

herbeizuführen. Der frische Saft aus den jungen Sprossen und Blättern des Löwenzahns, Spitzwegerichs und der Schafgarbe erfreut sich noch heute bei den Bauern großer Beliebtheit. Auch zu Salaten werden Löwenzahn, Sauerampfer, Löffelkraut, Garten- und Brunnenkresse gerne verwendet. Den Löwenzahn, der außerordentlich viel Eisen-, Mineral- und Ergänzungsstoffe enthält und einen Bitterstoff, der vorzüglich auf den Appetit und die Magen-Gallensäfte wirkt, bezeichnet Paracelsus, der berühmte Arzt des Mittelalters, als hilfreich bei Gallenleiden, bei Pfortaderstauungen und Hämorrhoiden. Er ist also ein ausgesprochenes Frühjahrs- und Blutreinigungskraut, nahrhaft und säftereinigend zugleich. Friedrich der Große brachte den Löwenzahnsalat mit Erfolg gegen seine Brustwassersucht.

Der Sauerampfer hat sich in Deutschland noch nicht so eingebürgert, jedoch in Paris — der Stadt der am feinsten zubereiteten Gemüse und Salate — werden jährlich durchschnittlich 20 Millionen Kilogramm verbraucht! Er wird dort auch in Form von Gemüsesuppen genossen.

Zu den blutreinigenden und „auflösenden“ Mitteln („Resolventien“) gehört nach altem Volksglauben neben der Brunnenkresse auch der Meerrettich, der im Volke gegen Furunkeln angewendet wird, sowie die verschiedenen Rettich- und Radieschensorten. Diese werden insbesondere gegen Gicht- und Gallenleiden noch heute mit Erfolg genommen. Besonders der Saft des schwarzen Rettichs ist ein beliebtes Mittel gegen Gallensteine und Nierengriß, das auch von Aerzten gerne verordnet wird. Daher mag wohl in Bayern die Volkssitte entstanden sein, zum Bier stets einen Radi zu essen.

Schon längst, bevor die Säuglingsheilkunde die wertvolle vorbeugende und heilende Wirkung des vitaminreichen rohen Mohrrübensaftes „entdeckte“, hat das Volk den Genuß der rohen Mohrrübe ebenso wie des rohen Kohlrabi bevorzugt und in dieser Rohkost heilende

und Gesundheit erhaltende Kräfte vermutet, ohne sich über die theoretische Berechtigung der Methode allzuviel Gedanken zu machen. Wenig bekannt ist es, daß Milch-Eiweiß (Casein) bei äußerlicher Anwendung in Form von Quark-(Weißkäse, Topfenkäse)-Aufschlägen ein altes Volksheilmittel gegen Entzündungen der Haut und Schleimhäute, besonders bei Einrissen der spröden Haut, darstellt. Der Quark wirkt, wie jetzt auch die Hautärzte erkannt haben, erweichend und Wasser entziehend, ähnlich wie Glycerin und Alkohol. In diesem Zusammenhang mag erwähnt werden, daß auch der Zucker — am besten in Form von Puderzucker, wie ihn der Konditor verwendet — bei nässenden Wunden, Ekzemen und Geschwüren der Haut ein vorzügliches austrocknendes Heilmittel darstellt. Die fäulniswidrige Wirkung des Zuckers macht sich die Hausfrau beim Einmachen der Früchte zunutze. Eine andere Heilwirkung soll der Zucker bereits in der ältesten Volksmedizin in Form von Honig, bei anderen Völkern als roher, nicht raffinierter Rohrzucker entfalten. Hier gilt er als Herzkräftigungsmittel. In genau demselben Sinne hat er sich die wissenschaftliche Medizin in Form von Traubenzucker-Einspritzungen erobert.

War vorher von der krankheitsverhütenden und heilenden Wirkung der Vitamine die Rede (Rohkost), so verdient die bereits im Altertum als Mittel gegen Skorbut und Malaria bekannte Zitrone rühmlichst Erwähnung. Heute gibt man in der Klinik bereits den kleinsten Kindern Zitronensaft mit bestem Erfolg gegen Säuglingsskorbut und andere Nährschäden. Die fieber- und entzündungswidrige Wirkung der Zitronensäure machte sich die Volksmedizin von jeher zunutze: Nicht nur zum Gurgeln und Spülen bei Hals- und Mandelentzündungen, sondern auch in den Tropen als Vorbeugungsmittel gegen Malaria und andere Seuchen spielt die Zitrone — dort Limone genannt — in Form von schwachgezuckerter Limonade eine sehr große Rolle. Bei uns im Volke