

# Markusine Guthjahr: „Wie Großmutter kurierte“

## Heißes Fußbad gegen Erkältung

Einen großen Eimer mit heißem Wasser füllen, 2 EL Kochsalz dazugeben. Beine hineinstellen, ab und zu heißes Wasser nachfüllen (Nicht geeignet bei Venenleiden). Gleichzeitig heißen Holunderblütentee oder Lindenblütentee trinken.

Beide Tees stärken das körpereigene Abwehrsystem und sind gute Vorbeugungsmittel gegen Erkältungskrankheiten.

## Teezubereitung:

1 gehäufte TL getrocknete Holunderblüten (Lindenblüten) mit ¼ l kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen, abseihen, nach Belieben mit 1 TL Honig süßen und schluckweise heiß trinken.

Holunderblütentee ist auch gut gegen Rheuma, er ist in Apotheken erhältlich. Man kann die Blütendolden im Mai/Juni auch selbst pflücken und in einem luftigen Raum schonend trocknen

## Zwiebelsirup

Ein bewährtes Hausmittel gegen Husten und Erkältungskrankheiten ist der Zwiebelsirup. 3 große Zwiebeln hacken, mit 4 EL braunen Kandis und ¼ l Wasser in einem Topf kurz aufkochen. Den Sud von der Kochplatte nehmen, einige Stunden zugedeckt stehen lassen, abseihen.

Bei Erkältung täglich 4 bis 5 mal einen EL voll einnehmen

## Rettich mit Honig

Einen großen schwarzen Rettich aushöhlen. Den Honig einfüllen, einige Stunden an einem warmen Ort stehenlassen.

Bei Husten und Erkältung den Honig teelöffelweise verwenden. Auch die Rettichhülle kann gegessen werden.

## Spitzwegerich-Honigpaste

Spitzwegerich gehört neben Eibischwurzel, Isländisch Moos, Süßholz, Thymian und Huflattichblättern zu den Bestandteilen von Hustenteemischungen.

Nachfolgendes Rezept hat sich bei Husten und Heiserkeit bewährt:

4 EL fein geschnittene frische Spitzwegerichblätter werden mit 4 EL Honig verrührt. Von dieser Paste nimmt man mehrmals täglich 1 TL voll und lässt den Honig langsam im Mund zergehen.

## Tipp für den Sommer:

Bei Insektenstichen sofort frisch zerriebene Spitzwegerichblätter auflegen, dann gehen Schwellungen und Juckreiz schnell zurück.

## Spitzwegerich-Sirup

Drei Handvoll frische Spitzwegerichblätter gründlich waschen und fein schneiden. Mit 1/8 l Wasser in einem Topf langsam erhitzen. Nach 10 Min. 250g Honig dazugeben und bei schwacher Hitze noch einmal 10 Min. ziehen lassen. Die Flüssigkeit in ein Porzellangefäß gießen. 24 Stunden an einem warmen Ort zugedeckt ziehen lassen. Danach kurz erhitzen, durch ein Tuch abfiltrieren und heiß in saubere Flaschen füllen.

Dieser Sirup schmeckt gut und ist ein bewährtes Mittel gegen hartnäckigen Husten. Spitzwegerich hat antibiotische Wirkstoffe.

## Salbei kräftigt das Zahnfleisch

10 frische Salbeiblätter fein hacken und mit ½ l kochendem Wasser überbrühen, eine Prise Salz dazugeben. Den Ansatz abkühlen lassen, abseihen, täglich unverdünnt zum Gurgeln verwenden.

**Weiterer Tip:** Frische Salbeiblätter bei Halsschmerzen kauen. Sobald das erste Kratzen im Hals zu spüren ist, sollte damit begonnen werden. Den Vorgang mehrfach wiederholen. Die gekauten Blätter ausspucken.

Die Gerbstoffe und ätherischen Öle des Salbei bilden auf der Schleimhaut eine Schutzschicht und verhindern, dass sich die Krankheitserreger ausbreiten.

## Gegen Schlafstörungen und Nervosität

*Auch sanfte Mittel können hilfreich sein, man braucht nur ein wenig Geduld.*

## Kräuter-Schlafkissen

25g Lavendelblüten, 25g Hopfenzapfen, 10g Johanniskraut, 10g Melissenblätter. Die getrockneten Kräuter sind auch in der Apotheke erhältlich. Aus Leinen- oder Baumwollstoff ein kleines Kissen nähen, die getrockneten Kräuter einfüllen und verschließen. Das Kräuterkissen vor dem Einschlafen unter den Kopf oder auf die Brust legen, denn die Körperwärme aktiviert die Wirkstoffe.

## Johanniskraut-Tee

Das Johanniskraut hat eine beruhigende, stimmungsaufhellende Wirkung. Blüten und Blätter werden getrocknet und für den Tee verwendet.

**Zubereitung:** 2 TL Johanniskraut werden mit einem 1 kaltem Wasser angesetzt, zum Sieden gebracht und nach 3 Min. abgeseiht. Kurmäßig werden 4 bis 6 Wochen täglich 2 bis 3 Tassen getrunken. Während dieser Teekur sollten pralle Sonne und Solarium gemieden werden, da Johanniskraut die Haut lichtempfindlich macht.

## Johanniskraut-Blütenöl

Ein ausgezeichnetes Heilöl lässt sich aus frischen Johanniskrautblüten herstellen. Die frischen Blüten werden an einem heißen sonnigen Tag gesammelt und in eine Flasche mit weitem Hals gefüllt, darüber gießt man gutes Speiseöl.

Die Flasche wird 4 Wochen in die Sonne gestellt und täglich geschüttelt. Das Öl färbt sich allmählich rot, ein Zeichen, dass der Wirkstoff Hypericin in das Öl übergegangen ist.

Wenn der Auszug nach 4 Wochen fertig ist, seihen wir die Pflanzenreste ab und stellen das Heilöl kühl und dunkel. Johanniskrautöl kann innerlich und äußerlich verwendet werden.

Innerlich bei Nervosität, depressiver Verstimmung und Schlafstörungen, 2 bis 3 TL täglich (die Wirkung setzt erst nach 2 bis 3 Wochen ein!)

Äußerlich als Wundheilöl oder zum Einreiben bei rheumatischen Beschwerden.

## Schlummertrunk

**Zutaten:** 10g Baidrianwurzel, 10g getrocknetes Johanniskraut, 10g getrocknete Melissenblätter, 10g getrocknete Lavendelblüten, 1 Zimtstange, 2 Flaschen Rotwein (je 0,7 l)

## Zubereitung:

Die getrockneten Kräuter mit Zimtstange und Rotwein in einem Gefäß kalt ansetzen und zudecken. Dieser Ansatz bleibt drei Tage stehen und wird ab und zu umgerührt. Nach drei Tagen abseihen, in Flaschen füllen und kühl stellen. Bei Einschlafschwierigkeiten eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen 1 Likörgläschen davon trinken. (Alkoholgehalt beachten!)

## Duftbäder

### oder Essigstrümpfe

Entspannende Duftbäder haben eine schlaffördernde Wirkung, z. B. mit Melisse, Baldrian oder Hopfen als Badezusatz.

Gegen Einschlafstörungen und Nervosität empfahl Pfarrer Kneipp auch ein einfaches Hausmittel; den Essigstrumpf.

Dazu werden Baumwollkniestrümpfe (ohne einschnürende Bündchen) und ebenfalls knielange Wollstrümpfe zum Überziehen benötigt (die speziellen Kneippstrümpfe sind auch im Fachhandel erhältlich).

## Zubereitung

### und Anwendung:

In einem ½ l zimmerwarmes Wasser gibt man 3 EL Essig. Die Baumwollstrümpfe hineinlegen, auswringen und anziehen. Die Wollsocken darüber ziehen und rasch einschlafen!

Es gibt viele attraktive Hausmittel, hier konnten nur einige Beispiele und Rezepte aufgeführt werden, um etwas ins Bewusstsein zu rufen, was vielleicht längst in Vergessenheit geraten ist!

Es lohnt sich, das Erfahrungswissen der Vergangenheit zum Nutzen unseres Wohlbefindens und unserer Gesundheit wieder zu aktivieren.

## Buchtipps:

„Die Bäuerliche  
Naturapotheke“  
von Markusine Guthjahr

AV-Verlag, 19,95€  
ISBN 978-3-7040-2417-6

siehe auch meine Homepage:  
[www.guthjahr.com](http://www.guthjahr.com)



# Rezepte von Markusine Guthjahr

## Giersch-Pfannkuchen-Suppe

**Zutaten:** 2 Handvoll Gierschblätter, 1 l Gemüsesuppenbrühe, Schnittlauch und Muskat zum Abschmecken  
**Zum Pfannkuchenteig:** 125g Vollkornmehl, Salz, knapp ¼ l Milch, 1 - 2 Eier Pflanzenfett zum Backen

**Zubereitung:** Die Gierschblätter gründlich waschen, dickere Stiele entfernen, kochendes Wasser über die Blätter gießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Die Blätter fein hacken. Pfannkuchenteig herstellen aus Mehl, Eiern, Salz und Milch. Die gehackten Gierschblätter dazugeben. Dünne Pfannkuchen mit wenig Fett goldgelb backen, abkühlen lassen und in feine Streifen schneiden. Die Pfannkuchenstreifen in eine Suppenschüssel oder einen Teller geben, mit abgeschmeckter kochender Suppenbrühe übergießen und mit Schnittlauch und ein wenig Muskat bestreuen, sofort servieren. Statt Gierschblätter können auch Brennnesselblätter verwendet werden.

## Wildkräutersalat mit Bulgur

**Zutaten:** 125g Bulgur (Weizengrütze), 1 Salatgurke, 500g Tomaten, 1 Bund Frühlingszwiebeln, Saft von 2-3 Zitronen, 3 EL Olivenöl, 4 EL Sonnenblumenkerne. etwas Salz, etwas Basilikum oder frisch gemahlener Pfeffer, frische Kräuter nach Jahreszeit, z. B.: Giersch, Sauerampfer, Wiesenknöterich, Pimpinelle, Bachminze.

Falls keine Wildkräuter vorhanden sind, können auch Gartenkräuter genommen werden, z. B.: Petersilie, Melisse, Estragon, Pfefferminze, Kerbel.

**Zubereitung:** Bulgur 1-2 Stunden in kaltem Wasser einweichen und dann in einem Sieb abtropfen lassen. Die Salatgurke, Tomaten und Zwiebeln in Würfel schneiden. Die Würfel mit der Bulgur und den feinhackten Kräutern mischen. Öl, Zitronensaft und Gewürze dazugeben. Alles gut mischen und durchziehen lassen. Inzwischen Sonnenblumenkerne in einer Pfanne trocken anrösten und den Salat damit garnieren.

### Beilagen:

Zum Salat schmeckt Buttersalat. Der Salat kann gut zum Picknick mitgenommen werden.

## Würz-Butter mit 7 Kräutern

**Zutaten:** 250g weiche Butter, ½ TL Salz, 1 TL Zitronensaft, je 1 TL frische Kräuter: Dill, Estragon, Petersilie, Kerbel, Zitronenmelisse, Pimpinelle, Majoran

**Zubereitung:** Butter mit Salz sahnig rühren. Zitronensaft hinzufügen. Alle Kräuter waschen, gut abtrocknen, fein hacken und in die Butter geben. Eine Rolle formen, in geöltes Pergamentpapier oder Alufolie einwickeln und in den Kühlschrank legen. Frühestens nach einer Stunde in Scheiben schneiden.

Passt gut zu Grillspeisen, gekochtem Fisch, Pellkartoffeln oder als Brotaufstrich.

## Zucchini-Kuchen

**Zutaten:** 250g Zucker, 200ml Rapsöl oder Sonnenblumenöl, 3 Eier, 2 TL Zimt, 1 Prise Salz, 3 TL Backpulver, 500g Mehl, 2 Päckchen Vanillezucker, 500g geraspelte Zucchini, 200g Rosinen, 100g gemahlene Mandeln

**Zubereitung:** Eier und Zucker schaumig rühren, Öl dazugeben. Mehl mit Backpulver sieben. Aus allen Zutaten einen Teig kneten. Teig in 2 gefettete Kastenformen füllen, bei 170°C ca. 60-70 Min. backen. Aus der Form nehmen und erkalten lassen.

**Tip:** Nach Belieben mit Puderzucker bestreuen oder mit Schokoglasur überziehen. Der Kuchen kann in Folie einiger Tage gelagert werden, dann ist er saftig und schmeckt besonders gut.

## Paprika-Brotaufstrich

**Zutaten:** 200g Frischkäse, 1 rote Paprikaschote, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Paprikapulver (edelsüß), 1 Spritzer Tabascoße, frische Kräuter der Jahreszeit und Salz zum Abschmecken

**Zubereitung:** Frischkäse cremig rühren. Paprikaschote waschen und hacken. Zwiebel schälen und hacken, Knoblauchzehe auspressen. Alle Zutaten mit dem Frischkäse verrühren und mit Paprikapulver, Tabascoße und Salz und Kräutern abschmecken.

**Tip:** An Stelle von Frischkäse kann auch Tofu oder Schafskäse genommen werden

*Aus den Büchern von Markusine Guthjahr (in jeder Buchhandlung erhältlich)*

1. „Von Frühlingskräutern bis zum Wintergemüse - Kochen im Einklang mit den Jahreszeiten“

Buch&Kunstverlag Oberpfalz, 19,95 €, ISBN: 978-3-935587-010-2

2. „Kräuterschätze zum Kochen und Kurieren“ Cadmos Verlag, 16,95 €, ISBN 978-384043504-1

siehe auch meine Homepage: [www.guthjahr.com](http://www.guthjahr.com)