Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift

Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz

Band: 77 (2006)

Heft: 1

Artikel: Volksheilkunde wird von Generation zu Generation weitergegeben : sie haben nie ausgedient : die guten alten Hausmittel

Autor: Roth, Hans Peter

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-803848

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

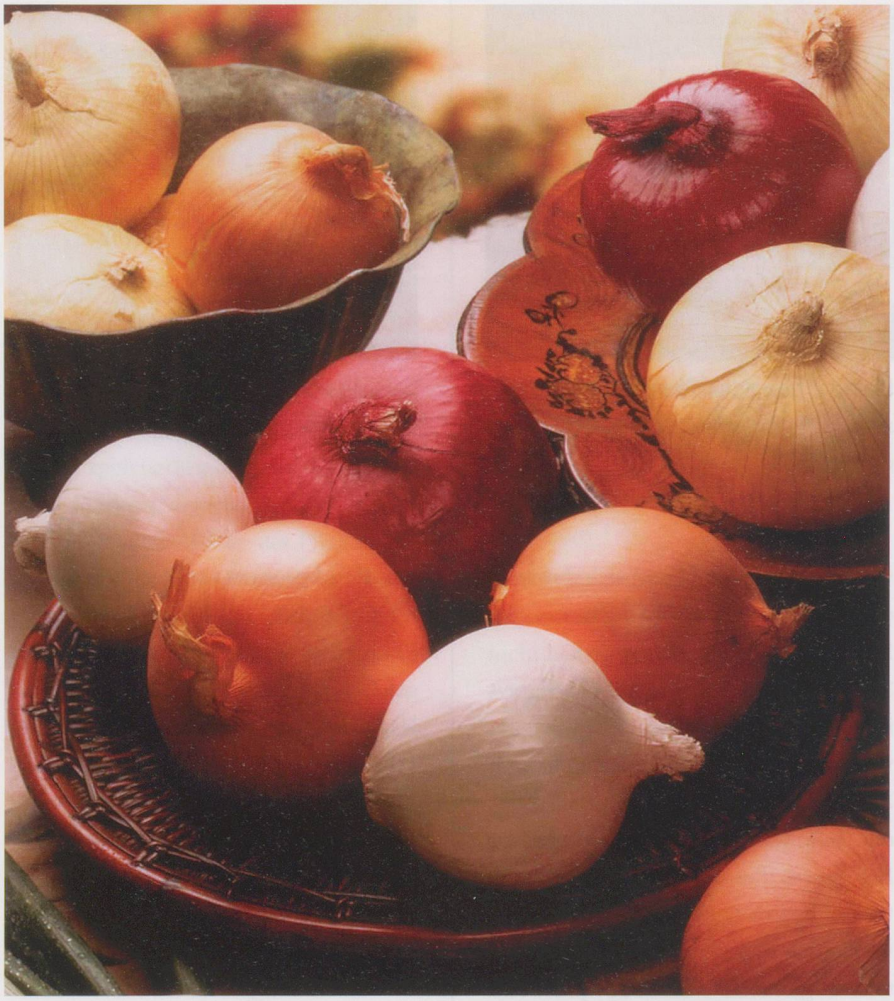
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Volksheilkunde wird von Generation zu Generation weitergegeben

Sie haben nie ausgedient: Die guten alten Hausmittel

Hans Peter Roth

Von Akne bis Zahnschmerzen: «Gegen jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen», sagte schon der berühmte Schweizer Priesterarzt Paracelsus. Von Arnika bis zur Zwiebel finden Hausmittel heuten wieder vermehrt ihre Anwendung.



«Die häufigsten Hausmittel? Hm ...» Peter Brechbühl zuckt mit den Schultern. «Das ist schwierig.» Dem eidgenössisch diplomierten Drogisten kommen auf Anhieb zu viele «Mittel» in den Sinn, die in jedem Haus stehen und die je nach Anwendung zu Heilmitteln werden können. Dann beginnt er aufzuzählen: «Essig, Honig, Quark, Zwiebeln, Knoblauch, Zitronen, Gurken, Kartoffeln, Kohl, Schwarztee, verschiedenste Teekräuter, Lehm ...» Die Liste liesse sich verlängern. Doch die Hausmittel, die der Drogist spontan aufzählt, gehören zu den am häufigsten und typischsten angewandten. Hausmittel sind gemäss Brechbühl, der auch Vorträge zu diesem Thema hält, Mittel, auf die man zurückgreifen kann, oft ohne deswegen überhaupt den Haushalt verlassen zu müssen. Wozu beispielsweise in den Nachbarort fahren, um ein Medikament gegen Durchfall zu kaufen, wenn Schwarztee, schwarze Schokolade oder Bananen denselben Dienst auch tun?

Hausmittel Nr. 1: Wasser

Kennt man ihre Wirkweise, wird fast jedes Lebensmittel im Haushalt zum Haus- und damit zum Heilmittel.

«Ach so», fällt Brechbühl ein: «Und Wasser natürlich!» Wasser? Als Hausmittel? «Selbstverständlich», betont der Drogist, der in Sigriswil im Berner Oberland mit seiner Frau ein eigenes Geschäft führt. Im «grossen Buch der Volksheilkunde» (siehe Literaturangaben) heisst es beispielsweise, «wer zu viel gegessen und getrunken hat, dem seien ein bis zwei Gläser warmes bis heisses Wasser, zügig getrunken, empfohlen» (siehe auch Kasten Seite 11).

Brechbühl sieht unzählige Anwendungen von Wasser, «heiss, warm, lauwarm, kalt, in Form von Eis oder Dampf»: für Vollbäder, Sitzbäder Fussbäder, Armbäder, Gesichtsbäder, Augenbäder, Duschen, Spülungen, Einläufe, Waschungen oder Wassertre-

ten, um nur einige wichtige Beispiele zu nennen. In diesem Zusammenhang sei auch die jahrtausendealte Thermalbäderkultur in der Schweiz und vielen Ländern Europas erwähnt. Wasser dient zudem als Lösemittel, Träger und Leiter für die verschiedensten Substanzen, Zusätze und Essenzen, sei es bei Bädern, beim Trinken, Inhalieren oder bei Spülungen verschiedenster Art.

Klassische Hausmittel:
Zwiebeln, Basilikum sowie Topf- und Teekräuter.

Fotos: eh

Hausmittel: Einige «Klassiker»

Zu den bekanntesten Hausmittelanwendungen gehören Zwiebelsocken oder Zwiebelwickel. Für Zwiebelsokken sind gehackte Zwiebeln in Baumwollsocken zu füllen und diese über Nacht anzuziehen. Dies gilt als gutes Fiebermittel, ebenso wie in Essig getränkte Socken, die feucht angezogen und über Nacht anbehalten werden. «Zwiebeln ziehen, so sagt man, Giftstoffe aus dem Körper – oftmals so wirksam, dass sie selbst dunkel und unansehnlich werden.» So beschreibt das «Grosse Buch der Volksheilkunde» die Wirkung der Zwiebel. Für einen Zwiebelwickel gibt das Heilbuch folgende Anleitung: «Schneiden Sie drei Zwiebeln in dünne Scheiben, füllen Sie sie in ein Säckchen aus dünnem Stoff, und binden sie es oben zu. Dann füllen Sie eine Bratpfanne halb voll mit Wasser, legen einen Topfdeckel darauf und erhitzen das Wasser. Die Zwiebelsäckchen legen Sie auf den Deckel, erwärmen sie beidseitig und legen sie noch heiss und sofort auf die Blasengegend. Darüber wickeln Sie ein Wolltuch und legen sich gut zugedeckt ins Bett, bis der Wickel erkaltet ist.» Die Zwiebel gilt auch als Allheilmittel bei Erkältungen. Eine grosse Zwiebel in Scheiben geschnitten und zum Inhalieren über Nacht bei geschlossenem Fenster ans Bett gestellt, soll Ausbruch und in der Folge Verlauf und Abklingen einer Erkältung beschleunigen.
Als gutes Fiebermittel gilt auch der Quarkwickel. Frischer Quark ist ein sehr vielseitig verwendbares Heilmittel der Volksmedizin. Nebst Fieber zeigt Quark gemäss dem Volksheilkundebuch auch «bei allen entzündlichen Erkrankungen eine überragende Heilwirkung». Ein weiteres Allheilmittel der Volksheilkunde ist der Honig. Sein hoher Gehalt an Fruchtzucker macht ihn zum schnell wirkenden Energiespender. Den vielen Mineralien, Vitaminen und Spurenelementen verdankt er seine heilende Wirkung bei Erkältungen, Schlaflosigkeit, Verdauungsbeschwerden, Nervosität, Kreislauferkrankungen oder Leberleiden. Er soll sogar antibakterielle Eigenschaften besitzen.

Was sind Hausmittel?

Arten und Anwendungen der Naturheilkunde füllen viele Bücher. Entsprechend schwierig ist es, in einem wenige Seiten umfassenden Beitrag einen Überblick zum Gebiet Hausmittel zu vermitteln. Was ist überhaupt ein Hausmittel? Und was gehört nicht mehr dazu? Sind im Fachgeschäft eingekaufte Spezialteemischungen, Essig-saure Tonerde, Weleda-Salben oder Aion A, das Würenloser Heilgesteinmehl der berühmten Schweizer Heilerin Emma Kunz, Hausmittel? Gehören Schröpfgefässe oder Blutegel dazu? Oder eben nicht, weil dies zwar altherbgebrachte Behandlungsmethoden sind, die jedoch von einer anerkannten Fachperson ausgeführt werden müssen? Selbst Homöopathie oder Akupunktur wird oft noch zu den angewandten Hausmitteln gerechnet – gemäss Drogist Peter Brechbühl eindeutig eine zu weite Begriffsfassung.

Entsprechend schwierig, fliessend und individuell ist die Abgrenzung. Laut Definition ist ein Hausmittel «eine einfache medizinische Massnahme, die privat, oft familiär überliefert wird und die mit einfachen häuslichen Mitteln durchführbar ist. Hausmittel stammen damit aus dem Laiensystem, sind aber auch Hausärzten oft bekannt. Sie stehen der Pflanzenheilkunde oder allgemein der Naturheilkunde nahe. Oft werden bestimmte Nahrungsmittel oder Tees sowie Wickel und warme oder kalte Anwendungen wie Bäder verwendet.»
Kaum einfacher ist der Überblick in der weiten Welt der Therapieformen, die auf Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin basieren. Fast 100 Therapieformen beschreibt der Schweizer Therapie-Führer der EGK-Gesundheitskasse, von der Akupunktur-Massage bis zur Zilgrei-Methode.

Renaissance der Hausmittel

Sicher ist: Das Interesse an sanften Behandlungsmethoden – und dazu gehören die Hausmittel – ist nach wie

SCANA ALLES FÜR JEDE GASTRONOMIE.

Unschlagbar in den Sortimenten.
So vielseitig wie unsere Kunden.

Unschlagbar in Beratung und Support.
Scana bietet 24/7 Online-Shopping, Beratung vor Ort und massgeschneiderte fachspezifische EDV-Lösungen.

Unschlagbar in der Logistik.
Scana liefert zuverlässig. In der gewünschten Qualität – wie viel und wohin Sie wollen.

DAS SCHWEIZER GASTRONOMIE KOMPETENZ-CENTER, DAS SIE BRAUCHEN.

SCANA Lebensmittel AG 8105 Regensdorf, Tel. 044 870 83 00, Fax 044 870 83 01, E-Mail: info@scana.ch, www.scana.ch, www.scanashop.ch
SCANA Alimentation SA 1032 Romanel s/Lausanne, Tél. 021 867 15 00, Fax 021 867 15 01, e-mail: info@scana.ch, www.scana.ch, www.scanashop.ch

Die integrierte Softwarelösung **Simultan HEIM** liefert Ihnen alle relevanten Informationen im richtigen Umfang, zur richtigen Zeit, am richtigen Ort. Ob in der Verwaltung, Pflege oder in der Administration, **Simultan HEIM** unterstützt Sie Tag für Tag.

Im Teamwork mit Schweizer Fachkräften aus dem Finanzwesen und der Pflege entwickelt:

- Heimverwaltung (Bewohneradministration)
- Pflegeplanung und -dokumentation
- Finanzbuchhaltung/Kostenrechnung
- Lohnbuchhaltung/Personalinformationssystem
- Auftragswesen
- Schnittstellen: BESA/RAI/PEP

sage Schweiz Suisse Svizzera
einfach sympathisch

Sage Simultan AG
CH-6246 Altishofen Phone 062 748 90 00 www.sagesimultan.ch

vor gross. Dies bestätigt Peter Brechbühl, der in seiner Drogerie auch spezielle Mischungen aus verschiedenen Teekräutersorten zusammenstellt, Frischpflanzentinkturen mischt und Kampfer- oder Ringelblumensalbe fertigt: «Wir stellen ein sehr grosses Bedürfnis der Kunden nach nebenwirkungsfreien Heilmitteln fest. Dazu gehören natürlich die Hausmittel.»

Entsprechend hat die Erforschung der natürlichen Heilmittel Fortschritte gemacht. Sie erlebt durch das wieder aufkommende Interesse der breiten Öffentlichkeit an naturnahen Behandlungsweisen eine eigentliche Renaissance. Heute weiss man wissenschaftlich gesichert um die Wirksamkeit der verschiedenen Hausmittel. Damit findet das althergebrachte Wissen unserer Vorfahren seine Bestätigung. Sie haben ihre nur durch Erfahrungen belegten Heilerfolge seit Jahrtausenden von Generation zu Generation weitergegeben und so einen wichtigen Teil unseres kulturellen Erbes geschaffen. Dieses wertvolle Erbe war und ist bedroht. «Mit alten Menschen, die wegsterben, geht leider noch immer viel Wissen um alte Hausmittel und deren Anwendung verloren», bedauert Peter Brechbühl. Die Industrialisierung drängte den alltäglichen Umgang mit heilkräftigen Pflanzen ab dem 20. Jahrhundert sowohl in der Bevölkerung als auch in der Schulmedizin in den Hintergrund. Der Ersatz bestand und besteht in synthetisch hergestellten Arzneien.

Diskriminierende Gesetzgebung

Die Gefährdung der Volks- und Komplementärmedizin in der Gegenwart liegt gemäss Peter Brechbühl auch darin, dass die in der Schweiz mächtige Pharmaindustrie sie mit Argwohn betrachtet, verunglimpft und behindert, in der Furcht vor sinkenden Umsätzen ihrer synthetisch hergestellten Medikamente. «Wir erleben in der Praxis täglich die Unterdrückung der Komplementärmedizin durch die Heilmittelgesetzgebung und deren ausführenden Organe», sagt der Drogist. «Mittels Lobbyisten im Parlament, millionenschweren Kampagnen und dem Support einseitig ausgelegter Studien sorgt die finanzstarke Pharmaindustrie ganz konkret dafür, dass die Komplementärmedizin im Vergleich weiterhin chancenlos dasteht.» In diesem Zusammenhang sei eine laufende Verschärfung der Heilmittelgesetzgebung zu Ungunsten der Komplementärmedizin festzustellen (Beitrag Seite 5). «Zeit also, sich vereint für die Volksmedizin und die Hausmittel stark zu machen», lautet die Schlussfolgerung des Drogisten Peter Brechbühl.

Hausmittel Wasser: «Erprobte Wirksamkeit»

«Wenn ihr euch erkältet habt, trinkt, anstatt alle möglichen Medikamente zu schlucken, mehrere Tassen sehr heisses Wasser und nehmt Fussbäder, so heiss wie möglich, um zu schwitzen und die Giftstoffe auszuscheiden. Dadurch heilt ihr euch. Noch dazu wirkt ihr, wenn ihr ein heisses Fussbad nehmt, auf euren Solarplexus ein – denn die Füsse sind mit dem Solarplexus verbunden – der wiederum auf euren gesamten Organismus einwirkt. Wie oft habt ihr schon von diesen Methoden gehört, deren Wirksamkeit erprobt ist! Aber nein, es ist nichts zu machen. Bei der kleinsten Unpässlichkeit stopft ihr euch lieber gleich mit Medikamenten voll. Zwei oder drei Tassen heisses Wasser zu trinken, ein Fussbad zu nehmen, nein, das ist zu einfach, das ist zu billig, das kann nicht wirken! Da irrt ihr euch aber. Ich sage es euch noch einmal: Versucht es!»

Aus einem Vortrag des bulgarisch-französischen eingeweihten und spirituellen Lehrers Omraam Mikhaël Aïvanhov (1900–1986, www.prosveta.ch)

Literatur (exemplarisch):

- Das grosse Buch der Volksheilkunde, Bassermann Verlag, München, 2005
- Therapie-Führer der Schweiz, AZ-Mediengruppe, SNE, Kapuzinerstr. 11, 4501 Solothurn
- Wohltuende Wickel, von Maya Thüler, Standardwerk in der 9. Auflage, 2003 (www.wickel.ch)
- Pflanzliche Urtinkturen, Roger Kalbermatten (siehe auch Beitrag in dieser Ausgabe), AT-Verlag, Baden, 2005
- Wesen und Signatur der Heilpflanzen, Roger Kalbermatten (siehe auch Beitrag in dieser Ausgabe), AT-Verlag, Baden, 2003
- Natürlich gesund mit Heilpflanzen, AT-Verlag, Baden, 2004
- Naturheilkunde, AT-Verlag, Baden, 2002
- Heilkräuter und Zauberpflanzen zwischen Haustür und Gartentor, AT-Verlag, Baden, 2001
- Alte Hausmittel neu entdeckt, Tosa Verlag, Wien, 2004

Gewinnen Sie mehr Zeit für sich und Ihre Klienten

Perfekte Informatiklösung für Pflege-, Sonderschul- und Behindertenheime

Ein Softwarepaket, das perfekt auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist. Konkurrenzlos einfach zu bedienen, umfassend ausgestattet und schnell eingeführt.

Rufen Sie uns an oder schicken Sie uns ein e-mail! Wir zeigen Ihnen gerne Details und Referenzen.

data dynamic

data dynamic ag - Bremgartenstrasse 37
Postfach - 3000 Bern 9
Phone 031 308 10 10 - Fax 031 308 10 20
www.ddag.ch - info@ddag.ch