN SIE
5 X 2 KARTEN FÜR
MOONFALL**

So einfach spielen Sie mit:

Schicken Sie eine E-mail mit dem Kennwort „MOONFALL“ an office@pongaumagazin.at oder eine Postkarte an: Weekend Magazin Pongau, Salzachsiedlung 14, 5600 St. Johann/Pg. – Viel Glück!
Einsendeschluss: 07.02.2022

JEDER/JEDE TEILNEHMER/IN ERKLÄRT SICH IM FALL DES GEWINNS DAMIT EINVERSTANDEN, DASS DER VOLLSTÄNDIGE NAME, WOHNORT UND EIN GEWINNER/IN-FOTO IM WEEKEND MAGAZIN VERÖFFENTLICHT WERDEN. DER GEWINN WIRD UNTER ALLEN EINSENDUNGEN VERLOST. DIE TEILNAHME IST KOSTENLOS. TEILNAHME AUCH PER POSTKARTE ODER BRIEF MÖGLICH. DER RECHTSWEG IST AUSGESCHLOSSEN. DIE GEWINNE KÖNNEN NICHT IN BAR ABGELOST WERDEN.

