

Anregung auf die Dickdarmbewegung, Kombination von Manna- und Feigenzucker.

#### Vitaminbedarf:

Hagebuttentrank mit Aprikosen, Möhrensaft, Paprikasaft. Vielseitiger Vitamin-Komplex der Hagebutte (A, B, C, E, P und K), Provitamin A im Möhrensaft. Vitamin-Komplex C, P und spezifische Farbkörper im Paprikasaft.

#### Wachstumsstörungen:

Möhrensaft, Spinatsaft.

Spinatsaft blutbildend bei Eisenmangel-Blutarmut.

#### Wechseljahrsbeschwerden (nervöse):

Schafgarbensaft, Baldriansaft, Gänsefingerkrautsaft.

Schafgarbensaft blutgefäßwirksam, entspannend, zirkulationsfördernd; Baldriansaft beruhigend; Gänsefingerkrautsaft ausgleichend.

#### Zahnfleischentzündung:

Salbeisaft, Kamillensaft.

Salbeisaft durch Gerbstoffe und desinfizierende Öle festigend und reinigend, Kamillensaft wirkt entzündungshemmend.

Im früher genannten „Dis alt Buech“ sind eine Fülle von Heilkräutern erwähnt, die in der Volksmedizin eine wichtige Rolle spielen. Der Chronist vermerkt hier jene alphabetisch, die mindest ein halbes dutzendmal aufscheinen:

Anis, Arnika, Baldrian, Bärentraube, Berberitze, Bibernelle, Birke, Brennessel, Eibisch, Erdbeere, Esche, Feldmohn, Fenchel, Gänsefingerkraut, Hafer, Hauhechel, Heckenrose, Heidelbeere, Heublumen, Himbeere, Holunder, Hopfen, Hufatich, Isländisch Moos, Kamille, Karotte, Käsepappel, Klette, Knoblauch, Königskerze, Kren, Kuhschelle, Kümmel, Lavendel, Lein, Liebstöckel, Lindenblüte, Löwenzahn, Meisterwurz, Melisse, Mistel, Nieswurz, Odermennig, Pfefferminze, Pfingstrose, Rhabarber, Ringelblume, Rosmarin, Salbei, Schachtelhalm, Schlüsselblume, Schwarzer Holler, Schwarzer Rettich, Spitzwegerich, Thymian, Veilchen, Weißdorn, Wermut, Zichorie und Zinnkraut.

Alle die genannten Heilpflanzen näher zu beschreiben wäre hier fehl am Platze, obwohl manche davon ein recht interessantes „Innenleben“ haben. Fünf aus der langen Reihe seien herausgenommen: die Brennessel, die Königskerze, die Nieswurz, der bittere Wermut und der Löwenzahn.

## Die Brennessel

(In Anlehnung an eine volkskundliche Studie von Prof. R. Sinwel)

Pfarrer Kneipp schreibt in seinem Buch „Meine Wasserkur“:

„Die Brennessel ist die verachtetste unter den Pflanzen. Manche zartbesaitete Seelen sticht und brennt es schon, wenn sie nur diesen Namen hören . . . Die Brennessel hat für jeden Kenner den größten Wert.“

Auch Pfarrer Künzle, der bekannte Schweizer Naturarzt, singt auf die Brennessel ein begeistertes Loblied. Das alles stimmt genau zu dem, was mir (Sinwel) die alte Bollbichler-Mutter sagte, als ich einst ihr gegenüber meiner Verwunderung darüber Ausdruck gab, daß man in den „Weich-Buschen“ am Maria-Geburts-Feste auch ein so gemeines Unkraut wie die Brennessel hineinbinde. Sie erklärte mir mit fester Bestimmtheit, daß in jeden ordentlichen Weich-Buschen unbedingt auch die Brennessel gehöre, denn sie sei kein gemeines Unkraut, sondern vielmehr „gar a firnahme Pflanz“ (gar eine vornehme Pflanze!).

Bei dieser überraschenden Hochschätzung der Brennessel hatte sie wohl, wie sicherlich auch Kneipp und Künzle, in erster Linie die heilsamen Kräfte im Auge, die der Pflanze in reichem Maße innewohnen. Danke die „Bollbichlerin“ doch selbst, wie ich bei dieser Gelegenheit erfuhr, dem Brennesselsamen-Tee ihre Erlösung von einem langwierigen Nierenleiden. Und noch manche andere Krankheit wußte sie, gegen welche die Brennessel unfehlbare Hilfe biete, und viele weitere erfuhr ich aus alten Kräuterbüchern und durch Umfrage unter dem Landvolk, und meine Achtung vor der unscheinbaren, ja verhaßten Brennessel stieg immer höher.

Ihre medizinische Verwendbarkeit ist in der Tat eine so vielseitige, daß die nachfolgende Aufzählung keineswegs auf Vollständigkeit Anspruch erheben darf. Die Brennessel hilft nicht nur gegen Nieren-, sondern auch gegen Milzkrankheiten, gegen Gicht und Podagra, Stein und Grief, Hitze und Brand, Gelbsucht, gegen Verschleimung der Brust und Lunge und zur Magenreinigung.

Die Blätter, mit Salz zerstoßen und aufgelegt, sind gut gegen Bisse tollwütiger Hunde, gegen Geschwüre und Geschwülste aller Art; mit Meerschnecken gesotten und getrunken, fördern sie den Stuhlgang und treiben den Harn. Mit Wegerich, Wacholder und Thymian tüchtig gesotten und getrunken, heilt das Brennesselkraut bei längerem Gebrauch sicher alle Magen- und Darmgeschwüre.

Als Tee von Wurzeln oder als Spinat, in Kräutersuppen oder Kräuterknödeln gegessen, sind die Brennesseln ein vorzügliches Mittel gegen Wassersucht und zur Blutreinigung. Wein, mit Brennesseln gesotten und getrunken, stillt den Husten, während Milch mit Brennesseln abgekocht sich gegen beginnende Tuberkulose gut bewähren soll.

Die Brennessel gehört auch neben Augentrost, Baldrian, Meisterwurz u. a. zu jenen Pflanzen, aus denen Augenmittel hergestellt werden.

Brennesseldämpfe hingegen sind gut bei Ohrenleiden. Der Zusatz von Brennesseln bei Dampfbädern