

# Vun driweriver

erscheint auf [www.lenauheim.de](http://www.lenauheim.de)

monatliche  
Erscheinung

Juli 2013

von Helen Alba

## Owacht gin beim Telefoniere!

### Mit Wasser un Seef

Wann mer mol in eem gewisse Alter is, geht nimi alles so, wie mer des gheere meeht. Also muss mer scheen staat sei Arweit verrichte un is noh em Mittachesse druf aus, sich wenschtens for phaar Minute in de Sessel zu werfe. Un grad dann, wann mer am Ingumme is, schepperts Telefon. Es kumme heitzutach stark vill Anrufe weger Werbung, was mer alles billich kaafe oder sogar gewinne kann. Schun wann ich heer, wie die am anre End vum Telefon uftrumpe mit eem Artikel, de wu se an de Mann bringe meehte, kummts mer for de Heerer ganz einfach ufzuleije. Doch als freindliches Weib horch ich mer die Liternei an. Un wie an eem Tach e Kosmetikartikel angebot gin is, han ich ganz einfach geantwort, dass ich mich nit gheere schminke tun. Jetz froot des Weib neigierich: „Un wie oder mit was verhinnert der dann, dass Falte eier Gsicht alt mache?“ Jetz wars mer schun genuch un ich antwort: „Mit Wasser un Seef klappt des prima“!

### Alles for die Gsundheit!

E anres Mol is e pflanzliches Etwas angebot gin, des sich aus 10 Planze zammsetze tät un Wuner, was Gsundheit betrifft, wirkt. Ich han mer die Planze ufzähle gelosst, dann die Dame am anre End unerbroch: „In meiner Speis stehn 15 Schraubegläser ufm Stellasch. Die sin mit allem angfillt, was mer Bio nenne tut un stamme aus meim Garte. Scheen getruckelt sin Blätter, Stiele, Bliete, Frucht – alles grad so, wies zum gebrauche is. Also misst nit ihr mer saan, was mer for sei Gsundheit tun muss“!

Die Brennessel is vleicht meh unbeliebt, weil se sich massenhaft vermehrt un beim Beriehre unangenehm schmerzt. Doch als Heilpflanz hat se e langi Tradition un helft bei Rheuma, Erkältung un Blasenentzündung; Tee aus getruckelte un veripfelte Bohneschote helft bei Zuckerkrankhei, er senkt de Zuckerspiegl; die Kherschestiele lindre de Huschte; Kamillentee wirkt schmerz- und krampfstillend bei Phansweh, bei Erkältung, wann mer Kamilledunsch macht kummt mer ins Schwitze, mer kann Umschläch mache awer ach ins Badwasser Kamilleete ninschitte; Lindebliehetee bringt em bei Verkieltsin ins Schwitze, er kann Krämpfe lindre, leest Verschleimunge der Lung un Luftrehr; frischer Holunder eignet sich zur Friejhohrskur un zur Blutreinigung; Kappersome halwer in Wasser un halwer in Wein gekocht is gut geger Phansweh; wann mer die Blätter vun der Gichterros truckelt, draus Tee macht, is der gut geger Gicht un Epilepsie; Tee aus getruckelter Grienzeichwurzel, dervun sellt mer täglich e Tippl voll trinke, dass mer regelmässiche Stuhlgang hat; Tee aus getruckeltem Löwenzahn helft bei Verdauung un regt de Gallefunktion an, is gut geger Rheuma; vill Knowl esse, des senkt die Blutfettwerte un Cholesterin.