Publikation: wohb **Pagina:** 11 **Ist-Farben:** cmyk0
Ressort: wo-av **Erscheinungstag:** 6. 12. 2013 **MPS-Planfarben:** cmyk

Bilder: pd

Ein Hoch auf die Volksmedizin: In ihrem vierten «Doazmol»-Band stellt Karin Lehner die Volksmedizin des Rheintals ins Zentrum.

Jedem Leiden sein Mittel

Von Lebertran über Waden-Wickel zur Schleimsuppe und den verschiedensten Kräuteranwendungen: Unsere Grosseltern wussten noch ein Hausmittel für jedes Leiden.

KATHARINA RUTZ

REGION. An Essigsocken bei Fieber, die einem die Grossmutter früher um die Füsse machte, erinnert sich auch noch eine 1981 geborene Person. Da allerdings endet das Erinnerungsvermögen an alte Hausmittel auch schon und weicht dem Griff zum Grippemedikament. Dem hilft nun das Buch «Alte Hausmittel und Geschichten» ab. Es ist der vierte Band der Reihe «Doazmol» und serviert in gewohnt lockerer Aufzählung Rezepte, Erzählungen und Dokumente zur Volksmedizin und Ersten Hilfe aus der ersten Hälfte des letzten Jahrhunderts. Gesammelt hat Karin Lehner aus Frümsen diese Inhalte in den Tal- und Bergregionen entlang des Alpenrheins.

Früher wurde oft zu Hause verarztet oder einfach «durchgeseucht». Die Rezepte wurden von Generation zu Generation weitergegeben. Apotheken waren oft weit entfernt, heisst es im Buch. Und es beschreibt nicht nur, wie kleinere und grössere Leiden dazumal behandelt wurden, sondern auch, wie Vorbeugung betrieben wurde.

Eine Mahlzeit für die Lunge

Als vorbeugende Massnahme wurde beispielsweise die «Lungenmahlzeit» in einem Haushaltbuch aus dem Jahr 1924 propagiert. «Diese ‹Lungenmahlzeit› besteht in wiederholtem Vollatmen der Lunge bis in die Lungenspitzen hinauf, so dass die Brust kräftig hervortritt, und nachherigem kräftigem Ausatmen», heisst es da. Ebenfalls wichtig erschien früher die Reinlichkeit: Keine häusliche Unsitte verdiene eine schärfere Verurteilung, als die schmutzige Wäsche erst nach 4, 6 oder 8 Wochen, bei manchen sogar nach 6 Monaten, bei der «grossen Wäsche» zu reinigen. Auch ein täglicher Spaziergang von zwei Stunden wurde in einem Frauenbuch von 1896 als ebenso unentbehrlich betrachtet wie die täglichen Mahlzeiten. Schliesslich listet das Buch unzählige Rezepte gegen alle möglichen Leiden auf. Diese reichen von Fieber, Husten, Schnupfen, Durchfall über Rheuma bis zu Schwermut, Nervosität und Schlafstörungen. Ebenso finden sich auch Heilmittelchen gegen Haarausfall oder Kater darin. Gegen Haarausfall werden doppelkohlensaures Natron oder Rezepte aus Brennnesseln und Essig empfohlen. Gegen Kater – das wusste man schon damals – hilft «viel Wasser trinken» oder laut einer Reklame aus dem Jahr 1936: ein Aspirin.

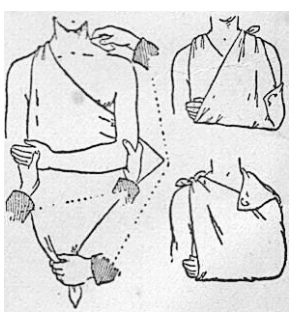
Die Idee zum vierten Band von «Doazmol» kam Karin Lehner anlässlich einer bevorstehenden Operation. Sie machte sich auf die Suche nach alten Hausmittelchen zur Unterstützung des Heilungsprozesses. Ihre Recherche im Internet sei enttäuschend gewesen, fündig wurde sie allerdings unter anderem in den alten Haushaltbüchern, die sie bereits für ihr letztjähriges Koch-Lesebuch durchforstet hatte.

«Doazmol», Band 4

Alte Hausmittel und Geschichten

Mit «Alte Hausmittel und Geschichten» hat Karin Lehner den vierten Band ihrer Buchreihe «Doazmol» herausgegeben. Darin hat sie Rezepte, Erzählungen und Dokumente zur Volksmedizin und Erster Hilfe aus der ersten Hälfte des letzten Jahrhunderts zusammengestellt. Das Buch ist für 27 Franken erhältlich bei folgenden Stellen: unter www.doazmol.ch, Gemeindekanzlei Frümsen, Volg Sax, Bäckerei Berger, Salez, Bäckerei Siegrist, Sennwald, Sport Berger, Sennwald, Schuler Bücher, Buchs, sowie Buchhandlung Bücherwurm in Vaduz. Buchhandlungen der weiteren Region sind unter der Webseite angegeben. (kru)

Bergrettung: Inhalt eines Tornisters der Rettungskolonne Sax.

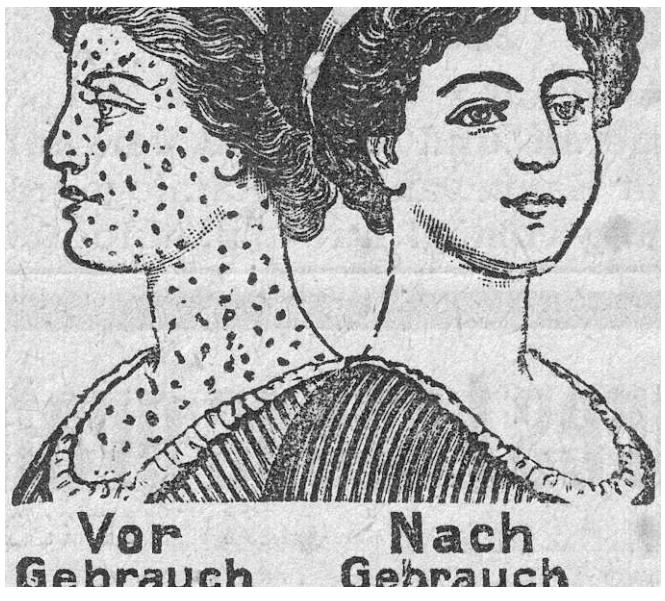


Bei Armbruch: Eine Armschlinge aus dem Jahr 1939.

Aspirin: Bereits 1936 ein bewährtes Mittel gegen Kater.

Wunderbalsam: Die beste Hausmedizin.

Waschen mit Persil: Im Jahre 1927 hatte auch das Waschmittel etwas mit der Volksgesundheit zu tun.



Reklame gegen Arztbuch: Trotz dieser Reklame von 1927 behauptet ein Arztbuch, Schönheitsseifen würden Akne verschlimmern.

Gefährliche Diphtherie: Zeitweise war das Spital Grabs wegen einer Diphtherie-Epidemie überfüllt, berichten Zeitzeugen.