Früher wie heute.

Nachhaltige Tipps und Ideen aus der Gelebten Geschichte.

Gelebte Geschichte

Freilicht Museum am Kiekeberg

Februar 2024

Volksheilkunde in der Erkältungszeit – zwischen Aberglaube und Heilwissen

Die Medizin der Vergangenheit kam aus dem Apothekenschrank der Natur. Gerade während der kalten Tage, wo Erkältungen und Grippeinfektionen an der Tagesordnung stehen, konnte vor allem die Kräuterkunde den Menschen 1804 Abhilfe verschaffen. In der Pflanzen- und Kräuterkunde spielte damals auch der Aberglaube eine Rolle. Zum Beispiel fürchteten die Menschen den nahenden Tod eines Familienmitgliedes, wenn der Holunderbusch einzugehen drohte. Holdunder galt allerdings auch damals schon als Heilmittel, deren Wirkungen heute nachgewiesen sind. Das Heilwissen der letzten Jahrhunderte wird z.B. in der sogenannten Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) erforscht und angewandt. So auch der Holunderbeerensaft, der die Grippeinfektion um 3 bis 4 Tage verkürzen kann und das Immunsystem stärkt. Probieren Sie es doch auch Mal aus: Holunderbeersirup können Sie in vielen Drogeriemärkten kaufen oder Sie stellen ihn selbst her.

Rezept für Holdunderbeerensirup

Geben Sie 3 Tassen Wasser und eine Tasse frische, schwarze Holunderbeeren in einen Topf. Nach Belieben können Sie noch Ingwer, Zimt und Nelken hinzufügen. Das Ganze aufkochen lassen und anschließend 30 bis 40 Minuten köcheln lassen. Die Flüssigkeit durch ein Sieb oder Tuch geben und mit einer Tasse Honig oder Zucker nochmals aufkochen, bis er sich aufgelöst hat. Nun in gut verschließbare Flaschen füllen und abkühlen lassen. Wenn die Flasche sich gut verschließt, ist der Sirup mehrere Monate haltbar, nach dem Öffnen sollte er im Kühlschrank aufbewahrt werden.