

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 81 (2003)  
**Heft:** 1-2

**Rubrik:** Ihre Meinung : Geheimtipp: Ringelblumen und Molke

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 01.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Geheimtipp: Ringelblumen und Molke

*Die Dezember-Zeitlupe fragte die Leserinnen und Leser nach ihren Haus-, Heil- und Wundermittelchen, auf welche sie zum Gesundwerden und Vorbeugen zählen.*

## KNOBLAUCH GEGEN «PFNÜSEL»

Sobald ich merke, dass ein «Pfnüsel» im Anzug ist – mit dem ersten Niesen – hole ich mir eine Knoblauchzehe. Diese schneide ich entzwei; auch die Aussenflächen müssen frisch angeschnitten werden. Ich lege mich hin und stecke in jedes Nasenloch eine präparierte Zinke. Das brennt ziemlich stark, doch ich lasse den Knoblauch wirken, solange ich es aushalten kann. Dann entferne ich die Zehen und schnäuze mich tüchtig. Wenn ich Glück habe – und dies ist meistens der Fall – kann auf diese Weise ein lästiger «Pfnüsel» abgewendet werden.

Elisabeth Anderegg, St. Gallen

## GESUNDER HONIG

Gut für die Ohren: Zwiebeln schälen, klein hacken und ein wenig guten Honig dazugeben. Diese Mischung in grosse Taschentücher oder in eine alte, saubere Windel packen. Die Wickel auf beide Ohren legen und mit Hilfe eines Badetuchs oder einer Mütze festmachen. Bei starkem Husten: Einen halben Liter Wasser aufkochen, den Saft einer Zitrone und wiederum guten Honig begeben und das Getränk so heiss wie möglich trinken. Ein gutes Hausmittelchen ist auch Holundersaft, den man im Herbst selber hergerichtet hat. Er muss mit Honig zusammen heiss getrunken werden. Vorbeugen: Das ganze Jahr bei offenem Fenster schlafen. Unterm Kopfkissen liegt ein Wollschal bereit, falls erste Anzeichen einer Erkältung auftreten.

H. Brunner, Waltensburg GR

## GURGELN UND TRINKEN

Zum Gurgeln bei Halsschmerzen:

1 Teelöffel Bibernelnwurzeln (Drogerie)  
4 Glas Wasser  
1 Glas Rotwein  
1 Löffel Honig  
1 Teelöffel Salbei  
zusammen aufkochen, ziehen lassen, in Thermoskrug füllen.

Hustentee:

1 Esslöffel Haferstroh (Drogerie)  
1 Teelöffel Salbei  
Kandiszucker  
zusammen aufkochen, ziehen lassen und in Thermoskrug absieben.

Rösli Kropf, Wasen BE

## RINGELBLUMEN

Weil mich öfters meine Venenentzündungen und die Krampfadern plagen, suchte ich Linderung und fand sie mit der Anwendung von Ringelblumensalbe und -tinktur. Beides kann man in der Drogerie kaufen. Ich mache sie aber selber: Ringelblumen (Calendula) ziehe ich auf dem Balkon und mische die Blüten mit Butter oder Schweineschmalz für die Salbe (muss im Kühlschrank aufbewahrt werden) oder mit gewöhnlichem Tresterschnaps für die Tinktur. Meine Beine reibe ich zuerst mit der Salbe ein. Danach gebe ich Ringelblumen-Tinktur auf eine elastische Binde und wickle diese um die Beine. Ich bleibe einige Stunden liegen, bis die Binde getrocknet ist. Es ist erstaunlich, wie schnell mir diese Anwendung bei Schmerzen immer wieder hilft. Und ich bin sehr froh, dass auf die Hilfe aus der Apotheke Gottes immer wieder Verlass ist.

Hans Wollensack, Romanshorn TG

## MEERRETTICH UND MOLKE

Erkältung: Meine Kieferhöhlen machen mir immer wieder zu schaffen. Spüre ich ein Pochen, behandle ich es mit Meerrettich. Die Wurzel fein reiben (am besten mit der Bircherraffel), den geriebenen Meerrettich in ein Papiertaschentuch einpacken und auf den Nacken auflegen. (Achtung, es brennt!) Mehrmals am Tag wiederholen. Lippenbläschen (Herpes):



PRISMA

Von Dr. Vogel gibt es ein Präparat mit dem Namen «Honig-Molke-Bad». Dieses tupfe ich am Morgen auf das noch feuchte Gesicht und lasse es eintrocknen. Anschliessend trage ich Tagescreme darüber auf. Seitdem befallen mich nur noch sehr, sehr selten die unangenehmen Bläschen. Bei Sonnenallergie hat mir auch schon pures Molkosan geholfen.

A. Stadelmann, Luzern

## ZINNKRAUTTEE

Die Naturheilkunde empfiehlt, gegen steife Glieder am Morgen Zinnkrauttee, auch Ackerschachtelhalm genannt, zu trinken. Die Pflanze besitzt einen hohen Gehalt an Kieselsäure, welche gut sein soll für die Knorpelsubstanz. Er wirkt sich auch günstig auf die Harnwege aus und fördert die Ausscheidung schädlicher Stoffe.

Frau T., Linthal GL

*Bitte haben Sie Verständnis, dass wir aus Platzgründen eine Auswahl treffen und längere Briefe kürzen mussten. Besten Dank. Die Redaktion*