



Es gibt unzählige Hausmittel, Grundlage der Hausmittel sind natürliche Substanzen aus der Natur.

Bild pixabay

# VON WUNDERMITTELN UND WADENWICKELN

Alte Rezepte aus Grossmutter's Küchenschublade

Von Beate Pfeifer

Der Hals kratzt? Ein Salbeitee zum Gurgeln oder Trinken kann hier Abhilfe schaffen. Vielleicht hat Sie auch ein Insekt gestochen. Da könnte eine Zwiebel-Auflage oder eine Kältekompressen helfen. Oder leiden Sie unter Schuppen? Probieren Sie es doch mal mit einer Brennnessel-Haarkur oder mit ein paar Tropfen Teebaumöl in ihr Shampoo getropft. Solche Hausmittelchen aus früheren Zeiten liegen im Trend. Eine Google-Suche nach dem Stichwort «Hausmittel» bringt es auf über elf Millionen Treffer. Dazu gibt es unzählige Apps, die um die Gunst der Nutzer buhlen.

Ob Prellungen oder Gelenksbeschwerden, Erkältungen, Durchfall oder niedriger Blutdruck – gegen fast alles scheint ein Kraut gewachsen oder kennt die Grossmutter ein sicheres Mittel.

Selina Zweifel aus Haslen ist so ein «Grosi». In ihrem Haus finden sich selbst gemachte Hausmittel zur Linderung der verschiedensten Beschwerden. Thymiansirup gegen Husten zum Beispiel oder Goldmelissensirup – der sei für Vieles gut. Wenn der Magen drückt, empfiehlt sie, heisses Wasser mit Zitrone und Honig schluckweise zu trinken. Das helfe besser als ein Schnaps. Und Fieber hat sie schon bei ihren eigenen Kindern mit Essigwickeln gesenkt.

Das alte Wissen um die Wirksamkeit von Hausmittelchen ist Selina Zweifel von ihrer Mutter und Grossmutter weitergegeben worden. «Die Grossmutter hatte damals kein Geld für den Doktor. Da hat man sich selbst geholfen», erinnert sie sich.

**Die Selbstbehandlung mit Hausmitteln hat eine lange Tradition.**

Und früher sei man auch nicht so zimperlich gewesen wie heute, wo viele Leute bei jeder Kleinigkeit zum Arzt gehen.

Als Hausmittel gelten alle Mittel, die sich ausschliesslich natürlicher Methoden und Substanzen bedienen. Dazu zählen unter anderem Heilkräuter, Lebensmittel, Wasser oder Salze. Der Einsatz solcher Hausmittel war zu allen Zeiten und in allen Kulturen von grosser Bedeutung, um Krankheiten zu heilen und Beschwerden zu lindern. Das Spektrum der Anwendungen ist überaus vielfältig. Hausmittel sind einfache medizinische Massnahmen, die oft von einer Generation zur nächsten weitergegeben werden. Ärzte, vor allem solche, die der Naturheilkunde nahestehen, wenden oft selbst Hausmittel zur Patientenbehandlung an.

Es gibt viele Situationen, in denen Hausmittel sinnvoll eingesetzt werden können, zum Beispiel als Erste-Hilfe-Massnahme, zur Linderung von Beschwerden oder einfach als Präventionsmassnahme. Auch Dr. Rahel Zimmermann aus Glarus findet es grundsätzlich gut, wenn ansonsten gesunde Menschen bei Bagatellen, wie beispielsweise Erkältungen oder Prellungen, Hausmittel anwenden. «Das bedeutet,

die Menschen übernehmen Verantwortung für sich und ihre Gesundheit», sagt die Ärztin. «Die Anwendung von Hausmitteln steht zudem in einem emotionalen Kontext: Man nimmt sich Zeit für die Behandlung und Zeit für den Kranken. Zu-