

Servus

in Stadt & Land



Mozart, hausgemacht
Kugeln & Waffeln aus Marzipan



König der Schlitten
Tischlerkunst aus dem Ländle

EINFACH . GUT . LEBEN

DER BLEIB-GESUND- KALENDER

Wacholder-Sirup und
Kren-Zwicker: Heilsame
Rezepte für jeden Monat



JÄNNER

01/2020

EUR 4,60

**WAS BRINGT
DAS NEUE JAHR?**
ORAKEL-BRAUCHTUM
IM ALPENRAUM

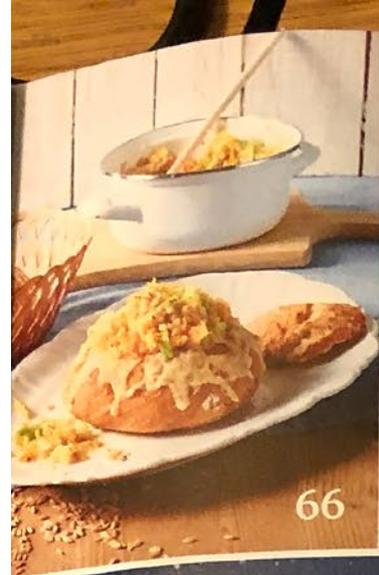
RADSTADT: HERRGOTT,
IST DIESES STÄDTCHEN SCHÖN

KÄRNTNER KINISINGER
MIT STERN, STAB & KRONE

DOLOMITENHÜTTE
NACH DEM ESSEN
SOLLST DU RODELN

Winter, wie er früher war

Leises Knirschen, rote Wangen, klare Luft – und ganz viel Schnee



66



28



106



90

DEKORIEREN

90 **Schere, Schnitt, Papier**

Mit Geduld und ruhiger Hand basteln wir zauberhafte Winterlandschaften, Familienporträts und Grußkarten.

HAUSBESUCH

96 **Wunderbare Wandlung**

Familie Moser hat sich im Tiroler Stubaital einen Traum erfüllt und auf ihrem Grundstück eine alte Scheune neu errichtet.

SCHÖNE HEIMAT

BRAUCHTUM I

106 **Kärntner Kinisinger: mit Stern, Stab und Krone**

In Metnitz ziehen drei Heilige Könige übers Land. Ein Chor begleitet sie von Hof zu Hof.



BRAUCHTUM II

112 **Was bringt das neue Jahr?**

Wie die Menschen es anstellten, zum Jahreswechsel mit Orakelbräuchen einen Blick ins neue Jahr zu werfen.

HANDWERK

118 **König der Schlitten**

Tischlermeister Anton Bereuter tüftelte so lange, bis ihm mit der Ländlerodel der große Wurf gelang.

AUSFLUG

124 **Radstadt: Herrgott, ist dieses Städtchen schön**

Ende des 13. Jahrhunderts entstand Radstadt an einem Verkehrsknotenpunkt – als befestigte Stadt in einem bäuerlichen Umfeld.

STANDARDS

- 3 Vorwort
- 6 Postkastl
- 8 Mundart
- 10 Servus im Jänner – stille Winterpracht
- 18 Lebendiges Brauchtum
- 20 Naturkalender
- 22 Mondkalender
- 46 Unser Garten
- 60 Der Gartenfreund
- 88 Schönes für drinnen
- 104 Tanjas Tierleben
- 134 Harald Nachförg: Zum Brüllen
- 136 Michael Köhlmeier: Die Flöhe
- 140 ServusTV
- 146 Vorschau, Impressum

UNSERE
KRÄUTERFRAUEN
TEIL XVII
*Ihr Leben, ihre Weisheiten,
ihre Rezepte*



DIE APOTHEKE VOR DER HAUSTÜR

Über Spinnweben als Pflaster und das Geheimnis der Zwetschken im Hollerkoch: Die Waldviertlerin **Eunike Grahofner** ist durchs Land gereist, hat mit Menschen über frühere Zeiten gesprochen und uralte Rezepturen zusammengetragen.

TEXT: MARGRET HANDLER FOTOS: RAPHAEL GABAUER

Die Spinnweben hängen so tief vom Holz der alten Mühle, dass man sich kaum zu atmen traut. Zum einen aus Angst, dass irgendwo die große achtbeinige Weberin inklusive ihrer haarigen Familie sitzen könnte. Zum anderen aus Ehrfurcht vor dem filigranen Kunstwerk, das keinesfalls zerstört werden soll.

Eunike bleibt stehen. Freudig plaudert sie los und lässt uns teilhaben an ihrem unglaublich großen Wissen. „Spinnhäute hat man früher als Pflaster zur Wundheilung hergenommen und die Gespinste direkt auf die Verletzung gelegt“, erzählt die Kräuterpädagogin. „Sie enthalten eine spezielle

Art Penicillin, wie wir mittlerweile wissen.“ Heutzutage macht das freilich niemand mehr. Unsere Großeltern aber hatten dieses alte Heilwissen noch und wandten es an. Schon die alten Griechen haben Wunden zur Heilung mit Spinnenseide eingerieben.

DIE HAUSMITTEL DER HOLZFÄLLER

Die Waldviertlerin Eunike Grahofner hat viele solche Geschichten zu erzählen. Weil sie ältere Menschen geradezu magisch anzieht. „Wann immer ich draußen auf einem Bankerl gesessen bin, hat sich jemand dazugesetzt und zu erzählen begonnen. Meistens waren das alte Leute“, sagt sie.

Fasziniert von den Lebensgeschichten und dem unendlich großen Wissensschatz um die Heilkräfte der Natur, reist Eunike durchs ganze Land – vom burgenländischen Seewinkel bis ins Tiroler Bergdorf. „Ich treffe Menschen, die sind neunzig Jahre und älter, höre ihnen stundenlang zu, dokumentiere ihre Geschichte und vor allem ihr unglaubliches Pflanzenwissen“, erzählt sie.

Jede Familie hat eine Handvoll Rezepte, die von Generation zu Generation wie ein kostbarer Schatz weitergegeben werden. „Das Spannende an den Erzählungen sind die Feinheiten, die man nirgends nachlesen kann, sondern nur durch Gespräche er-



Handgemachte Medizin. Wenn der Winter
bers Land zog und die Familie es sich
m Ofen gemütlich machte, war es an
er Zeit, Sirupe einzukochen und Salben
r die Hausapotheke zu rühren.



Heilsame Nadeln. Fichtennadeln lassen sich direkt vom Baum zupfen. Ihr heißer Dampf lindert Erkältungen und Husten.

Gewebtes Pflaster. Alte Spinnweben dienten einst als wertvolle Wundauflage. Sie sollen antiseptische Wirkung haben.

Die Geschichtensammlerin. Hier in der Saalmühle hält Eunique manchmal Seminare ab und gibt das kostbare Wissen aus den Erzählungen alter Menschen mit Leidenschaft weiter.





Wohltuender Sirup. Das Rezept für den Kranewittsirup, wie der Dicksaft aus Wacholder umgangssprachlich genannt wird, stammt von Eunikes Mariazeller Großmutter und ist ihr Lieblingsrezept.

fährt.“ Eunikes Augen beginnen vor Begeisterung zu strahlen. „Ich dachte zum Beispiel immer, dass man einem Hollerkoch ein paar Zwetschken wegen des guten Geschmacks beimengt. Nie wäre ich auf die Idee gekommen, dass es sich ganz anders damit zuge-tragen hatte“, fährt sie fort. Eine alte Bäuerin erzählte ihr, dass das Beimengen von Zwetschken aus einer Zeit stammt, als man noch ohne Uhr und Zeitangaben kochte. An den Zwetschken las man ab, wann es fertig war. Und zwar dann, wenn sich die Frucht vom Kern löste. War das Obst gar gekocht, wusste man außerdem, dass die unbedenkliche Blausäure, die beim Hollerkochen entsteht und nicht eingeatmet werden soll, verflogen war.

Dass Eunike Geschichten liebt, kommt nicht von ungefähr. Schon als kleines Mädchen wurde sie von ihrer Mariazeller Großmutter und deren Anekdoten aus früherer Zeit in den Bann gezogen. Die Großmutter wuchs in einer Holzfällerfamilie unter einfachsten Verhältnissen auf. Und oft gab es Verletzungen, die verarztet werden mussten. Nichts war damals naheliegender, als dafür die Apotheke der Natur zu nutzen. Denn die war verfügbar und erschwinglich: Allerdings war die Wahl des Heilmittels durch Umfeld und Jahreszeit bestimmt.

ALLES IM LEBEN HAT SEINE ZEIT

Geerntet wurde aber nicht nur nach einem strengen Datum. Auch wenn der Volksmund sagt, dass das Johanniskraut am Johannitag gepflückt werden soll: den passenden Zeitpunkt hat man den Pflanzen selbst angesehen. Der rote Farbstoff, den man für ein hautpflegendes Öl gewinnen will, wird nämlich nur bei Schönwetter ausgebildet, weil er der Sonnenschutz des Krautes ist. Reibt man an sonnigen Tagen an den Blüten und färben sich die Finger rot, ist das Kraut reif zur Ernte.

Denn alles im Leben braucht seine Zeit. Das gilt nicht zuletzt für die Pflanzen und für Rezepturen und Ansätze, die man dar-

aus herstellt: Sie entwickeln ihren Geschmack nur langsam, die Inhaltsstoffe entfalten sich erst über Wochen und Monate.

Eine Besonderheit, die die alten Rezepte ausmacht, ist ihre Einfachheit. Hinein kam, was rund um Haus und Hof wuchs, was der Wald bot oder die Speis hergab. Die Rede ist von Essig, Alkohol und Schweineschmalz zum Ansetzen und Konservieren. Nichts musste von weither transportiert werden. Und die Rezepte kamen ohne Mengenangaben aus. Weil man früher keine Waage hatte, befüllte man beispielsweise beim Salbenmachen ein Gefäß zu einem Drittel mit Pflanzen und zu zwei Drittel mit Öl. Vom Bienenwachs nahm man so viel, wie nötig war, damit eine feste Konsistenz entstand. „Man machte eine Gelierprobe wie beim Marmeladekochen. War es zu flüssig, mengte man Bienenwachs bei, war die Salbe zu fest, kam Öl dazu. Mit der Zeit bekommt man ein Gespür dafür“, sagt Eunike.

Noch einmal zurück zur alten Mühle, dem Schauplatz unseres Besuchs. Hierher, in die Gemäuer der alten Saalmühle in Waidhofen an der Thaya, die aus dem 14. Jahrhundert stammt, kommt Eunike gerne. Zum einen, weil sie sich mit den neuen Besitzern Lisi und Martin angefreundet hat, zum anderen, weil hier für sie Platz zum Experimentieren und Verarbeiten von Kräutern ist.

Die Wiesen und Wälder rund um die Mühle sind seit Jahren Eunikes Lieblingsort für die Kräuternernte. Dort darf alles ungestört wachsen.

Eunike ist sich sicher: Alles, was wir brauchen, wächst in unserer Umgebung. So wie früher: Da nutzte man einfach das, was da war.

*** Eunike Grahofer** hat das wertvolle Wissen über heimische Hausmittel aus 400 Jahren in ihrem Buch „Wildnisapotheke“ (Freya Verlag) zusammengetragen. Weitere Infos unter eunikegrahofer.at

DER BLEIB-GESUND-KALENDER

Die Natur hat zu jeder Jahreszeit wertvolle Heilmittel zu bieten: Alte und bewährte Rezepte, für jeden Monat zusammengestellt von Kräuterfrau Eunike Grahofer.

TEXT: MARGRET HANDLER FOTOS: RAPHAEL GABAUER



Zuta
¾l V

So w
ser
gieß
noch
In d
auf
Sob
kan

An
au
ba
ge



Jänner

WACHOLDERSIRUP

bei Husten, Halsweh, Erkältung

Zutaten: 1 Handvoll Wacholderbeeren, ¼ l Wasser, 1 kg Naturzucker

So wird's gemacht: Wacholderbeeren im Mörser quetschen, mit kochendem Wasser übergießen und über Nacht stehen lassen. Dann noch einmal langsam erhitzen und abseihen. In den Wacholdersud den Zucker einrühren und auf kleiner Flamme unter Umrühren köcheln. Sobald eine honigartige Konsistenz erreicht ist, kann der Sirup rasch in Gläser gefüllt werden.

Anwendung: Den Sirup löffelweise oder im Tee aufgelöst einnehmen. Seine Wirkung ist antibakteriell, hustenlindernd, wärmend und beruhigend bei Entzündungen im Verdauungstrakt.

KNOSPEN

zur Körperstärkung, bei Erkältungskrankheiten oder zur Entgiftung

Zutaten: Knospen von Obstbäumen, Sträuchern und auch anderen Bäumen

Anwendung: Knospen von essbaren Bäumen und Sträuchern wie Linde, Birke, Apfel, Birne, Johannisbeere, Walnuss, Himbeere usw. ernten. 4-5 verschiedene Knospen täglich essen. Über die Knospen holen wir uns die Kraft der Natur, besonders wohltuend zur Körperstärkung nach Krankheiten oder bei Erkältungen.

RINDENABSUD

für die Gelenke, bei Flechten, Venenentzündungen, Brandwunden

Zutaten: je eine kleine Kaffeetasse von Weidenrinde, Weißdornrinde, Birkenrinde, Eichenrinde, Rinde vom Apfelbaum, Rinde vom Birnenbaum, 3 l Wasser

So wird's gemacht: Frische oder getrocknete Rindenteile in daumenlange Stücke zerkleinern. Im Kochtopf mit Wasser einmal aufkochen, dann am Herd bei kleiner Flamme 3-4 Stunden ziehen lassen. Danach abseihen. Die Rinden können noch 3- bis 4-mal für einen weiteren Absud verwendet werden.

Anwendung: Bei Gelenksproblemen den Rindensud ins heiße Badewasser geben. Bei Flechten und Brandwunden mit lauwarmem Absud Umschläge machen, ebenso bei Venenproblemen. Rindensud wirkt zusammenziehend, stärkend und kräftigend auf die Gefäße.



Februar

BIRKENKNOSPENÖL

schmerzlindernd, abschwellend

Zutaten: 1 EL Birkenknospen, 100 ml kalt gepresstes Speiseöl (Leinöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl)

So wird's gemacht: Birkenknospen mit etwas Öl im Mörser quetschen, danach in ein verschließbares Glas geben, das restliche Öl dazugeben und 4 Wochen an einem warmen Ort stehen lassen. Dann abseihen und abfüllen.

Anwendung: Bei Glieder-, Gelenks-, Rückenschmerzen oder Prellungen das Öl in die betroffenen Körperstellen einmassieren. Bei Ohrenschmerzen das Öl auf einen Wattebausch träufeln und in den Ohreingang geben.



BIRKENRINDENWASCHUNG

gut bei Neurodermitis, Rötungen, Hautausschlägen

Zutaten: 2 EL Birkenrinde, 3 l Wasser

So wird's gemacht: Um Mariä Lichtmess herum zu Vollmond die Rinde von jungen Birkentrieben entnehmen. Topf mit Wasser auf den Herd stellen, die Rinde darin aufkochen. Dann bei mittlerer Hitze 20 Minuten ziehen lassen. Abschließend die Stücke herausnehmen (sie können noch 1-2 weitere Male verwendet werden).

Anwendung: Birkenrindenauszug zweimal wöchentlich ins Badewasser geben oder die Haut damit waschen.

RETTICHSIRUP

bei Erkältung

Zutaten: 1 Stück Rettich, Kandiszucker, Glas zum Abfüllen

So wird's gemacht: Rettich in der Mitte aushöhlen und den Hohlraum mit Kandiszucker füllen, dann den Rettich unten anstecken. Für 3-4 Stunden über ein Glas stellen, bis sich der Zucker verflüssigt und durch das ausgehöhlte Loch hinuntertropft. Fertig ist der Hustensaft.

Anwendung: Rettich wirkt antibakteriell und enthält Vitamin C, Magnesium und B-Vitamine. Wirkt bei Husten, Grippe oder Gallensteinen.

März

EICHENRINDENBITTER

für Darm und Nerven

Zutaten: 4 EL Eichenrinde, 1 EL Honig, 1 l Obstbrand

So wird's gemacht: Frische oder getrocknete Rinde von jungen Ästen in 1 cm lange Stücke schneiden, in ein verschließbares Glas geben, Honig darüberträufeln und mit Alkohol übergießen. 2-3 Wochen lang am Fensterbrett rasten lassen. Danach in eine Flasche abseihen.

Anwendung: 1 TL Eichenrindenbitter in ¼ l lauwarmes Wasser geben und bei allgemeiner Nervosität, Magen-Darm-Verstimmungen oder Übelkeit schluckweise trinken.



LUNGENKRAUTTEE

stärkt die Lunge

Zutaten: 1 l Wasser, 1 EL Blätter und Blüten des Lungenkrauts

So wird's gemacht: Das Wasser erwärmen (muss nicht kochen), das Lungenkraut damit übergießen und 5 Minuten ziehen lassen.

Anwendung: Warm über den Tag verteilt trinken.





April

BRENNESSELPFLASTER

bei Verletzungen und Wunden

Zutaten: 1 Handvoll Brennesselblätter

So wird's gemacht: Möglichst junge, frische Brennesselblätter ernten und in einem Mörser so lange zerstoßen, bis eine breiartige Masse daraus wird.

Anwendung: Die Masse wie ein Pflaster direkt auf Verstauchungen, Prellungen, Verbrennungen oder kleine Wunden auftragen. Sobald es eingetrocknet ist, erneuern.

EHRENPREISESSIG

für Milz und Leber

Zutaten: 2 EL Ehrenpreis-Pflanzenteile, ¼ l Essig

So wird's gemacht: Den blühenden Ehrenpreis an einem sonnigen Tag pflücken. Pflanze in 1 cm große Stücke zerkleinern und in ein verschließbares Glas geben. Mit Essig übergießen, das Glas schließen und am Fensterbrett 3-4 Wochen so lange rasten lassen, bis die Pflanzenteile keine Farbe mehr haben. Danach abseihen.

Anwendung: Als Leberanregungskur 1 EL Essig mit ¼ l lauwarmem Wasser auf nüchternen Magen täglich über zwei Wochen trinken. Der Essig eignet sich auch für Salate und Saucen.

VEILCHENHONIG

bei Keuchhusten und Husten

Zutaten: 2 EL Veilchenblüten, 1 EL Naturzucker, ¼ kg Blütenhonig

So wird's gemacht: Veilchen an einem trockenen Tag sammeln. Blütenblätter herunterzupfen. Im Mörser mit dem Zucker verreiben, damit das Aroma vom Zucker aufgefangen wird. Danach in ein Glas füllen und Honig darübergießen. Gut umrühren, der Zucker löst sich im Honig auf.

Anwendung: Erwachsene nehmen bei Husten alle 2 Stunden 1 EL, Kinder 1 TL.



Mai

KASTANIENBLÜTENAUZUG

für die Venen

Zutaten: 2 Handvoll Kastanienblüten, ½ l Alkohol (40-prozentig)

So wird's gemacht: Kastanienblüten bei sonnigem Wetter sammeln, in eine Flasche geben und mit Alkohol übergießen. Danach verschließen und mit Alkohol übergießen. Danach verschließen. 3-4 Wochen stehen lassen. Wenn die Blüten ganz durchsichtig geworden sind, abseihen und in Sprühflaschen füllen.

Anwendung: Bei Venenproblemen oder Überlastung vorbeugend mehrmals täglich die Beine mit dem Auszug besprühen. Das kühlende Spray tut auch müden Beinen nach Wanderungen oder nach langem Stehen gut.



SALBEI-MAJORAN-SALBE

bei Kopfschmerzen

Zutaten: 2 EL Majoran, 1 EL Wiesensalbei, 100 ml kalt gepresstes Öl (Sonnenblumenöl, Olivenöl), 5 g Bienenwachs

So wird's gemacht: Majoranblätter und -blüten ernten, alternativ zum Wiesensalbei kann man auch Gartensalbei nehmen. Die Pflanze wird frisch oder getrocknet verarbeitet, frisch ist ihre Wirkung intensiver. Öl mit den zerkleinerten Pflanzenteilen in einem Kochtopf erwärmen und bei niedriger Temperatur 10-15 Minuten am Herd stehen lassen. Pflanzenteile abseihen, dann das Salbei-Majoran-Öl nochmals leicht erwärmen und das Bienenwachs darin schmelzen. Sofort in Tiegel füllen.

Anwendung: Bei Kopfschmerzen Stirn, Schläfen und Nacken einmassieren.

LÖWENZAHNSTIELE

zur Leberanregung und für die Verdauung

Zutaten und Zubereitung: Stiele des blühenden Löwenzahns pflücken

Anwendung: Sobald der Löwenzahn blüht, jeden Tag einen frischen Stiel essen. Über 2 Wochen angewendet, ergibt das eine leber- und verdauungsanregende Kur.

Juni

QUENDELWEIN

bei Frauenbeschwerden

Zutaten: 1 Handvoll frischer oder getrockneter Quendel (wilder Thymian), 1 l milder Weißwein

So wird's gemacht: Zur Blütezeit 1 Handvoll Kraut ernten, mit dem Weißwein in einen Topf geben und am Herd bei mittlerer Hitze 15 Minuten lang erwärmen. Danach abseihen.

Anwendung: Bei Stimmungsschwankungen, die mit der Menstruation kommen und gehen, eine Woche vor der Blutung täglich vor dem Schlafengehen ein Schnapsglas Quendelwein trinken. Bei unregelmäßiger Menstruation und sexueller Lustlosigkeit täglich 2 EL einnehmen.

KRÄUTERBITTER

bei Verdauungsproblemen und Übelkeit

Zutaten: 2 EL Wermutkraut, 1 EL Schafgarbe, 1 EL Melisse, 1 EL Dost, 1 EL Tausendgüldenkräuter, 1 EL Königskerzenblüten, 1 Stk. Löwenzahnwurzel, 1 EL Brennesselsamen, 1 EL Käsepappel, 1 EL Liebstöckel, 1 EL Gundelrebe, 2 l Alkohol (40-prozentig), 100 g Honig (wenn gewünscht)

So wird's gemacht: Pflanzen (außer Löwenzahnwurzel) klein zerteilen, in ein verschließbares Gefäß geben, mit Honig und Alkohol bedecken. 16 Wochen an einem halbschattigen Ort reifen lassen, abseihen und abfüllen. In jede Flasche eine ganze Löwenzahnwurzel geben.

Anwendung: Bei Übelkeit oder Verdauungsproblemen vor oder nach dem Essen ¼ l trinken.

JOHANNISKRAUTÖL

das traditionelle Allheilmittel

Zutaten: Johanniskraut (Stiel und Blüte), kaltgepresstes Sonnenblumen- oder Olivenöl

So wird's gemacht: Nach mindestens zwei regenfreien, sonnigen Tagen pflückt man vom oberen Drittel der Pflanze Blatt und Blüte. Die Pflanzenteile grob zerkleinern und damit ein durchsichtiges Glas zu einem Drittel befüllen. Den Rest mit Öl aufgießen und den Ansatz mindestens 4 Wochen stehen lassen. An der kräftigen roten Farbe erkennt man die optimale Reife.

Anwendung: Bei Hautproblemen, Narben, Verspannungen, Verbrennungen, Ohrenschmerzen, Leber- und Nierenleiden, Brustverschleimung, Magendrücken... betroffene Stellen einreiben.



Juli

KÖNIGSKERZENTEE

bei starkem Husten

Zutaten: 2 EL Königskerzenblüten, 1l Wasser

So wird's gemacht: Die Blüten von den Kelchen trennen und mit abgekochtem, aber nur noch warmem Wasser übergießen, 5–6 Minuten ziehen lassen. Geerntet wird an einem sonnigen, trockenen Tag.

Anwendung: Den Tee bei Bronchitis oder Reizhusten möglichst warm über den Tag verteilt schluckweise trinken.



HEIDELBEERBREI

bei Durchfall

Zutaten: ½l Wasser, 2 EL getrocknete Heidelbeeren, 1 getrocknete Nelkenwurz (alternativ 5 Stk. Gewürznelken), 1 kleines Stk. Zimtstange

So wird's gemacht: Wasser in einem Kochtopf erwärmen, getrocknete Heidelbeeren, Nelkenwurz und Zimt zugeben. Aufkochen und bei niedriger Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Zimtstange und Gewürznelken herausnehmen.

Anwendung: Bei Durchfall, Blasenschwäche, chronischen Magen-Darm-Erkrankungen oder langwierigem Husten den Brei langsam essen.

KÄSEPAPPELTEE

für Magen, Darm und Augen

Zutaten: 2 EL Käsepappel, 1l Wasser

So wird's gemacht: Zur Blütezeit an einem sonnigen Tag alle oberirdischen Pflanzenteile ernten. Kochendes Teewasser kurz abkühlen lassen, Pflanzenteile damit übergießen und 5–6 Minuten ziehen lassen, dann abseihen.

Anwendung: Bei Sodbrennen, Verdauungs- oder Magenproblemen über den Tag verteilt schluckweise 1l des Tees trinken. Bei Augenentzündungen einen Umschlag daraus machen, den man 20 Minuten lang auflegt.

August

WIESENLAUCH

bei Verschleimung

Zutaten: 1 Wiesenlauchpflanze

So wird's gemacht: Den Wiesenlauch mit der Wurzel ernten und in kleine Stücke schneiden. In einer Pfanne mit wenig Fett braten.

Anwendung: Gegen Verschleimung, Husten und Erkältungen isst man mittags und abends eine geröstete Wiesenlauchpflanze.

APFELUMSCHLÄGE

bei Ohrenschmerzen

Zutaten: angeschlagene Äpfel

So wird's gemacht: Braune Stellen großzügig herauschneiden und in einen Waschlappen füllen, so dass er knapp zu einem Viertel gefüllt ist. Dann im Backrohr auf Handtemperatur erwärmen.

Anwendung: Bei Mittelohrentzündungen oder Ohrenschmerzen den warmen Waschlappen auf das schmerzende Ohr legen und 20 Minuten wirken lassen.

WEGWARTENBLÜTENPULVER

fürs Herz und bei Liebeskummer

Zutaten: 1 Teil Wegwartenblüten, 3 Teile Zucker

So wird's gemacht: Die Blüten in den späten Vormittagsstunden bei Schönwetter sammeln und einen halben Tag im Halbschatten trocknen lassen. Die Blüten mit Zucker im Mörser verreiben.

Anwendung: Bei Liebeskummer und zur Stärkung des Herzens bei Bedarf 1 TL einnehmen.



September

ZAPFENHARZ-HUSTENSIRUP

bei Husten, Grippe, Halsschmerzen

Zutaten: 3 harzige grüne Fichtenzapfen, ¼ kg brauner Zucker oder Honig

So wird's gemacht: Die harzigen Zapfen als Ganzes in ein hohes Glas geben und mit Zucker oder Honig übergießen. An ein sonniges Fensterbrett stellen, später in die Nähe eines Heizkörpers. Sobald sich der Zucker aufgelöst hat, abseihen. Verwendet man Honig, 4 Wochen reifen lassen.

Anwendung: Nach Bedarf bei Erkältungskrankheiten teelöffelweise einnehmen.



BALDRIAN-ESSIG-TINKTUR

bei Prüfungsangst und Kopfschmerzen

Zutaten: 1 Teil Baldrianwurzel, 4 Teile Apfel- oder Weinessig

So wird's gemacht: Den Baldrian lässt man im ersten Jahr wachsen und gräbt seine Wurzel erst im zweiten Jahr aus. Diese dann mit einer groben Bürste reinigen, in Scheiben schneiden. Die Stücke in ein verschließbares Glas geben, mit dem Essig aufgießen und das Gemisch 2 Wochen reifen lassen. Danach abseihen.

Anwendung: Bei Kopfschmerzen, Migräne, Prüfungsangst, allgemeiner Ängstlichkeit oder innerer Unruhe rührt man bei Bedarf 15 Tropfen in ¼ l lauwarmes Wasser ein.

SPITZWEGERICHPULVER

für die Lunge

Zutaten: Spitzwegerichwurzeln

So wird's gemacht: Die Wurzeln zu Herbstbeginn ausgraben, mit der Bürste reinigen, in Scheiben schneiden und in der Küchenmaschine fein mahlen. Dann 1–2 Tage bei Zimmertemperatur trocknen lassen und in ein Tongefäß oder Glas füllen.

Anwendung: Bei Erkältungen, Husten, Asthma, Halsschmerzen, Lungenerkrankungen oder Grippe 1 Messerspitze des Pulvers einnehmen und warmes Wasser nachtrinken. Zur Lungenstärkung kann das Pulver auch in Müsli, Salate oder Saucen gegeben werden.





Oktober

HAGEBUTTENKERNMEHL

für die Venen und zur Immunstärkung

Zutaten: Hagebutten

So wird's gemacht: Geerntet werden die Hagebutten nach dem ersten Frost, wenn sie schön weich sind. Denn nur wenn die Frucht reif ist, sind es auch die Kerne. Hagebutten mit Wasser bedeckt aufkochen. Die Hagebutten-Wasser-Mischung durch die Flotte Lotte drehen oder durch ein Sieb drücken, dabei wird das Fruchtmark von den Kernen getrennt. Aus dem Fruchtmark kann Marmelade gekocht werden. Die Kerne zerkleinert man in der Küchenmaschine, bis sie eine mehrlartige Konsistenz aufweisen. Das Mehl 1 Tag lang bei Zimmertemperatur trocknen lassen und danach in Gläser abfüllen.

Anwendung: Das Mehl schmeckt ähnlich wie getrocknete Tomaten. Bei Venenproblemen, Rheuma, Gicht oder zur Immunstärkung jeden Tag eine Messerspitze davon einnehmen und Wasser nachtrinken.

KREZWICKER

bei verstopfter Nase

Zutaten: 1 Krenwürzel

So wird's gemacht: Von der Krenwurzel eine 1-1,5 cm dicke Scheibe abschneiden und einen Schnitt bis zur Mitte machen, sodass man die Scheibe etwas auseinanderziehen kann.

Anwendung: Bei verstopfter Nase die Krenscheibe wie einen Zwicker auf die Nase setzen und eine Stunde oben lassen. Die desinfizierenden Inhaltsstoffe können durch die Zellwände wandern und machen die Nase wieder frei.



November

WACHOLDEREINREIBUNG

bei Durchblutungsstörungen und Gelenksproblemen

Zutaten: 1 Handvoll Wacholderbeeren, 1 dau-mengroßer Wacholderzweig, 1 hochprozentiger Obstbrand

So wird's gemacht: Die Hälfte der Wacholder-beeren mit dem Mörser quetschen. Zusammen mit den restlichen Wacholderbeeren und dem Zweig in ein hohes, verschleißbares Glas geben und mit dem Alkohol übergießen. 4-6 Wochen lang reifen lassen, danach abseihen.

Anwendung: Die Wachholdereinreibung unterstützt die Heilung bei Zerrungen, Gelenksbeschwerden, Muskelkater oder Prellungen. Wacholder wirkt desinfizierend, wärmend und muskelentspannend. Bei Erkäl-tungen Brust und Hals damit einmassieren. Zur Konzentrationsförderung das Genick und bei Hexenschuss den Rücken damit massieren.



ZWIEBELHONIG

bei Husten, Erkältung und Wunden

Zutaten: 1 große Zwiebel, 3 EL Honig

So wird's gemacht: Zwiebel klein schneiden, in ein Glas geben und mit Honig übergießen. 6-8 Stunden rasten lassen.

Anwendung: Zwiebelhonig teelöffelweise bei Husten, Halsweh, Erkältungen oder zur Anregung der Verdauung einnehmen. Bei kleineren Verletzungen kann man ihn auf die Wunde auftragen.



Dezember

FICHTENNADELBAD

bei Nervenschwäche, Gliederreißen, Gicht und für schwächliche Kinder

Zutaten: 1 Handvoll Fichtennadeln, 3 l Wasser

So wird's gemacht: Fichtennadeln mit dem Wasser am Herd aufkochen, auf mittlere Hitze zurückschalten und zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen. Danach abseihen.

Anwendung: Den Sud in das möglichst warme Badewasser leeren. Das duftende Fichtennadelbad wirkt entspannend, hilft bei schwachen Nerven und Erkältungen und kann 1- bis 2-mal wöchentlich angewandt werden.



BAUMHARZPFLASTER

bei eitrigen Wunden, Gelenksproblemen, Verstauchungen, Prellungen

Zutaten: 1 EL Nadelbaumharz, 1 Blatt einer beliebigen Pflanze

So wird's gemacht: Harz vom Nadelbaum lösen, jedoch nur dort, wo es leicht abgelöst werden kann, und nicht direkt aus einer Baumwunde. Pflanzenblatt bei mittlerer Hitze in den Ofen legen, darauf das Harz geben und warten, bis es geschmolzen ist.

Anwendung: Bei Schmerzen, Verstauchungen, Prellungen oder Entzündungen legt man das Baumharzpflaster so heiß wie möglich mit der harzigen Seite auf den Körper, gibt einen Verband darüber und lässt es für 4-5 Stunden oben. Bei Bedarf wiederholen.

APFELSCHALENTRUNK

wärmender, nährstoffreicher Vitaminspender

Zutaten: 1 Handvoll Apfelschalen, 1 l Wasser

So wird's gemacht: Apfelschalen, die beim Strudel- oder Musmachen übrig bleiben, sammeln, in einen Kochtopf geben und aufkochen. Herd abschalten und 10 Minuten auf der Herdplatte zugedeckt stehen lassen. Die Schalen entfernen.

Anwendung: Den Trunk pur oder mit Wasser verdünnt trinken. Er wirkt wärmend und regt die Verdauung an.



Schätze im Glas. Setzt man Pflanzen an, die in der prallen Sonne wachsen - wie Johanniskraut oder Königskerze -, stellt man auch die Gläser zum Reifen in ein sonniges Fenster. Wurzeln, die unterirdisch wachsen und kein Tageslicht kennen, platziert man im Ansatzglas an einem dunklen und kühlen Ort.