

Saft und Kraft aus Maja's Chrüterstübli: Der Eibisch

Der Eibisch ist eine ausdauernde, eineinhalb Meter hohe Staude. Ursprünglich war sie nur in Osteuropa und in Sibirien heimisch, mittlerweile wird der Eibisch wegen seiner Heilkraft in ganz Europa angebaut. Die Anwendung des Eibisch in der Heilkräuterkunde hat eine lange Tradition, erwähnt wird er bereits beim griechischen Arzt Dioskurides, im ersten Jahrhundert. Und Karl der Grosse, zu dem derzeit eine Ausstellung im Schweizerischen Landesmuseum läuft, liess den Eibisch sogar kultivieren. Er wächst am liebsten auf tiefgründigem und feuchtem Boden. Beim Eibisch werden die Blüten, die Blätter und die Wurzeln verwendet.

Tee

Der Tee aus Eibischblättern und Blüten ist ein hervorragender Tee bei zähem und verschleimtem Husten. Die beste Wirkung haben die Blüten und Blätter in Kombination mit anderen Kräutern, die bei Husten und Schnupfen helfen. Eine mögliche Kombination von verschiedenen Kräutern ist zum Beispiel folgende Mischung: Eibischblätter und -blüten, Dost, Ringelblume, Kamille, Salbei, Königskerze, Thymian und Huflattich. Zur Zubereitung eine Handvoll getrockneter Kräuter mit heissem Wasser übergossen und zehn Minuten ziehen lassen, danach absieben und so heiss wie möglich trinken. TIPP: Bei starkem Husten drei Wochen lang täg-



lich ein bis zwei Liter dieses Tees heiss trinken. Bei Zahnfleischentzündungen hilft es, wenn man zwei bis drei Mal täglich mit heissem Eibischblättertée gurgelt.

Joghurt

Nicht gegen Erkältung, sondern gegen Sonnenbrand hilft eine Joghurt-Eibischpackung. Dazu zwei Esslöffel Eibischblätter mit

einem Viertelliter heissem Wasser übergossen, das Ganze zehn Minuten ziehen lassen, absieben und anschliessend mit 250 Gramm Nature-Joghurt mischen. Die «Creme» nun fingerdick auf den Sonnenbrand auftragen und zirka eine Stunde lang ziehen lassen.

Nochmals Tee

Etwas gegen Staublungen, Bronchitis und chronisches Asthma bietet die ebenfalls nützliche Wurzel des Eibisch. Sie hat, richtig angewendet, eine schleimlösende und reizlindernde Wirkung. Auch bei Magenbeschwerden, Durchfall und Blasenentzündung hilft der Eibischwurzeltee. Zur Zubereitung zwei Teelöffel geschnittene, getrocknete Wurzeln mit $\frac{1}{4}$ Liter kaltem Wasser übergossen und zwei Stunden unter gelegentlichem Umrühren stehen lassen, danach absieben und auf Trinktemperatur erwärmen. Achtung: Langsam in kleinen Schlucken trinken.

Gut zu wissen

Die Eibischwurzel darf nicht erhitzt werden, sonst verliert sie ihre Wirkung. Der Eibischwurzeltee kann auch bei Schluckauf und Aufstossen helfen. Dosierung: Zwei Tassen schluckweise trinken.

Maja's Chrüterstübli
Fryberger Rösselerhof, Mandach
www.fryberger-roesslererhof.ch

Eibisch-Hustensirup

Eine Handvoll Eibischwurzeln
150 ml warmes Wasser
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Wodka
100 Gramm Zucker

Der Hustensirup aus Eibisch ist besonders für Kinder mit Keuchhusten zu empfehlen. Für den Sirup eine Handvoll mit dem Mörser zerstossene Eibischwurzelstücke in einen Kaffeefilter geben. Die Eibischwurzel mit 150 ml warmem Wasser und einem halben Teelöffel Wodka übergossen (im Zweifelsfall geht es auch ohne Wodka), das abfliessende Wasser nochmals in den Filter giesen und diese Prozedur eine halbe Stunde lang wiederholen. Die übrigbleibende Flüssigkeit mit 100 Gramm Zucker verrühren, kurz aufkochen und danach in Flaschen füllen. Der Sirup ist nicht lange haltbar und man muss ihn kühl und trocken lagern. Dem Patienten drei Mal täglich einen Teelöffel voll verabreichen.

Tinktur

Die Eibisch-Tinktur hat dieselbe Wirkung wie der Tee aus der Eibischwurzel, das heisst, sie hilft bei verschleimtem Husten, Blasenentzündung und Magen-

problemen. Bei akutem Husten täglich 15 Tropfen Tinktur einnehmen und dies maximal vier Wochen lang. Die Zubereitung ist sehr einfach: $\frac{1}{4}$ frische, geschnittene Eibischwurzel in ein verschliessbares Halbliter-Glas geben und mit Wodka auffüllen. Danach gut verschliessen und vier Wochen ziehen lassen, anschliessend abfiltrieren und im Dunkeln lagern.

Eibisch-Creme

Die Eibischwurzelcreme wirkt schmerzlindernd bei Furunkeln und entspannt nervöse Haut.

15 gr Bienenwachs
45 g Lanolin
125 ml Weizenkeimöl
125 ml destilliertes Wasser
Eibischwurzeln

Mit den Wurzeln machen wir zuerst einen starken Tee (siehe Hauptkasten), den wir dann als Kaltauszug nutzen. Für die Creme: Den Bienenwachs im Wasserbad schmelzen, mit dem Lanolin und dem Öl gut vermischen, abkühlen lassen auf zirka 35 Grad und dann den Teeauszug unter stetigem Rühren daruntermischen. Solange rühren, bis eine cremige Masse entstanden ist. Diese in saubere Töpfe abfüllen und bei Bedarf anwenden. Kühl gelagert ist die Creme ungefähr ein halbes Jahr haltbar.