

# Alte Hausmittelchen aus dem Rheintal

Karin Lehner aus Frösens sammelt und veröffentlicht seit drei Jahren erzählte Erinnerungen aus der ersten Hälfte des letzten Jahrhunderts in den Regionen entlang des Alpenrheins.

Frösens. – Im Buch «Alte Hausmittel und Geschichten» hat sie Rezepte, Erzählungen und Dokumente zur Volksmedizin und Ersten Hilfe zusammengestellt. Das Buch ist erhältlich bei den auf [www.doazmol.ch](http://www.doazmol.ch) aufgeführten Verkaufsstellen (jetzt bei Schuler Bücher in Bad Ragaz oder Chur).

Wie damals «verarztet» wurde  
Früher fehlte den Menschen oft das Geld für teure Medikamente und Behandlungen. Der sechsten erscheinende Band 4 der Doazmol-Reihe ermöglicht einen Einblick, wie damals zuhause «verarztet» wurde. Erzählungen der alten Rheintaler und Rheintalerinnen werden ergänzt durch Zitate aus in der Region gesammelten Dokumenten und mit Reklamen von damals unterhalten bebildert. So ist ein kurzweiliges Buch entstanden, das etwa zur Hälfte aus Rezepten und Anleitungen besteht und dazu dienen soll, das alte Wissen vor dem Vergessen zu bewahren.  
– Die von Generation zu Generation

## Doazmol Band 4



Rezepte, Erzählungen und Dokumente zur Volksmedizin und Ersten Hilfe aus der ersten Hälfte des letzten Jahrhunderts

## Alte Hausmittel und Geschichten

weitergegebenen Rezepte handeln von Kesselsaft, Heftlächli- oder Spitzwegerkirschrup gegen Husten, Leinsamenkompressen bei Schnupfen, Zwiebelwickeln bei Erkältungen, über die Wacholderkur zur Stärkung des Magens, zu Heubünnen bei rheumatischen Beschwerden, Holundersaft zur Blutreinigung und Johanniskraut für die Stimmung. Auch der eine oder andere Hinweis auf Hundefett und Marmelöl fehlt nicht.

### Gefährliches Stoffschentuch

Ein Kapitel widmet sich der Geschichte des Rettungswesens in den Bergen, ein anderes den diversen Mollen-, Luft- und Baderkuren. Der lange Weg des Kräuterylfarven Kinzle wird erwähnt und angedeutet, wie ein Namensvetter zum Verwechseln ähnlich einen Kräuterhandel in Herisau betrieb. Tipps zur Prävention sind ebenso erhalten wie der Hinweis einer Ärztin von 1896 über den Umgang mit dem «gefährlichsten aller Gegenstände im Haushalt» – dem Stoffschentuch. (je)

Von Hausmittelchen und aus dem Leben anno dazumal: Karin Lehner aus Frösens hat den vierten Band ihrer gesammelten Erinnerungen alter Rheintalerinnen und Rheintaler herausgegeben.