

Linz, am 14.5.2021

Hausmittel bei kleinen Wehwehchen: OÖ Bäuerinnen verraten ihre Geheimtipps

Zwiebel bei Insektenstichen, Johanniskrautöl bei Sonnenbrand, Gänseblümchensalbe bei Abschürfungen, Breitwegerichtinktur bei Schwellungen oder Tannenwipferlsaft bei Husten. Natur und Garten bieten für fast jedes Wehwehchen das passende Kraut oder das wohltuende Lebensmittel. Die Bäuerinnen im OÖ Bauernbund haben ihre Rezepte und Tipps in einer Broschüre zusammengetragen, die online auf der Website des OÖ Bauernbundes erhältlich ist. Fünf Bäuerinnen präsentieren hier ihre Geheimtipps.

Ein Insektenstich an der Hand, eine Abschürfung am Knie, eine kleine Verstauchung beim Fuß, ein Sonnenbrand am Rücken oder ein Kratzen im Hals: Kleine Wehwehchen kommen schnell und nicht immer muss dafür die große Apotheke ausgepackt werden. Auch Hausmittel schaffen oft Abhilfe und dafür braucht man nur in die Natur zu gehen. Die stellt uns ihre Schätze ganz kostenlos zur Verfügung und die Herstellung einer Hausmittelsammlung mit Salben und Säften ist weniger aufwändig als gedacht. Auch Lebensmittel dienen nicht nur dem Sattwerden, sondern entfalten ihre Heilkräfte.

Hausmittelbroschüre online: Gut bei allen möglichen Wehwehchen

Die Bäuerinnen im OÖ Bauernbund haben ihre Rezepte und Tipps in einer Broschüre zusammengetragen, die online auf der Website des Bauernbundes erhältlich ist (Dort finden sich auch weitere Broschüren zum Download wie die Spielbroschüre und die Lebensmittelbroschüre):

➔ **„Bei kleinen Wehwehchen: Erprobte Hausmittel der Bäuerinnen“:**
www.ooe.bauernbund.at/broschueren/

„Wir möchten das Bewusstsein stärken für die Schätze unserer Natur, aber auch für die Heilkräfte, die in unseren Lebensmitteln verborgen sind“, sagt Landesbäuerin Johanna Haider. Hausmittel zeigen oft gute Wirkungen, die sich auf langjährige Erfahrungen stützen. „Natürlich ersetzen sie keinesfalls den Besuch beim Arzt und müssen wohlüberlegt eingesetzt werden“, ergänzt Haider. Aber „Hausmittel können kleine Wehwehchen oft schnell lindern, andere Behandlungen ergänzen oder einfach den Körper stärken. Sie sind schnell verfügbar und die Zutaten liefern Haushalt und Natur. Die Ideen für den Einsatz und die Rezepte kommen von unseren Bäuerinnen“, ermuntert die Landesbäuerin zum Ausprobieren. Jetzt im Frühling ist Start der Sammelsaison für Kräuter, Blüten und Wurzeln.

- Die Broschüre beschreibt zum Beispiel, dass Zwiebel, Zitronensaft oder Spitzwegerich **gut bei Insektenstichen** sind. Oder dass Kohlwickel, Arnikatinktur oder Beinwellsalbe **gut bei Schwellungen und Prellungen** sind. Oder dass Johanniskrautöl, Kamillenöl oder Ringelblumensalbe **gut für die Haut sind**. Gerade im beginnenden Sommer, wenn Groß und Klein sich wieder mehr in der Natur bewegen, bietet die Broschüre hilfreiche Tipps.
- Aber auch um gerüstet zu sein für die kältere Jahreszeit, gibt es allerhand Rezepte: So sind etwa Honig-Kren, ein Senfmehlfußbad oder Zwiebelsocken **gut für das Immunsystem** oder Zwiebel-Hustensaft, Spitzwegerich-Sirup oder Tannenwipferlsaft **gut bei Erkältung**.



- Abgerundet werden die Tipps mit Sachen, die **gut von Kopf bis Fuß** sind (zB Bauchwickel, Einschlafsäcken, Magentee) sowie **guten Ölen und Salben** (zB Kümmelöl, Lavendelöl oder Gierschsalbe).

Fünf Bäuerinnen präsentieren ihre Lieblings-Hausmittel

(Bilder anbei, Bildtexte am Ende der PA)

Johanna Haider, Landesbäuerin, präsentiert: Schöllkraut gegen Warzen

Warzen sind eine lästige Sache und vor allem bei Kindern im Schulalter weit verbreitet. Ob vom Turnsaal oder aus dem Schwimmbad - plötzlich sind sie da, an den Füßen und Fußsohlen. Manchmal verschwinden sie wieder von selbst; wenn nicht, kann man es mit Hausmitteln probieren.

„Das Schöllkraut, auch Warzenkraut genannt, lässt Warzen austrocknen und so verschwinden sie oft wie von Zauberhand, weil sie sich unbemerkt ablösen“, weiß Johanna Haider. Das Schöllkraut ist an vielen Wegrändern zu finden „Einfach ein Blatt oder die seitlichen Verästelungen abreißen, dann tritt der kräftig gelbe Saft unmittelbar aus. Damit sofort die betroffene Stelle betupfen“, erklärt Haider. Es ist nur zur äußeren Behandlung gedacht und lässt sich auch bei Hühneraugen anwenden.

Kludia Ritzberger, Bezirksbäuerin Eferding, präsentiert: Zwiebel bei Insektenstichen

„Bei Insektenstichen ist schnelle Hilfe wichtig. Mein Lieblingshausmittel ist dafür eine halbierte Zwiebel, leicht zusammengedrückt, dass der Zwiebelsaft austritt und damit auf der Stichstelle reiben, bringt schnelle Linderung“, verspricht Kludia Ritzberger. Die Zwiebel wirkt kühlend und desinfizierend und eine Zwiebel ist auch schnell zur Hand.

Ganz wichtig: Bei Stichen im Mund und Rachenraum sollte sofort ärztliche Hilfe geholt werden.

Annemarie Heigl, Bezirksbäuerin Grieskirchen, präsentiert: Fichten- und Tannenwipferlsaft

Zum Betrieb von Annemarie Heigl gehört ein Wald. „Der Wipferlsaft wird in meiner Hausmittelapotheke daher sehr großzügig verwendet“, sagt die Bäuerin.

Das Rezept: Anfang Mai, wenn die jungen Triebe der Fichte/Tanne ca. 2 cm lang und weich und saftig sind, enthalten sie besonders viele wertvolle Inhaltsstoffe. Geerntet werden sollen sie möglichst in der Früh, da dann der Anteil an ätherischen Ölen am höchsten ist. Die gepflückten Wipferl zerkleinern und zerschneiden und schichtweise mit der gleichen Menge Zucker in ein sauberes Schraubglas einfüllen. Fest andrücken und mit einer Zuckerschicht aufhören. Das Glas verschließen und einige Tage in die Sonne stellen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Den Saft durch ein feines Sieb in eine Flasche abseihen und dunkel lagern. Die Haltbarkeit beträgt einige Jahre.

Anwendung: Bei Husten 2-3 Esslöffel über den Tag verteilt einnehmen oder in den Tee geben.

Vorsicht: Achtsam mit den Bäumen umgehen und nur 2 – 3 Wipferl pro Ast abnehmen. Keine Ernte bei jungen Kulturen und keine Terminaltriebe (Haupttriebe) pflücken!

Margit Ziegelbäck, Bezirksbäuerin Wels, präsentiert: Gänseblümchensalbe

Das Gänseblümchen blüht sehr lange im Jahr. „Obwohl es recht unscheinbar wirkt, enthält es jede Menge wertvoller Inhaltstoffe. Die Gänseblümchensalbe kann bei kleinen Wunden, Ausschlägen und Verstauchungen verwendet werden oder einfach nur zur Hautpflege“, erklärt Margit Ziegelbäck. Für die Herstellung dieser naturreinen Salbe genügen drei Zutaten: Gänseblümchen, heimisches Rapsöl und Bienenwachs vom Imker.



Und so wird's gemacht: 100 g Ölauszug mit Gänseblümchen herstellen: Dazu die gepflückten Gänseblümchen in ein Glas geben, mit Öl aufgießen und im Wasserbad schonend bei ca. 40 °C erhitzen. Etwa 1,5 bis 2 h ziehen lassen. Vom Herd nehmen, in ein Glas füllen und leicht verschlossen und bei Zimmertemperatur etwa 1 – 3 Tage ziehen lassen. Mit einem feinen Filter abseihen. Für die Weiterverarbeitung zur Salbe mit 10 g Bienenwachs in einen kleinen Topf geben. Im Wasserbad schmelzen und in kleine Gläser abfüllen. Die abgekühlte Salbe verschließen und kühl aufbewahren.

Elfriede Schachinger, Bezirksbäuerin Vöcklabruck, präsentiert: Löwenzahnsirup

Der Löwenzahnsirup hat allerhand Wirkungen. „Pur genossen – mehrere Teelöffel über den Tag verteilt – hilft er bei Reizhusten und löst den Schleim. Er regt den Stoffwechsel an und eignet sich wunderbar als Frühjahrskur. Der Sirup süßt außerdem das Müsli und ist mit Wasser verdünnt ein erfrischendes Getränk“, schwärmt Elfriede Schachinger. Die Hobbyköchin hat noch einen Geheimitipp parat: „Der Sirup passt wunderbar zu Desserts und in ganz kleinen Mengen verwende ich den Sirup zum Abschmecken von Salaten.“

Das Rezept: Zutaten: 3 Handvoll Löwenzahnblüten, 1 l Wasser, 1 kg Zucker, ½ unbehandelte Zitrone
Zubereitung: Die Löwenzahnblüten pflücken (Achtung: Nicht an den Straßenrändern sammeln und am besten um die Mittagszeit!) und gut waschen. Die Blüten in einen Topf geben, mit Wasser übergießen und mit geschlossenem Deckel etwa zwei Stunden ziehen lassen. Zum Kochen bringen, abkühlen lassen und über Nacht den Sud durchziehen lassen. Am nächsten Tag durch ein feines Tuch abseihen und gut ausdrücken. Den Zucker, die abgeriebene Schale und den Saft einer halben Zitrone zugeben und den Saft unter ständigem Rühren kurz aufkochen lassen. Auf kleiner Flamme einkochen, bis die Masse Fäden zieht. Das kann etwas länger dauern, der Zeitaufwand lohnt sich aber, weil bei kurzer Kochzeit der Sirup im Glas sehr schnell kristallisiert. Wenn die gewünschte Konsistenz erreicht ist, den Sirup in Gläser abfüllen. Kühl und dunkel lagern.

Bildtexte (Quellen: alle privat):

(Fotos in höherer Auflösung werden auf Nachfrage gerne zur Verfügung gestellt)

Johanna Haider: Johanna Haider reißt ein Blatt des Schöllkrautes ab. Der heilsame Saft trifft heraus.

Annemarie Heigl: Annemarie Heigl sammelt die Wipferl für ihren selbstgemachten Hustensaft

Kludia Ritzberger: Kludia Ritzberger empfiehlt Zwiebeln bei Insektenstichen.

Margit Ziegelbäck: Margit Ziegelbäck präsentiert: Gänseblümchensalbe einfach selbstgemacht.

Elfriede Schachinger: Elfriede Schachinger sammelt Löwenzahnblüten für ihren Sirup.

Löwenzahnsirup: „Der Löwenzahnsirup hilft bei Husten, regt den Stoffwechsel an und schmeckt mit Wasser verdünnt erfrischend“, sagt Elfriede Schachinger.

+++

Rückfragenhinweis

DI Anni Pichler

+43 6504112716

pichler@ooe.bauernbund.at