

Tipps und Tricks

HAUSMITTEL

Bekämpfung der Grippe

Im letzten Jahrhundert gab es in Österreich einen Naturheiler oder Krankenpfleger namens Rudolf Breuss, der ein Büchlein mit all seinen Ratschlägen verfasste. Daraus habe ich dieses Rezept entnommen und schon mehrfach erfolgreich angewandt. «Bei Grippe macht man sechsmal jede halbe Stunde eine kalte Körperganzwaschung mit einem feuchten Handtuch und legt sich jeweils, in ein grosses Badetuch gehüllt und fest zugeeckt, ins Bett zurück. Eine halbe Stunde nach der sechsten Waschung macht man einen kalten Wadenwickel nach Kneipp und belässt ihn dort für eine weitere halbe Stunde. Hierauf macht man noch einmal eine Ganzwaschung mit Essigwasser, legt sich nur noch leicht zugeeckt zurück ins Bett. Man sollte nun

nicht mehr zum Schwitzen kommen. Jetzt wird geruht und geschlafen. Während der ganzen Prozedur soll man viel warmen Linden- oder Holunderblütentee, dem genug Honig beigegeben wird, trinken. Der Honig verschafft Energie, der Tee treibt mit Schweiß die Giftstoffe aus dem Körper heraus. Sofern man alles richtig gemacht hat, kann man dann wieder gesund aufstehen.»

Hierzu möchte ich ein Beispiel erzählen. Meine Schwiegermutter lag im hohen Alter mit Grippe zu Bett. Einen Arzt wollte sie nicht rufen, weil sie meinte, ihr letztes Stündlein schlage. Um sie zu ermuntern, dass es doch noch Hoffnung gäbe, las ich ihr dieses Rezept vor. Als ich sie am nächsten Tag aufsuchte, lag sie völlig kraftlos im Bett und gestand, dass sie die Waschungen durch-



FOTO: FRIEDERIKE RICKENBACH

Die Zutaten für die Grippebehandlung finden sich in praktisch jedem Haushalt.

geführt habe und es wohl nicht angeschlagen habe, da sie sich so elend fühle. Es hatte mich sehr beunruhigt, sodass ich über ihren Kopf hinweg den Arzt rief. Familienmitglieder und ich waren bei der Visite besorgt zugegen und hörten nach eingehender Untersuchung den Arzt zu ihr sagen: «Sie sind gesund, sie müssen nur noch aufstehen!» Tatsächlich

kam die Lebenskraft von Tag zu Tag zurück, und Schwiegermutter lebte noch viele Jahre.

Zur Vorbeugung von Grippe, so lautet Breuss' Vorschlag, «sollte man drei Wochen lang dreimal am Tag nach dem Essen, einen Teelöffel voll Sanddornsaft nehmen.»

Friederike Rickenbach,
Zürich ☐

Kieselerde, Essig und Honig

Wenn ich mich richtig erinnere, stammt dieses Rezept aus dem Buch «Der schlafende Prophet» vom amerikanischen Autor Edgar Cacey (gestorben 1946). In den Fünfzigerjahren waren seine Empfehlungen in aller Leute Munde und in meinem Umfeld wurden sie weitgehend übernommen.

Man nehme morgens nüchtern oder zum Frühstück einen Teelöffel Honig, einen Teelöffel Kieselerde und einen Esslöffel Bio-Apfelessig, aufgelöst in einer Tasse Tee. Der Leser wird sich fragen, was denn das bewirken soll? Die Kieselerde dient dem Aufbau der Fingernägel, den Haaren und den Knochen. Man

kann somit dem schütterten Haar helfen, den brüchigen Nägeln und der Osteoporose entgegenwirken. Der Essig ist Träger von Mineralien und obwohl sauer, wirkt er im Körper basisch, was heute bei vermehrtem Fleischgenuss die Übersäuerung mindert. Gleichzeitig wirkt er auf die Dauer Blut verdünnend, was sanft einer Blutgerinnung in den Gefässen entgegenwirken kann. Der Honig kräftigt die Abwehr, verhilft morgens zu einem schnelleren Blutzuckeranstieg und wirkt entzündungshemmend. Hier sollte man keinen Sortenhonig verwenden, weil er nicht die Vielfalt eines Blütenhonigs aufweist, und auch



FOTO: FRIEDERIKE RICKENBACH

Die Zutaten: Kieselerde, Essig und Honig.

keinen gerührten, cremigen Honig, weil die natürliche Einheit damit gestört worden ist. Man nehme also ganz einfach geschleuderten Blütenhonig. Der ganze Trank steigert unsere Abwehrkräfte. Alle, die ich kannte

und dieses Rezept regelmässig anwendeten, sind alt geworden und hatten selten eine Erkältung. Auch ich wende es mit Erfolg seit Jahren an.

Gute Gesundheit wünscht Ihnen
Friederike Rickenbach, Zürich ☐

Frage an unsere Leser und Leserinnen

Kennen auch Sie Hausmittel, in welchen Bienenprodukte verwendet werden und welche Sie mit den Lesern der Schweizerischen Bienenzeitung teilen möchten?

Vielen Dank, Ihre Redaktion