

SUSANNE SEETHALER

Das Heilwissen der Bauern

Überlieferte Rezepte, Rituale und Gebete



nymphenburger



Das alte Wissen vom Heilen	6
----------------------------------	---

Teil 1

Atemwege und Lunge	14
Bauch, Magen und Darm	27
Frauenleiden	32
Haut und Haar	37
Herz und Blut	48
Kopf, Mund und Rachen	57
Leber und Nieren	66
Männerleiden	69
Nerven und Seele	71
Wirbelsäule, Rücken und Gelenke	74

Teil 2

Kleine Heilpflanzenkunde	80
Von Gebeten, magischen Ritualen und der Kunst des Räucherns	102
Essig, Lehm und Topfen: Die Top 3 der bäuerlichen Heilkunst	116
Zubereitungen	120

Anhang

Danke	130
Literatur- und Quellenhinweise	133
Register	134
Die Autorin	143



Atemwege und Lunge

Eine alte Bauernweisheit besagt: »Schnupfen vergeht nicht am Ofen, sondern vor der Haustür.« Vorausgesetzt natürlich, Kopf und Hals werden schön warm eingepackt, denn dann bewirkt frische Luft tatsächlich wahre Wunder!

Vor allem auf dem Land hat zudem der Schnupftabak als Heilmittel noch heute einen besonderen Stellenwert. »Wenn die Nase läuft, dann nimm a Pris'.« Meistens machen von diesem Ratschlag allerdings eher g'standene Mannsbilder Gebrauch. Die Frauen halten sich dann doch lieber an althergebrachte Hausmittel und Rituale. Ein solches ist beispielsweise das Entlanglaufen an den Ufern eines fließenden Gewässers bei besagtem Schnupfen, und zwar grundsätzlich bach- bzw. flussaufwärts. Das lässt jede verstopfte Nase aufatmen – versuchen Sie's!

Den erwähnten Schnupftabak, auch Schmalzler oder Schmai genannt, als wirksames Mittel gegen so manches Zipperlein schätzten übrigens schon die Chinesen vor über tausend Jahren. Sie setzten ihn bei Kopfschmerzen und verstopften Nasennebenhöhlen ein. Genau

wie die berühmte Katharina von Medici, die täglich mehrmals eine Prise aus extra angefertigten zierlichen Prunkdöschen nahm, um ebenfalls ihre leidigen Kopfschmerzen in den Griff zu bekommen. Eine regelrechte Schnupftabakkultur – und das bereits seit dem 17. Jahrhundert! – ist heute noch in vielen Gebieten des Bayerischen Waldes zu finden: Dort ersetzt der beliebte Schmalzler nicht selten den Griff zu Schmerztablette oder Nasentropfen.

Übrigens, nicht nur nasskaltes Wetter, zugige Räume oder die Triefnase eines Mitmenschen können dafür sorgen, dass sich beispielsweise Hals und Rachen anfühlen wie Sandpapier und die Lunge wie ein alter Teekessel buchstäblich aus dem letzten Loch pfeift. Nein, auch üble Geister können da manchmal ihre infektiösen Finger mit im Spiel haben.

Hatte es in vergangenen Zeiten z. B. jemand »auf der Lunge« oder wurde er des Nachts von schlimmen Alpträumen geplagt, dann ging man nicht selten davon aus, dass sich die gemeine Drud einen Weg in die Schlafkammer gebahnt hatte. Vor allem Kinder waren vor diesen entfern-



ten Verwandten der Hexen nicht sicher. Druden kamen – und manche behaupten, sie kommen noch heute – durch Schlüssellocher und Türritzen zu den unschuldig Schlummernden und setzten sich als Alldruck auf den Brustkorb. Die Folgen waren akute Atemnot und Alpträume bis hin zu hartnäckigem Husten. Als guter Abwehrzauber hat sich bis heute der Drudenstern (Fünfstern) bewährt, den man, mit einer seiner Spitzen nach unten zeigend, am Bett oder am Türstock befestigt.

Und zu guter Letzt noch ein Hinweis in Sachen Hexen – bevor wir uns wieder dem Medizinischen zuwenden: Auf dem Land und auch anderswo treiben nämlich nicht nur Druden ihr Unwesen, weit gefehlt! Einem alten heidnischen Glauben nach bevölkern beispielsweise auch Wetter- und Stallhexen die weiß-blauen Lüfte. Stallhexen bevorzugen allerdings, wie ihr Name schon verrät, die warmen, kuscheligen Behausungen von Rindviechern und sonstigem Getier. Und manchmal ziehen sie sogar direkt in den Körper eines der Tiere ein.

Hat sich eine dieser buckeligen Gefährtinnen nun häuslich zwischen – oder in! –

Hält hier eine neugierige Kuh vielleicht Ausschau nach der Stallhexe?

Ihren Kühen eingerichtet, merken Sie dies an nachlassendem Milchfluss, diversen Krankheiten und viel Unruhe bei Ihren Tieren. Dann hilft nur noch das »Nüsternblasen«. Das heißt, Sie gehen langsam von Kuh zu Kuh und pusten jeweils einmal kräftig in das linke und dann in das rechte Nasenloch. Stallhexen hassen das und werden sich schnellstmöglich eine neue Bleibe suchen.

Asthma

Folgender Tipp kommt von einem alten Holzfäller, der seiner Lebtag immer wieder mit leichtem Asthma zu tun hat: Gehen Sie so oft wie möglich in den Wald und atmen Sie dort, so tief es Ihre geplagten Lungen erlauben, ein und aus.





Der unverwechselbare Duft von Holz hilft bei Asthma.

Dann reiben Sie Fichten- oder Tannennadeln zwischen den Fingern und saugen den Duft tief durch die Nase ein.

Holzarbeiter haben früher – manche, wie der alte Sepp, tun dies auch heute noch – beim Arbeiten im Holz immer wieder kleine Mengen von Fichtenharz gegessen, um so ihre Lungen und Bronchien zu stärken. »Kaupech« wurde dieses Harz genannt und tatsächlich auch eine Zeit lang im Mund wie Kaugummi gekaut, bevor es hinuntergeschluckt wurde. Der Sepp spricht heute sogar noch, bevor er sich

seinen Naturkaugummi von der Rinde schabt – immer darauf achten, dass der Baum dadurch nicht erneut verletzt wird, denn das Harz ist schließlich eine Art Wundpflaster – ein paar kurze Worte des Dankes zur Fichte. Eine schöne Geste, wie ich finde. Abends gönnt er sich ab und zu mal ein Glas heißen Weißwein, versetzt mit 1 bis 2 getrockneten Nelken und Wacholderbeeren und einigen Spritzern Zitronensaft. Das tut den alten Knochen nach einem langen Arbeitstag im Holz gut und ist ebenfalls ein altbewährtes Heilmittel bei Asthma – darauf schwört er, der Sepp.

Marias Augen blitzen tiefblau aus einem wachen, runden Gesicht. Die 75 Jahre, die sie mittlerweile auf dem Buckel hat, wie sie lachend erzählt, sind ihr nicht anzusehen. Ihre Bewegungen sind lebhaft und ihre Hände, denen man lebenslanges Arbeiten und Werkeln in Haus und Hof wiederum ansieht, flattern wie Schmetterlinge in der Luft. Maria erzählt mir aus ihrer Kindheit, die um so vieles härter war als heutzutage, der sie aber schon ein paar Tränen nachweint, wie sie mir bei der zweiten Tasse Kaffee lächelnd gesteht.



Warme Stallluft lässt geplagte Lungen wieder frei durchatmen.

»Wir Bauernkinder sind immer g'sund g'wesen! Da hat es sich an nichts g'fehlt.« Als kleines Mädchen hatte »das Maral« allerdings eine schwache Lunge. Asthma, so die Diagnose des Doktors damals, zu dem sie mit ihrer Mutter sogar in die nächste größere Stadt gefahren ist. Ein besonderes Abenteuer für das Mädel, an das sie sich heute noch lebhaft erinnert. Das Geld für teure Medikamente konnte die Familie nicht aufbringen, also besann man sich auf das Wissen der Großmutter. Maria verbrachte von nun an so viel Zeit

wie möglich im heimatlichen Stall, um ihre Lungen mit dem warmen Gemisch aus Mist und den Ausdünstungen der Kühe zu füllen. Und siehe da, es half. Ein paar Monate später war sie so gut wie beschwerdefrei und nach einem Jahr war das Asthma vergessen.

Bronchien

Bei Verschleimung der Bronchien setzten unsere ländlichen Vorfahren schon immer auf den Meerrettich, den Kren, wie er umgangssprachlich auch genannt wird.



Meerrettichsaft

Das »Entsaften« von Meerrettich ist kein leichtes Unterfangen. Am besten geben Sie die klein geschnittenen und geschälten Meerrettichstücke in eine Küchenmaschine zum Zerkleinern und pressen die Masse anschließend durch ein sauberes Mull- bzw. Küchentuch in eine Schüssel. Vermengen Sie den ausgepressten Saft mit etwa der gleichen Menge Weinessig. Von diesem Gemisch 1 x pro Stunde 1 TL zu sich genommen, so sind die Bronchien bald wieder frei.

Eine ebenso befreiende Wirkung hat Huflattichtee, wobei man darauf achten sollte, dass die Blätter der Pflanze ausschließlich im Mai gesammelt werden. Übrigens, auf dem Land, wo noch im Einklang mit der Natur gelebt wird – okay, ich gebe zu, das entspringt leider teilweise meinen romantischen Vorstellungen –, wissen manche Menschen noch ganz genau, wann welche Pflanze ihre größte Wirkung entfaltet, und dementsprechend wird dann auch geerntet. Sogar meine

Heilpflanzen aller Art werden auch gerne von Bienen aufgesucht.

Großmutter, eigentlich eine typische Großstadtpflanze aus Hamburg, die der Liebe wegen in ein kleines bayerisches Dorf gezogen ist, konnte mir bei unseren Spaziergängen in meiner Kindheit genau sagen, wann welches Kraut zu pflücken war. Wir beide liebten allerdings am innigsten die honigduftenden, zartgelben Schlüsselblumen – die Himmelschlüsselchen –, die wir in riesigen Sträußen nach Hause schleppten und, in kleinen Vasen verteilt, in der ganzen Wohnung aufstellten, ganz zur Freude meines Großvaters. Diesem grazilen Frühlingsboten, heutzutage unter Naturschutz stehend, werden Sie übrigens auf folgenden Seiten des Öfteren begegnen, denn die Schlüsselblume ist, neben ihrer filigranen Schönheit, auch noch eine höchst effiziente Heilpflanze.





Register

- A**bbeten 7, 103, 105
Abbitten 103
Aberglaube 9
Abführmittel 31
Abschürfungen 42
Absud 122
Abwehrzellen 101
Ackerpflanze 93
Akupressur *siehe* Druck-
 massage, sanfte
Albdruck 15
Albträume 14 f.
Alkohol 29, 35, 40, 55, 66,
 74, 125 f.
Allheilmittel 10, 87, 96
Alter 24, 33, 50, 54 f., 64, 70
Ameisenhaufen 11, 65
Aminosäuren 117
Angst 71, 104, 111, 113
Angstzustände 71, 97, 115
Anis 88
Anistee 28
Antibiotikum 94, 96, 101
Antike 84 f., 101
Antriebsschwäche 112
Apfel 30 f., 47, 52, 69 f.,
 72 f., 84, 122
Apfelbäume 48, 84
Apfelessig 43
Apfelessigumschläge 43
Apfelmost 12, 63
Apfelsaft 19, 55
Apfelschalen; -tee 69, 73,
 84, 122 f.
Apfelwasser 72
Apotheker 10
Appetitmangel 100
Armbeuge 65
Arnikablüten 44, 125
Arnikatinktur 26, 30, 38, 43,
 58 f., 75, 125
Aroma 83
Arterien 91
Arthritis 10, 111
Asche 108
Asthma 15 ff., 91, 104, 111,
 115
Atemnot 15, 104
Atemwege 14, 44, 61, 88,
 90, 111 f., 114
Atemwege, obere 86
Aufguss; Aufgüsse 4, 20,
 58, 72, 93 f., 99, 121 ff.
Auge 16, 37, 50, 59 ff., 62,
 76, 81, 96, 107, 117, 132
Augen, entzündete 61
Augenbraue der Venus 100
Augendiagnostik 50
Augenlid, eitriges 60
Augentrost 59 f.
Aura 115
Austrag; Austragsbäuerin;
 Austragler 21, 30, 46, 55
Auswurfördernde Wirkung 94
- B**ader 9
Badezusatz 87 f.
Baldrian 72, 84, 123
Baldriankapseln 85
Baldriantee 72, 123
Baldriantropfen 84
Bärendreck 24
Bauch 27 f.
Bauchbinde 27, 67
Bauchschmerzen 27 f.
Bauchspeicheldrüse 97
Bauerngarten 10, 52 f., 67,
 92, 95, 112
Bauernweisheit 14, 48, 69,
 74, 133
Baumharz 44
Bayerischer Wald 14
Beifuß 112
Bergwolverleih 84
Bernsteinkette 64
Beruhigungsmittel 84
Betruhe 19, 30
Bewegung 36, 54, 78
Biene 18, 44, 57
Bienenauge 96
Bienenhonig 41
Bienenwachs 120
Bier 21, 27, 66, 69 f., 72, 74
Bierteig 91
Bindehautentzündung 59
Birke; Birkenblätter 25, 34,
 52, 64, 68, 76 f., 85, 87



Birkenastbiss 64
 Birkenzweige 25
 Birnen 70
 Blähungen 28, 88, 97, 100
 Bläschen im Mund 58
 Blase 96, 104
 Blasenentzündung 34, 91
 Blasenkrankungen 85
 Blasenleiden 34
 Blasenschwäche 34
 Blasiussegen 102
 Blaubeeren 29, 53, 81
 Blaukraut 27, 69, 95
 Blut 6, 30, 42, 48, 52, 54, 65, 91, 106 f., 121
 Blutbildung 10, 52 ff.
 Blütenblätter 59, 99
 Blütendolden 91, 121
 Blütensaft 98
 Blütezeit 84, 92, 94, 97 f., 100
 Blutfluss 32, 35, 45
 Blutgerinnung 84, 100
 Blutkörperchen, rote 54
 Blutreinigende Wirkung 40, 52, 76, 85 f.
 Bocksbeere 92
 Borretsch 76, 85
 Borretschblätter 71
 Brandlattich 92
 Brandwunden 38, 91
 Braten 27 f., 31, 69 f., 95
 Brauchtum 9
 Breiumschläge 40, 127
 Brombeerblätter; -tee 29, 69, 52, 86

Brombeere 29, 80, 86
 Bronchialkatarrh 91, 116
 Bronchien 16 ff., 24, 97
 Brotrinde 65
 Brotzeit 23, 69, 96
 Brunnenkresse 34, 52, 76, 86
 Brust 19 f., 24 f., 33 f., 48, 55, 119
 Butter 19, 25, 41 ff., 120
 Butter, geklärte 42

Damm 119
 Dampf 26 f., 44
 Dampfbad 11, 26, 111
 Darm 27, 93, 104, 111
 Darmerkrankung 29, 84
 Darmgeschwür 29
 Depressionen 93, 101, 114
 Diabetes 89, 96, 117
 Dörrpflaume 31
 Druckmassage, sanfte 65
 Druid; Druiden 14 f.
 Drudenstern 15
 Durchblutung 50, 126 f.
 Durchfall 28 f., 86, 89, 93, 97, 99
 Durchfallerkrankungen 84
 Dürer, Albrecht 85

Echte Primel 100
 Egoismus 104
 Eiche 87
 Eichen 87
 Eichenrinde 35, 87, 123
 Eichenrindentee 87
 Eierschale 64

Eifersucht 104
 Eigenurin 44
 Eisen 117
 Eiweiß 42
 Elder 91
 Empfängnis 33 f.
 Engelskraut 84
 Engelwurz 110
 Entkräftung 20
 Entkrampfende Wirkung 115
 Entschlackungskur 86
 Entzündung 34, 59 f., 75 f., 84, 93, 111 f., 117, 127
 Entzündungshemmende Wirkung 76, 92 ff., 114, 119
 Enzianschnaps 28
 Erdbeeren 40, 73, 76
 Erdstrahlen 9
 Erfrierungen 38 ff., 108
 Erkältung 19 f., 24, 62, 87, 90, 114
 Erschöpfungszustände 98
 Eselshuf 92
 Essig 10, 12, 26, 42 f., 46, 63 f., 77, 87, 116 ff., 127 f.
 Essigsaurer Tonerde 10, 118
 Essigumschläge; -wickel 40, 117, 127
 Eucerin 120

Fadentrück 47, 132
 Farn 64, 80, 87 f.
 Farnkraut 64, 76, 87
 Faulheit 104
 Feige 31
 Feldgarbe 100



- Feldsalat 52
Feminell 98
Fenchel 88, 122
Fenchelknolle 77
Fencheltee 26, 28, 88
Fernheilung 51
Fichte 16, 20, 44, 88, 112, 123
Fichtenaufguss 20
Fichtenharz 16, 41, 110
Fichtenhonig 88
Fichtennadeln 16
Fichtennadelöl 88
Fichtensprossen 88
Fichtentriebe 88
Fieber 19 f., 25, 97, 111, 117, 126 f.
Fiebersenkende Wirkung 21, 97, 117, 127
Finger 14, 16, 44, 50, 55, 60, 64 f., 74
Flüssigkeit 24, 30, 45, 63, 66, 117, 121
Franzbranntwein 78
Frauenbund, katholischer 23, 34 f., 60, 75 f., 131
Frauenkraut 100
Frauenleiden 32 f., 97, 102 f.
Frauenmantel 89
Fronleichnam 25, 85
Frostbeule 38 f., 87
Fruchtbarkeit 98
Früchte 31, 47, 83 f., 86 f., 91 f., 99, 122
Frühjahr 21, 30, 52, 58, 76, 83, 86, 121
Frühjahrskur 86, 96, 124
Fuchsbandwurm 80
Furunkel 40, 95, 127 f.
Fußpilz 40 f.
Fußschweiß 87
Fußsohlen 19, 24, 37, 109 f.
Galle 95 f., 104
Gallenleiden 100
Gänsekraut 76
Gartenerde 77
Gastritis 29
Gaumen 99
Gebet 6, 12, 25, 30, 55, 71, 102 ff.
Geburt 32, 36, 116, 119
Gedärme 104
Gehörgang 64, 87
Geißblattgewächs 61
Geister, böse 14, 89, 98, 110 f.
Gelbsucht 108
Gelenkbeschwerden 32
Gelenke 74 ff., 104
Gelenkrheuma 75
Gelenkschmerzen 116
Gelenksentzündungen 76
Gemeine Feldkamille 93
Gemüse 31, 36, 69 f., 95, 97, 117
Gerbstoffe 86, 97, 99
Gerstenkorn 41, 131
Gerstensaft 21, 27, 72
Geschlecht 22, 32 ff., 84
Geschwulst 105
Geschwüre 41, 44, 95
Ghee 43
Gicht 74, 77, 84, 87, 96
Glaube 6, 9, 25, 55, 102, 105 f.
Glaubersalz 10
Gliederreißen 87
Graues Moos 90 f.
Grippaler Infekt 19, 25, 91, 98, 111
Grippe 19 f.
Grübeln 71
Gurgeln 21, 63, 93, 99
Gurken 70
Gurkenkern 66, 119
Gurkenkraut 85
Gurkensamen 34
Haar 37, 42, 50, 76, 81, 105, 127
Haarkur 41 f.
Haarwuchs 41
Haferflocken 20, 52 f.
Hafergrütze 40, 127
Hafersäckchen 30
Haferschleim 20, 31
Hagebuttenschalen 76
Hagebuttentee 67
Hals 14, 19 ff., 32, 64, 108 f., 126, 128
Halsbeschwerden 22, 87
Halsschmerzen 21 ff.
Halsweh 22, 126
Halswickel 11, 116
Handauflegen 62
Hände, magnetische 50
Handwurzel 65
Hanfnessel 85
Harnsäure 77, 86



- Harntreibende Wirkung 34, 76 f., 85, 91, 96 f.
 Harz 16, 83, 88, 111 f., 114 f.
 Haselnüsse 70
 Hasenfell 63
 Hausmittel 12, 14, 19, 22, 24, 26, 35, 43, 60, 64, 66, 77
 Haut 10, 12, 37 ff., 43, 45 f., 75, 81, 92 f., 96, 99, 104 f., 108, 119, 127 f.
 Hautabschürfung 42
 Hautekzeme 87
 Hautquetschung 43
 Hebamme 9, 103
 Heckenrose 67, 91, 99
 Heidelbeeren 28
 Heiler 9, 48 f., 104
 Heiligdreikönig 110
 Heilige 35, 51
 Heilige Drei Madln 103
 Heilkräfte, telepathische 51
 Heilkräuter 4, 12, 43, 80, 83, 106, 111, 124, 133
 Heilpflanzenkunde 43, 80
 Heiserkeit 22 f., 91 f., 113
 Herrgott 4, 11 f., 55, 99, 119
 Herrgottswinkel 110
 Herrgottswundkraut 93
 Herrschsucht 104
 Herz 48, 54 ff., 62, 82, 84, 104, 124
 Herzbeschwerden 48
 Herzensfreude 85
 Herzklopfen 48, 55
 Herzrasen 96
 Heu 23, 48, 77, 122
 Heubäder 78
 Heublumen, -wickel, -umschlag 22 f., 28, 34
 Heublumenbäder 77
 Hexen 15, 32, 78, 85, 110
 Hexenkraut 84
 Hexenschuss 78, 87
 Himbeerblätter 69
 Himmelbrand 94
 Himmelsschlüsselchen 18, 100
 Hirschfett 32
 Hitzeblatt 92
 Hitzewallungen 36
 Hl. Blasius 102
 Hl. Hildegard von Bingen 11, 96, 117 f.
 Hl. Johannes 92
 Hl. Margaretha 102
 Hl. Pantaleon 103
 Hochsommer 37, 97
 Holler; Holder 91
 Hollerkücherl 61, 91
 Hollersirup 121
 Holunder 61, 113
 Holunder, schwarzer 91
 Holunderauflage 61
 Holunderblütentee 19, 22, 63
 Holundersaft 19, 22
 Holundersirup 61, 121, 124
 Holunderstrauch 25, 61
 Holundertinktur 125
 Holunderwasser 26
 Holzfäller; Holzarbeiter 15 f., 41, 44 f., 112
 Holzknecht 20
 Homöopathie 11, 51
 Honig 19, 22, 24, 26, 41, 54, 56, 66, 71, 88, 100, 119, 121
 Honigersatz 88
 Horaz 85
 Huflattich 92, 113, 123
 Huflattichblätter 92, 123
 Huflattichtee 18, 26, 92
 Hühneraugen 12, 41, 43 f., 81
 Hundeurin 47
 Husten 15, 23 f., 91 f., 94, 97, 101, 113 ff., 117, 119
 Hustenreiz 23
 Hygiene 40
Immunsystem 9
 Indianer 6, 111
 Infektionskrankheiten 111
 Influenza 19
 Inhalieren 88, 111, 116 f., 123
 Insektenstich 44, 92, 96, 101
 Ischias 87
Jähzorn 104
 Jaspis 32
 Joghurt 36
 Johannisbeere 47, 92, 123
 Johannisbeere, Schwarze 62, 92 f.
 Johannisbeerstrauch 92 f.
 Johannisblume 84
 Johanniskrautöl 75
 Johanniskrauttinktur 32, 125
 Juckreiz 38
 Jungfrauenkraut 100



- K**affee 8, 16, 26, 29, 35 f.,
57 f., 60, 87, 92, 119
Kalbfleisch 61
Kalk 91
Kalzium 117
Kamille 60, 93 f., 113, 123
Kamillenblüten 44, 123
Kamillendampfbad 11, 26
Kamillentee 22, 40, 62 f.
Kamillentuch 63
Kamillenwasser 26
Kandiszucker 22
Karmeliter 97
Katharina von Medici 14
Katzenfell 63
Katzenkraut 84
Katzenschwanz 100
Kaupech 16
Kehlkopferkrankungen 99
Kerbel 52
Kernseife 31
Kerzenkraut 94
Kiefernadelbad 72
Kinderwunsch 102 f.
Kirche 11, 94, 105, 111, 113,
130
Kirschkernsäckchen 28
Kirschstiele, Tee 11, 29
Kleie 34, 127
Kleiesäckchen 34
Klostermedizin 6, 11
Kneipp, Sebastian 41, 55, 133
Knoblauch 30, 34, 41, 43,
94, 101
Knoblauchpaste 41
Knochen, müde 32
Knödel 27, 69
Kohl; Kohlblatt 40, 95, 127
Kohlumschlag 40
Kokosnüsse 70
Kokosnussöl 120
Koliken 88, 127
Kompott 91
Königskerze 29, 94, 113, 123
Königskerzentinktur 126
Konservierungsmittel 116
Konzentration 114
Kopf 14, 41 f., 48, 51, 56 ff.,
61 f., 80, 109
Kopfschmerzen; -weh 14, 51,
58, 61 f., 96, 101, 111 f.
Koralle 32
Körpersäfte 30
Körperteile, verspannte 115
Körpertemperatur 21, 55, 61
Kost, leichte 20
Kräfte, magische 12, 61, 85,
91, 98
Krämpfe 95, 97 f., 127
Kranewitt 100
Krankenversicherung 10
Kräuterblut 53
Kräuterbuschen 94, 110, 113
Kräuterkunde 6
Kräutermilchtuch 60
Kräutertee 121 f.
Krautsalat 69
Krautwasser 45
Kreislauf 56
Kreislaufbeschwerden 56,
114
Kren 17, 96 *siehe auch*
Meerrettich
Kreuz 33, 74, 78, 117
Kropf 88
Kuhblume 96
Kuhdung 24, 44, 57
Kümmelsamen 28, 63, 126
Kümmeltee 28
Lakritze 24
Laternenblume 96
Lauch 52
Lavendelblüten 55
Leber 27, 66 f., 96 f., 104
Leberentzündungen 91
Leberschäden 66
Lebertran 53
Leberwerte 66
Leberwickel 67
Lehm 10, 12, 46, 55, 64, 77,
87, 116, 118, 128
Lehmgrube 10, 77, 116, 118
Lehmumschläge 55, 77, 128
Leibbinde 34, 78
Leibesmitte 34, 67
Leinensäckchen 28, 30, 34,
47, 95, 106, 108
Leinentücher 127
Leinöl 41
Leinsamen 29, 36, 70
Leinsamenkur 29
Leinsamentrank 36
Lichtempfindlichkeit 93
Liebeskummer 48, 113
Liebfrauenbettstroh 93
Liliengewächse 94, 101



- Linde; Lindenbaum 25, 114
 Lindenasche 25
 Lindenblüten 19, 57 f., 68, 76
 Lindenblütentee 21 f., 52
 Linsen 39
 Linsenmehl 39
 Linsensalbe 39
 Lorbeerblätter 73
 Lorbeerblätterwickel 73
 Lorbeersäckchen 73
 Löwenzahn 21, 52, 66, 96, 119
 Löwenzahnblätter 21, 58, 69, 119, 123, 125
 Löwenzahntinktur 125
 Lunge 14 ff., 25, 100
 Lungenflügel 54
 Lungenleiden 25
 Lustlosigkeit 112
- M**achandel 100
 Magen 27 ff., 48, 67, 84, 89, 94, 96, 98, 104, 108, 113
 Magenbitter 91
 Magenerkrankung 29
 Magengeschwür 29
 Magenkrämpfe 108
 Magenschmerzen 30, 96
 Magie; magische Rituale 60, 102, 106 f.
 Magnetismus 50
 Mandelentzündung 62, 99
 Mangoldblätter 61
 Männerleiden 69
 Männertee 69
 Manneskraft 108
- Mannsbilder 14, 19, 69
 Mariä Himmelfahrt 94, 110, 113
 Marienkerze 94
 Marienmantel 89
 Marterl 106
 Meerrettich 17 f., 30, 34, 39, 96, 101
 Meerrettichsaft 18
 Mehl 38
 Melissenblätter 43, 96, 124
 Melissengeist 55, 97
 Melkfett 8, 42
 Menstruation 32, 35, 112, 114
 Menthol 97
 Milch 23, 25, 35, 45, 54, 56, 60, 63 f., 69, 71, 107, 110, 118
 Milchprodukte 36, 118
 Milchsäureprozess 119
 Milldistel; Milli-Distel 96
 Minze 63, 97, 114, 124
 Mist 17, 44, 48, 58
 Misthaufen 47, 57
 Mittelalter 85, 89, 97, 99, 102, 110
 Monatsregel 32
 Mond; -zyklen 7, 21, 29, 32, 38, 47, 58, 83, 103, 108 f., 113
 Morgentau 89
 Morgenurin 41
 Motten 95
 Mottenfraß 95
 Müdigkeit 97, 112
- Multtuch 24, 42, 83, 127 f.
 Mund 16, 22, 26, 57 ff., 62 ff., 93
 Mundgeruch 63
 Muskeln 104
 Muskelverspannungen 88
 Müsli 52, 70
 Mütter, stillende 88
 Mutterkraut 96
 Muttermilch 64, 110
 Mystik 6, 134
 Mystiker 11
- N**acktschnecke 12, 43, 46, 81
 Nacktschneckenaufgabe 43
 Nase, verstopfte 14, 16, 25 f., 101
 Nasennebenhöhlen 14
 Naturheilkunde 6, 11
 Neid 104
 Nelken 16
 Nerven 71 f., 95, 114
 Nervosität 71, 84, 96 f.
 Nessel 85
 Neumond 38, 47, 103
 Niedergeschlagenheit 111
 Niederkunft 35 f.
 Niere 50, 66 f., 96, 101, 104
 Nierenbeschwerden 80, 83, 91, 115
 Nockherberg 69
 Nothelfer 102 f., 130
- O**berarm 55
 Obst 20, 31, 63, 73, 117



- Obstessig 63
Ohrenschmalz 46
Ohrenschmerzen 63, 87
Ohrenstechen 63
Ohrmuschel 63
Öle, ätherische 85, 88, 92,
97
Olivenöl 45
Orangen 73
Ovid 85
- P**aprika 70
Pektin 84
Pest 117
Petersilie 63
Petersilienwurzeln 70
Pfaffenröhrchlein 96
Pfefferminztee 30 f., 35, 52,
114, 124
Pflanzenheilkunde 11
Photosensibilisierung 93
Pickel 41
Prangerstauden 25, 85
Prellungen 43
Prostata 69 f.
Prostataleiden 69
Pulsader 65
- Q**i Gong 78
Quark *siehe* Topfen
Quellwasser 58, 60
Quetschungen 43
- R**achen 14, 57, 59, 99
Rachenerkrankungen 99
Rachitis 11
- Radi, schwarzer 97
Radi, weißer 97
Radieschen 97
Radisaft 24, 34
Rahmen 54, 70
Rau(ch)nächte 110
Rauchen 111
Raucher; Raucherin 24, 54
Räuchern 7, 110 f., 133
Reformhaus 22 f., 29, 34, 41
Regelbeschwerden 89
siehe auch Monatsregel,
Menstruation
Regelblutung 35
Reifezeiten 83
Reizmagen 114
Rettich *siehe* Radi
Rhabarberwurzel 108
Rheuma 10, 74 ff., 84 ff., 96,
98, 111, 114, 117
Ribisl 92
Rinderschmalz 41
Rindfleisch 61
Ringelblume 98
Ringelrose 98
Ritual 61, 107, 109
Roggenbrot 43, 52
Roggenmehl 52
Rose 59, 98 f.
Rosenblätter 59, 99
Rosentau 61
Rosinen 21
Rosinenwasser 21
Rosmarin 98, 114, 124
Rosmarinblätter 98, 124
Rosmarinöl 72, 98
- Rosmarintee 98
Rosskastanien 74, 76
Rote Rüben 54, 70
Rottanne 88
Rotwein 29
Rücken 25, 74, 78
Rückenschmerzen 74, 78
- S**afran 75
Safransalbe 75
Salat 21, 52, 58, 66, 76, 86,
86
Salbe 39, 41, 44 f., 75, 94,
98, 120
Salbeiblätter 64 f., 72
Salbeikur 65
Salbeitee 19, 28, 69, 72
Salz 20, 43, 67
Salzwasser 26, 67
Samen 83, 88, 113, 122
Sammelzeiten 82 f.
Sauerampfer 30, 52
Sauerkraut 45, 76, 95
Sauerstoff 54
Säugling 64
Schachtelhalm 68, 80
Schafgarbe 32, 35 f., 99 f.,
114, 124
Schafgarbentee 35 f., 100,
124
Schafgarbentinktur 126
Schafrippe 100
Schafsfell 73
Schal 22 f., 34, 67, 78, 128
Schamlippen 32
Scheidenpilz 36



- Scheitel 62, 73
 Schlaf 51, 72 f., 84
 Schlafprobleme 36, 56,
 72 f., 97
 Schlehdornblüten 60
 Schlehenblütentee 30
 Schleimgehalt 86
 Schleimhäute 84
 Schleimlösende Wirkung 24,
 88, 92, 101
 Schleimstoffe 94
 Schluckbeschwerden 22,
 116
 Schlüsselblume 18, 100, 124
 Schlüsselblumenblüten 61
 Schmalzler; Schmai *siehe*
 Schnupftabak
 Schnaps 19, 28, 48, 74, 101
 Schnittwunden 44 f.
 Schnittwundensalbe 44
 Schnupfen 14, 25 f., 116
 Schnupftabak 14
 Schokolade 36
 Schründen 8, 42
 Schulmedizin 106
 Schuppenflechte 46, 111
 Schwäche 112
 Schwalbennest 25
 Schwammerl 80 f., 132
 Schwangerschaft; Schwan-
 gere 32 f., 56
 Schwarztanne 114
 Schweinebraten 27, 31
 Schweinefett 10, 120
 Schweineschmalz 12, 39,
 42, 75, 98
 Schwermutsanfälle 93
 Schwindel 114
 Schwindpockerl 106
 Schwitzkur; Schwitzen 6, 19,
 24
 Seele 6, 8, 71 ff., 110 f.
 Seelenheil 71
 Seelenruhe 73
 Sehkraft 97
 Sellerie 70
 Senföl 96
 Sensenmann 19
 Sex 35
 Sexualhormone 94
 Siechtum 110
 Sirup 58 f., 88, 121
 Sitzbad 34
 Sodbrennen 86
 Sonnenblumenöl 23
 Sonnenbrand 46, 92, 119
 Sonnenschutz 119
 Sonnwend 66, 92
 Sorgen 23, 71 f.
 Speck 43, 109
 Speckschwarte 43
 Speichel 41, 44, 46, 65, 131
 Speiseplan 10, 21, 70, 94
 Spinat 52, 58
 Spitzkohl 40, 127
 Stallluft 17
 Stammtisch 20, 69 f.
 Sterben 106, 109 f.
 Stinkbeere 92
 Stoffwechsel 31, 36, 85
 Stoßgebet 71
 Strumpf, wollener 22, 77
 Studentenblume 98
 Sud 35, 88, 91, 93
 Sympathie 107
Tanne; Tannennadeln 16,
 25, 41, 114
 Tannenharz 41, 45
 Tannenharpaste 45
 Taumantel 89
 Tee; Tees 4, 11 f., 19 f., 25,
 28 f., 32, 34 ff., 52, 58,
 66 f., 69, 73, 76, 84 ff.,
 88, 93 f., 96, 98 f., 121 ff.
 Teekuren 121
 Tinktur; Tinkturen 4, 6, 12,
 66, 75, 94, 125, 128
 Tod 64, 109
 Tomaten 70
 Topfen 10, 27, 36, 46, 64,
 66, 77, 87, 101, 116, 118 f.,
 128
 Topfenwickel 119, 128
 Totenblume 98
 Triebe 20, 86, 88
 Triebspitzen 115
 Trittpflanzen 93 f.
 Trockenzeit 83
Umschlag; Umschläge 4, 6,
 27, 39 f., 43, 46, 63, 95 f.,
 99, 116 f., 126 ff.
 Unausgeglichenheit 114
 Unbeweglichkeit 33, 74
 Unruhe 16, 36, 84, 104,
 113 f.
 Unterarm 65



Register

- Unterleib 34, 112
Unwetter 61, 94, 113
- V**aseline 120
Verbrennung 38
Verdauungsapparat 96
Vergiftungserscheinungen 84, 99
Verletzung 10, 45
Verschleimung 17
Verspannungen 88, 111 ff.
Verstauchungen 116
Verstimmungen, depressive 113
Verstopfung 31, 95
Viagra 108
Vitamin A 86
Vitamin C 86, 91, 93, 95 f., 100
Volksmund 76, 84, 89, 93, 100
Vollmond 29, 32, 38
- W**acholderbeeren, getrocknete 16, 32, 36, 59, 63, 110, 126
Wacholderschnaps 28
Wacholdertinktur 75
Wadenwickel 20 f.
Waldbeeren 81
Waldluft 15, 48
Wallfahrt 11, 102
Wangenknochen 65
Wanzenbeere 92
Warzen 12, 37 f., 46 f., 103, 105, 107, 132
- Wasser 20 f., 23 f., 26, 29, 31, 34 ff., 42, 45, 48, 55 f., 58 f., 63, 67, 69, 72 f., 77, 83, 87 f., 90, 93, 96, 121 ff.
Wasseradern 9, 51
Wasseranwendung 55
Wechseljahre 32, 36
Wegkreuze 106
Weiberleut 23
Weinbrand 125 f.
Weinessig 18, 117
Weingeist 125 f.
Weinstock 61
Weisheit 27
Weißkraut 95, 127
Weißkrautsaft 29
Weißwein 16, 91
Weizenkeimlinge 70
Werm 60
Wermuttee 35
Wetterkerze 94
Wickel 67, 119, 126 ff.
Wintergemüse 95
Wirbelsäule 74
Wirsing 40, 127
Wöchnerin 21
Wohlverleih 84
Wolferley 84
Wunde 38, 42 ff., 98, 106, 112, 117
Wunde, eitrige 45
Wunden, seelische 112
Wundermittel 10, 62
Wundheilung 84, 99, 114
Wundsalbe 45
- Wuntwurz 84
Wurzelgemüse 97
Wurzeln 6, 29, 82 f., 93, 96 f., 100, 122 ff.
Wurzelstock 84, 10
- Z**ähne; Zahn 64 f., 109
Zahnen 64
Zahnfleisch 64 f., 109
Zahnschmerz 11, 64 f., 102, 109, 111
Zeigefinger 50, 60, 65, 74
Zellgewebe 112
Zellwachstum 104
Zellwände 117
Zerrissenheit 113
Zimtrinde 72
Zinnkraut 68, 80
Zinnkrauttee 68
Zitrone 72, 121, 124
Zitronenmelisse 55, 97
Zitronensaft 16, 63, 72
Zitronensäure 121
Zitronenwasser 63
Zucker 22, 34, 36, 59, 72, 88, 121
Zugluft 63, 74
Zwiebel 19, 24, 35, 43 f., 94, 101
Zwiebelsaft 22
Zwiebelsocken, warme 19
Zwiebelsud 24
Zwiebeltinktur 28, 126
Zwillingspärenchen 33
Zwirn 11, 47