

# Diplomarbeit

Ausbildungslehrgang  
Dipl. Kräuterpädagogin/Dipl. Selbstversorgerpädagogin



## Die gute alte Zeit

**Das Heil, Ernährungs- und Lebenswissen von den Kriegsjahren erfahren, durchleuchten, hinterfragen und aufzeigen welche wichtige Aufgabe fermentierte Lebensmittel zu dieser Zeit in der täglichen Ernährung hatten.**

Autor:	Sützl Kreuzberger Katharina
Anschrift	Moosstrasse 7b, 5161 Elixhausen
E-Mail	<a href="mailto:suetzl@aon.at">suetzl@aon.at</a>
Kurs:	Kräuterstf19 + SVPSTF19
Eingereicht am:	14. Jänner 2020

## Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre an Eides statt, dass ich die Diplomarbeit mit dem Titel „Die gute alte Zeit“ selbständig und ohne fremde Hilfe verfasst, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und alle den benutzten Quellen wörtlich oder sinngemäß entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe.

Elixhausen am 14. Jänner 2020

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Sibyl Kallhauer'. The signature is written in a cursive style with some stylized flourishes.

[Unterschrift]

## Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung: Das Wissen von früher erfahren. ....	1
2.	Das Wissen von früher, die Zeit des Zweiten Weltkriegs- und der Nachkriegsjahre.....	5
2.1.	Die Erzählungen aus dieser Zeit .....	5
2.1.1.	Der Stolz auf die Wurzeln und Ahnen .....	5
2.1.2.	Der Krieg.....	6
2.1.3.	Das einfache Leben in dieser Zeit.....	6
2.1.4.	Die spannende Kindheit und Jugend.....	8
2.1.5.	Die Kinderarbeit zu dieser Zeit .....	8
2.1.6.	Der Zusammenhalt in den Kommunen .....	9
2.1.7.	Die Freude zu dieser Zeit.....	10
2.1.8.	Das Leid und die traurigen Erinnerungen .....	11
2.1.9.	Viele Belastungen zu dieser Zeit .....	11
2.1.10.	Die Erziehung in dieser Zeit.....	12
2.1.11.	Die Bildung zu dieser Zeit .....	12
2.2.	Die Hausmittel.....	14
2.2.1.	Die Gemeinsamkeiten der Kulturen und Länder .....	14
2.2.2.	Hausmittel bei Fieber .....	15
2.2.2.1	Lindenblütentee .....	16
2.2.2.2	Essigpatscherl .....	17
2.2.2.3	Essigtücher auf die Stirn .....	17
2.2.2.4	Preiselbeere.....	18
2.2.2.5	Eiklarwickel.....	18
2.2.2.6	Aus grauem Ton (Lehm, Letten) Wickel .....	19
2.2.3.	Hausmittel bei Halsweh .....	19
2.2.3.1	Topfenwickel .....	20
2.2.3.2	Gurgeln von Salbei, Salz und Zitronensaft .....	20
2.2.3.3	Tannenwipfelhonig.....	21
2.2.3.4	Zwiebelschmalz- Umschläge .....	21
2.2.4.	Hausmittel bei Husten.....	22
2.2.4.1	Sirup aus Spitzwegerich.....	22
2.2.4.2	Warme Erdäpfelwickel .....	22
2.2.4.3	Schwarzer Rettich-Sirup .....	22
2.2.4.4	Zirben-Hustensaft.....	23
2.2.5.	Hausmittel bei Verletzungen.....	23
2.2.5.1	Die Pechsalbe .....	24
2.2.5.2	Honig .....	24
2.2.5.3	Arnikatinktur .....	25
2.2.5.4	Johanniskrautöl .....	25
2.2.6.	Hausmittel bei Ohrenschmerzen .....	26
2.2.6.1	Die Hauswurz.....	27
2.2.7.	Hausmittel bei Insektenstichen.....	27
2.3.	Wie oft brauchten Kinder früher einen Arzt? .....	28
2.4.	Die Hygiene zu dieser Zeit .....	29

2.5.	Die Ernährung zu dieser Zeit .....	30
2.5.1.	Das Frühstück .....	31
2.5.2.	Das Mittagessen .....	31
2.5.3.	Das Abendessen .....	32
2.5.4.	Die fermentierten Speisen .....	33
2.5.4.1	Das Sauerkraut .....	34
2.5.4.2	Das Sauerteigbrot.....	35
2.5.4.3	Der Apfelessig.....	35
2.5.5.	Die süßen Speisen .....	36
2.5.6.	Die süßen Getränke.....	36
2.5.7.	Die objektive Wahrnehmung der Befragten zum Thema Ernährung .....	37
2.6.	War diese Art von Leben wirklich gesund? .....	37
2.6.1.	Waren die Menschen mangelernährt? .....	38
2.6.2.	Wurde Hygiene damals zu wenig berücksichtigt? .....	39
2.6.3.	Benötigte man früher weniger Medizin? .....	40
3.	Fazit: .....	41
3.1.	Die Zeit zurück aus meiner Sicht .....	41
4.	Danksagung .....	43
5.	Literaturverzeichnis.....	45
6.	Abbildungsverzeichnis.....	46
7.	Anhang .....	48
7.1.	Fragebogen.....	48
7.2.	Praktikum Bestätigung Firma Gerl .....	52
7.3.	Praxisnachweise .....	53
7.4.	Praxisnachweis Selbstversorger .....	54

## 1. Einleitung: Das Wissen von früher erfahren.



Abbildung 2 Freilichtmuseum Katharina Sützl 2019

Die älteren Menschen haben etwas zu erzählen. Das erkannte ich schon sehr früh. Als Kinder saßen wir oft bei Oma und Opa und hörten ihre Geschichten. Als ich dann als Friseurin im Altenheim arbeitete, merkte ich, wie orientierungslos, einsam und abwesend sie oft waren. Doch wenn man sie fragte, wie es denn früher so war, erzählten sie oft ausschweifend aus ihrem Leben und wie es ihnen ergangen war. Das Leuchten in den Augen und das milde Lächeln in den Gesichtern berührten mich sehr. Von arm war aber nie die Rede, obwohl sie in einer Zeit groß geworden sind, wo Krieg und Nachkriegszeiten das alltägliche Leben schon sehr beeinflussten. So machte ich mir als junge Frau schon Gedanken darüber, warum diese Menschen damals dem Anschein zufolge, zufriedener, bescheidener, aber auch glücklicher waren. Hatten sie die schweren

Zeiten verdrängt oder gar vergessen oder wurden diese Erzählungen nicht vielleicht ein wenig beschönigt? Egal, diese Bilder, die die Menschen mit ihren Geschichten in meine Gedankenwelt malten, lassen mich seit damals nicht mehr los. So versuche ich altes Wissen zu erfahren um es in mein Leben zu integrieren. Ein für mich sehr spannendes Thema und daher habe ich genau dieses Wissen in meiner Diplomarbeit recherchiert und ausgearbeitet. Wie haben diese Menschen den Alltag bewältigt, wie ernährten sie sich, was war ihnen wichtig und welche Hausmittel gab es damals, die heute in Vergessenheit geraten sind? Viele Interessante Themen die mir erzählt wurden, habe ich hier zu Papier gebracht.

## Der Fragebogen

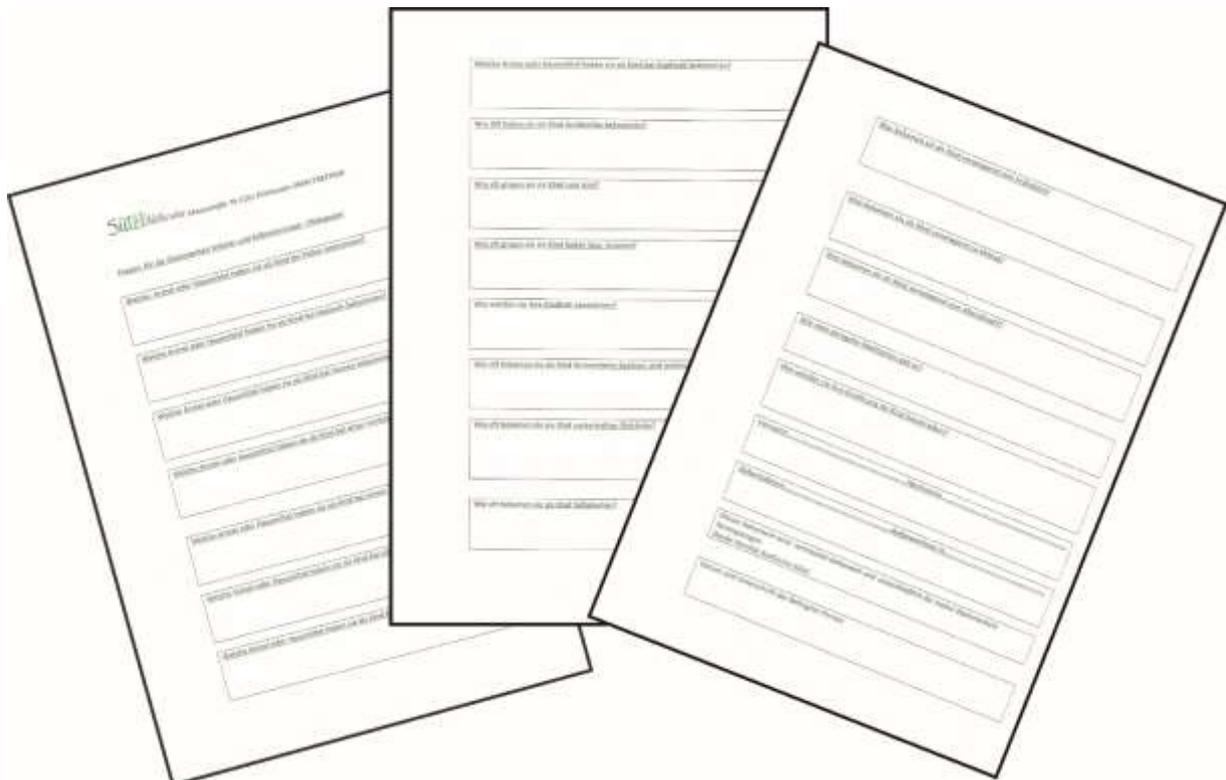


Abbildung 3 Fragebogen Katharina Sützl 2019, Original im Anhang 7.1

Der Fragebogen, der für diese Arbeit zusammengestellt wurde, sollte einfach und klar und vor allem objektiv sein. Es ging einfach um ein Erfahren von diversen Hausmitteln, die die Menschen damals in ihrer Kindheit noch verabreicht bekommen haben, sowie über Arzneien, die der Arzt verschrieben hatte. Wie oft sie zum Doktor gingen und was sie alles zum Essen bekommen haben? Eine meiner Frage war, wie oft sie fermentierte Speisen gegessen haben? Das interessierte mich besonders, weil ich beim Ideensammeln zur Diplomarbeit immer wieder auf die fermentierten Lebensmittel gestoßen bin. Wichtig erschien mir auch die Hygiene im Allgemeinen zu sein, also wurde darauf ebenfalls eingegangen. Zum Schluss stellte ich noch eine Frage zum Wohlbefinden und eine über ihre Sichtweise zu ihrer Ernährung als Kind. Mit dem Fragebogen, der sich wie oben beschrieben, aus Fragen zu den Themen Gesundheit, Ernährung, Hygiene und Wohlbefindens zusammensetzt, habe ich vorwiegend ältere Menschen aus der Region sowie Menschen mit Migrationshintergrund interviewt.

### **Welche Menschen wurden befragt**

Ich befragte 38 Menschen aus meinem Umfeld, vorwiegend aus meinem Familien- und Bekanntenkreis, die vor allem in meiner Region leben. Ich wollte ganz viel Wissen, von der Flachgauer Bevölkerung erfahren und versuchte verschiedene Schichten zu erreichen. Die ältere Generation hatte, obwohl sie heute aus einer wie man sagt „Arbeiterschicht“ stammen, dann doch wieder bäuerliche Wurzeln. Es wurden auch Jüngere befragt, um ein möglichst objektives Ergebnis zu erreichen. Sie hielten sich nicht so lange mit Erzählungen auf und beantworteten meine Fragen schnell und klar. Zu erwähnen ist, dass sie zu vielen Themen keine Antwort hatten. „Das weiß ich nicht mehr“, hörte ich bei den jüngeren Befragten viel öfter. Eine Dame stammt aus Bosnien und eine Dame und ein Herr stammen aus Rumänien. Alle drei Betroffenen sind

Kriegsflüchtlinge und haben in Salzburg eine neue Heimat gefunden. Diese Menschen haben sehr gerne die Fragen beantwortet.

Es war sehr interessant was sie erzählten. **Der Stolz auf ihre Wurzeln** und die vielen kleinen Details an die sie sich noch erinnern, sind sehr beeindruckend. Die Befragung war zeitintensiv aber sehr informativ. Sehr oft schweiften Sie von den Fragen ab und erzählten Geschichten aus ihrer Vergangenheit. Vom **Krieg**, vom **einfachen aber spannenden Leben** und von **viel Arbeit** die zum Teil auch von Kindern geleistet werden musste. Sie erzählten vom **Zusammenhalt der Kommunen**, von der **Freude**, aber auch vom **Leid** der damaligen Zeit. Diese Erzählungen sind ein Teil der Diplomarbeit die ich unbedingt mit aufschreiben wollte. Denn so wird die Diplomarbeit meines Erachtens noch greifbarer und nachvollziehbarer. Vor allem aber möchte ich aufzeigen, welche Themen für diese Menschen Lebensbestimmend waren, womit sie gehadert und woran sie sich erfreut haben. War die „gute alte Zeit“ wirklich so gut?

## 2. Das Wissen von früher, die Zeit des Zweiten Weltkriegs- und der Nachkriegsjahre

Wie in der Einleitung schon geschildert, wird bei dieser Diplomarbeit vor allem die Zeit in den Kriegs- und Nachkriegsjahren durchleuchtet. Eine Zeit die oft als arm und einfältig beschrieben wurde. Hier ist Raum, die Sichtweisen dieser Kriegs- und Nachkriegskinder aufzuzeigen und zu dokumentieren.

### 2.1. Die Erzählungen aus dieser Zeit

#### 2.1.1. Der Stolz auf die Wurzeln und Ahnen

Die Herkunft und wer ihre Ahnen waren, spielte für die Menschen eine wichtige Rolle. Sie wussten über ihre Familie Bescheid. Der Stolz über ihre Herkunft war bei vielen Befragten spürbar. Sie schämten sich nicht, auch wenn sie ein einfaches und bescheidenes Zuhause gehabt haben. Kein einziger der Befragten wertete über die Eltern. „Es war halt so“, sagten sie oft. Die Krisen rund um die Familie wurden als Chance gesehen unter dem Motto: „*Was mich nicht umbringt macht mich nur stärker.*“ (Sprichwort Zitiert von Hermann Oberholzner) Außerdem wohnten die alten Menschen meist bis zum Ableben zuhause und waren in das Familiengeschehen integriert, was eine gewisse Herausforderung darstellte. Der Generationenkonflikt war von jeher ein Thema, erzählten sie.



Abbildung 4 Familie Oberholzner 1929

### 2.1.2. Der Krieg

Sie erzählten vom Krieg, der Angst vor Bombenangriffen, der Besorgnis um die Brüder, die in den Krieg ziehen mussten und oftmals nur noch als Gefallene auf einer Bahre zum Beerdigen nach Hause gebracht wurden. Von der Flucht aus der Heimat und den unsagbaren Strapazen, der Verzweiflung und der Sorge um sich und die anderen. Sie erzählten von der Hoffnung auf ein besseres Leben und vom getragen und aufgefangen werden in einer neuen Umgebung, die sie jetzt als ihre neue Heimat bezeichnen. (Erzählungen von Smajic Temama, geflüchtet aus Bosnien und Lutsch Johann vertrieben aus Rumänien)



Abbildung 5 Johann Sützl 1943

Matthäus Frauenschuh erzählte, dass sein Bruder erst fünf Jahre nach dem Krieg nachhause kam. Er war in Russland stationiert und anschließend in Kriegsgefangenschaft geraten. Keiner hatte noch auf seine Rückkehr zu hoffen gewagt, jeder glaubte er sei gefallen. Dann stand er auf einmal vor der Tür, abgemagert und fast nicht zu erkennen. Körperlich und seelisch von der Kriegsgefangenschaft schwer gezeichnet, konnte er jahrelang das Erlebte nicht verarbeiten. Nach vielen Jahren Martyrium, die seine nicht verarbeiteten Traumen hervorriefen, zündete er schließlich sein Bauernhaus an und erhängte sich in den Flammen. „*Ein schweres Schicksal was diese Familie da durchmachen musste*“. (Zitat Matthäus Frauenschuh)

### 2.1.3. Das einfache Leben in dieser Zeit

„Im Vergleich zu heute gab es damals nichts“, so erzählten sie oft. Da war die Rede vom sparsamen Leben, dem gemeinsamen Zimmer für die ganze Familie und dem Teilen von Betten. Das Essen wurde in einer Schüssel gereicht. Zeitungen wurden um die Füße gewickelt und statt Socken in den Stiefeln getragen oder das Zeitungspapier wurde fein säuberlich zerrissen als

Klopapier benutzt. Die Sparsamkeit war für die heutigen Verhältnisse außerordentlich. Vor allem das Ressourcensparen war ein großes Thema bei den Menschen in den Kriegs- und Nachkriegsjahren. Sie lernten von Kind auf, dass es nicht selbstverständlich war Wasser zu haben, darum wurde sehr gezielt auf das „nasse Gut“ geachtet. Beim Abwasch zum Beispiel wurden erst die Gläser, dann Besteck, anschließend Teller und ganz zum Schluss die Pfannen abgewaschen. Zu guter Letzt noch kurz kalt abgespült und abgetrocknet. Oft wurde das Abwaschwasser dann noch anderwärtig weiterbenutzt. Zu der Zeit wurde das Gewand noch abgetragen, anderen weitergegeben, geflickt und wenn es dann gar nicht mehr zu reparieren war als Reinigungstücher zusammengeschnitten oder zu Fleckerlteppichen verarbeitet. Die Kinderkleidung wurde an die jüngeren Geschwister oder Verwandte weitergereicht und Babysachen wurden oft über Generationen in den Familien verwendet. Strom war damals noch nicht selbstverständlich, ein edles Gut und so wurde wirklich nur sehr sparsam und mit Bedacht diese Quelle genutzt. Die Hausfrauen wurden auf den achtsamen Umgang mit den Lebensmitteln geschult. Weggeschmissen wurde damals laut den Befragten sehr wenig und wenn einmal wirklich etwas nicht mehr gut war, wurde es an die Tiere verfüttert. Die Befragten erzählten auch von Strohsäcken als Matratze welche nur zu Weihnachten erneuert wurden, oder vom Nachttopf unter dem Bett, der am nächsten Tag zum Düngen der Pflanzen in den Garten geleert wurde.



Abbildung 6 Anna Oberholzner mit Freunde 1958

#### 2.1.4. Die spannende Kindheit und Jugend

„Wir haben viele Freiheiten gehabt“ hörte ich immer wieder. Es wurde vom unbeaufsichtigten Spielen in der Natur, im Schuppen, im Stall oder auf dem Heuboden erzählt. Viele Kinder waren beisammen und jeder passte auf jeden auf. Streitigkeiten wurden von den Kindern



Abbildung 7 Johanna Sützl 1955

ausgelebt und geregelt ohne, dass die Erwachsenen mitmischten. Spielzeug war absolute Mangelware, dadurch stand kreatives Spielen im Vordergrund. Sie erzählten von spannenden und oft sehr risikoreichen Unternehmungen im Wald, am Bach oder auf dem Heuboden. Die Spielplätze wurden oft so gewählt, dass kein Erwachsener ihre Vorhaben stören konnte. Denn sonst wurden sie gerne wieder in die Pflicht gerufen.

#### 2.1.5. Die Kinderarbeit zu dieser Zeit

Es wurde als selbstverständlich erachtet, dass bei den notwendigen alltäglichen Arbeiten Kinder mithelfen. Von klein auf musste große Verantwortung für einen Bereich übernommen werden. Die größeren Kinder hatten sich um die kleineren Geschwister zu kümmern. Zudem mussten sie die Hühner versorgen und Kälber füttern. Das Brennholz, welches täglich in die Küche bzw. in die Stube gebracht werden musste, sowie der tägliche Abwasch bzw. das Abtrocknen des Geschirrs und viele Kleinigkeiten im Haus und Garten, waren eine selbstverständliche Aufgabe der Kinder. Zu den arbeitsreichsten Zeiten gehörten die Ernten (Heu, Getreide, Obst, Gemüse), wo immer auch Kinderhände mitarbeiteten.



Abbildung 8 Eigentum Anna Oberholzner mit Freunden 1958

#### 2.1.6. Der Zusammenhalt in den Kommunen

*„Wir kannten uns alle untereinander, wir tauschten, schenkten und halfen uns gegenseitig. Wir hatten fast nichts und teilten das Wenige.“ (Zitat Matthäus Frauenschuh)*

Bemerkenswert sind die Aussagen über den Zusammenhalt in den Kriegs- und Nachkriegsjahren. Männer waren vielfach im Krieg gefallen und vieles wurde zerstört, doch die Menschen halfen, obwohl daheim oft noch mehr Arbeit anstand.

*„Als 13- Jähriger musste ich zum Wiederaufbau des Doms viele Wochen nach Salzburg mit dem Bus fahren, um dort den Maurern zu helfen. Keiner fragte mich wie es mir dabei ergangen ist. Ich war ein kleiner Bub, abgemagert und sehr schwach. Aber wenn ich heute den Turm vom Dom betrachte, bin ich sehr stolz und glücklich dabei gewesen zu sein.“ (Zitat Matthäus Frauenschuh)*

Der Zusammenhalt war im Winter noch spürbarer. Damit die Kinder die Schule durch den tiefen Schnee erreichen konnte, mussten oft die Erwachsenen, nicht unbedingt die Eltern, einen Weg durch den Schnee bahnen, so erzählten sie. Völlig erschöpft und vor Kälte zitternd, nass bis auf

die Knochen, oft viele Kilometer zu Fuß gegangen, kamen die Kinder dann in der Schule an. So erzählte Martha Schneider aufgewachsen am Haunsberg in Obertrum.

### 2.1.7. Die Freude zu dieser Zeit

Ganz einfache Dinge bereiteten große Freude. Ein Stück Schokolade, die Limonade, die sie bei der Heuarbeit miteinander teilten, die selbstgestrickten Socken zu Weihnachten oder auch nur ein paar gebrauchte Schuhe oder das Gewand, welches sie von irgendwoher bekamen. Die Liebe zu den Tieren, ein Kälbchen das auf die Welt kam und gerade so überlebte, ein paar Würstel und eine Semmel zu einem ganz besonderen Anlass, meistens auch das noch geteilt. Diese Erlebnisse wurden von den Befragten als besonders angenehme Erinnerungen geschildert.



Abbildung 9 Wolfgang Sützl 1963

### 2.1.8. Das Leid und die traurigen Erinnerungen

Viele Tränen flossen während meiner Befragungen. Eine Frau erzählte von ihren Geschwisterchen, das als zweijähriges Mädchen von einer Flasche Akonit (Eisenhut- Tinktur: ein Gift, welches in der Tiermedizin eingesetzt wurde) getrunken hatte und noch in derselben Stunde an einer Vergiftung verstarb. Väter, die vom Krieg nicht mehr zurückkamen, eine Mutter die plötzlich an einer Grippe verstarb. Somit musste die achtjährige Tochter den Haushalt übernehmen und für ihre anderen Geschwister eine „Ersatzmutter“ sein. Man erfuhr über Seuchen im Stall welche die Existenz der Menschen bedrohten. Auch Tuberkulose und noch viele andere Krankheiten, die Kinder und Erwachsene sterben ließen, waren Teil dieser Zeit und wurden zu traurige Erinnerungen, die die Menschen prägten.

### 2.1.9. Viele Belastungen zu dieser Zeit

Die Befragten erzählten auch über Belastungen, die sehr schwer in den Griff zu bekommen waren. Ungeziefer zum Beispiel waren ein sehr großes Thema. Es wurde über die Krätze berichtet, die furchtbar juckte und über Läuse, die mit Petroleum bekämpft wurden, was aber nur bedingt half. Man bekämpfte ebenso Ratten im Hühnerstall, die Krankheiten übertrugen oder Maden, die sich über die Sauermilch und diverse andere Lebensmittel hermachten. Sie erzählten über die Spulwürmer, die man oft sehr spät bemerkte. Auch die Flöhe und anderes Getier waren wortwörtlich eine Plage. Der Schimmel scheint ebenfalls ein großes Problem gewesen zu sein. So wurde oft erzählt, dass Lebensmittel trotz des Befalls



Abbildung 10 Anna Oberholzner 1952

von Schimmel gegessen wurden. *„Wir haben sparen müssen und weggeschmissen ist bei uns nichts geworden. Auch wenn Schimmel darauf war, wurde das Nötigste halt weggeschnitten und der Rest trotzdem gegessen.“* (Zitat Anna Oberholzner)

### 2.1.10. Die Erziehung in dieser Zeit

„Bei uns musste man folgen,“ hörte ich durchwegs von den älteren Menschen. Der Vater wurde gerne als dominant beschrieben und hatte meist eine Sonderstellung. *„Unser Vater bekam das Fleisch und wir die Soße und die Knödel.“* (Zitat Aloisia Resl) Andere sagten, dass „der Vater nur schauen musste“ und die Kinder kannten sich schon aus. Wenn die Erwachsenen redeten, mussten wir still sein, auch diese Worte hörte ich oft. Frech sein oder Aufmüpfigkeit wurde einfach nicht toleriert. Die Achtung vor den älteren Menschen war selbstverständlich. *„Wenn wir einmal eine Ohrfeige bekommen haben, wussten wir auch warum“* (Zitat Hermann Oberholzner) *„Wenn wir etwas anstellten oder in der Schule etwas nicht stimmte, hofften wir, dass es die Eltern nicht erfahren. Denn sonst hätten wir noch ein Problem mehr gehabt!“* (Zitat Wolfgang Sützl)

### 2.1.11. Die Bildung zu dieser Zeit

In dieser Zeit wurde die Schulbildung oder generell die Bildung, nicht als nicht besonders wichtig eingestuft. Die Kinderzahl in den Klassen war meistens sehr hoch, da mehrere Schulstufen in einer Klasse zusammen unterrichtet wurden. Die Lehrpersonen wurden häufig als



Abbildung 11 Freilichtmuseum Katharina Sützl 2019

sehr streng bezeichnet und Schläge, die der Lehrer oder die Lehrerin austeilte, waren ein normaler Behelf um sich Respekt zu verschaffen. Die Schüler lernten vor allem Lesen, Schreiben und Rechnen. Die Rechtschreibung und das Kopfrechnen wurden ihnen richtig eingebläut, so erzählten sie. „Das Einmaleins mussten wir so oft wiederholen bis wir es im Schlaf konnten.“ (Zitat Johanna Sützl) Die meisten gingen 8 Jahre in die Volksschule. Nur wenige gingen in die Hauptschule und nur die allerbesten Schüler oder besser situierten Kinder in ein Gymnasium. Damit man studieren konnte, wurden manche Familien von der Dorfgemeinschaft unterstützt und somit kam manch ein Jugendlicher in diesen Genuss. Ein Mann erzählte mir, dass er von



**Abbildung 12 Schulklasse Anna Oberholzner 1949**

der ganzen Gemeinde finanziert wurde. Er war ein Bergbauernbub, dessen Eltern diese Ausbildung zum Priester nie hätten finanzieren können. Also wurde dieser Jugendliche bezuschusst. Jedoch verliebte sich der angehende Diener Gottes in eine junge Frau und beendete dieses Vorhaben. Die ganze Gemeinde war damals sehr enttäuscht. So erzählte mir Gerhard S. seine persönliche Geschichte. Damals war es schon ein Privileg, einen Lehrberuf zu haben und auch das kostete Geld. Der Lohn in den Lehrjahren bestand oft nur aus Kost und Logis. Viele aber wurden Knechte und Mägde auf den Höfen der näheren Umgebung der eigentlichen Heimat. Erst später als die Maschinen die Arbeitskräfte nach und nach ersetzten, suchten sie sich andere Berufe, die sie aber oft nur noch anlernten. „*Damals war das egal,*

*Hauptsache man war fleißig und konnte arbeiten. Qualifikationen wie man sie heute kennt waren nur selten wichtig.“ (Zitat Hermann Oberholzner)*

## **2.2. Die Hausmittel**

### **2.2.1. Die Gemeinsamkeiten der Kulturen und Länder**

Bei der Recherche fiel mir auf, dass einige Hausmittel bei allen Befragten, unabhängig von Herkunft und Kultur immer erwähnt wurden. Wie ist das möglich? Bosnier, Rumänen und Österreicher wendeten oft die gleichen Hausmittel an. Dieses Wissen wurde vor vielen Jahren schon länderübergreifend überliefert. Wer hat dieses Wissen verbreitet? Wer kommunizierte darüber? Gab es Bücher, die in mehreren Sprachen volksheilkundliche Ratschläge vermittelten? Viele Fragen, die den Rahmen dieser Diplomarbeit sprengen würden, müssten alle beantwortet werden. Meiner Meinung nach wurde früher bei den diversen Handelsreisen nicht nur Ware, sondern auch das Heilwissen ausgetauscht. Sehr interessant ist auch, dass die Menschen in den Ländern viele gleiche Pflanzen kultiviert haben. Als Beispiel sind hier der Lindenbaum, Hauswurz oder Kraut und Rüben zu nennen.

### 2.2.2. Hausmittel bei Fieber

Viele Personen antworteten bei der Frage, welche Hausmittel sie bei Fieber bekamen, dass sie in erster Linie in das Bett gesteckt wurden. Meist wurde in der Küche oder in der Stube ein Lager gerichtet, in dem man sich tagsüber aufhielt. Die Menschen hielten etwas auf das „Ausfiebern“. Wenn die Temperatur dann doch zu hoch wurde, begannen sie erst Maßnahmen zu setzen, um das Fieber zu bekämpfen. Dafür gab es einige Hausmittel. Der Arzt wurde erst bei wirklichen Notfällen gerufen. Er war selbst zu bezahlen, das war natürlich eine Barriere. Viele Familien waren kinderreich und das Budget dementsprechend klein. Aber wenn der Arzt gerufen wurde, kam er zum Patienten nach Hause und nicht umgekehrt, dass der fiebernde Patient in die Ordination



Abbildung 13 Martina Sützl 2004

kommt, wie es heute so üblich ist. Einige Befragte schilderten, dass die Zeit der Krankheit besonders schön war, alle bemühten sich leise zu sein, da gab es öfters etwas Besonderes zu essen oder zu trinken was nur der Patient bekam. Bei einer Familie in Wals gab es zum Beispiel bei Fieber Kirschensaft von den eingeweckten Früchten. Dieser wurde in der Speisekammer gehütet wie ein Schatz, erzählte Regina Feldinger aus Wals und nur bei Krankheit ausgegeben. Die Liebe der Mutter und oft auch die Sorge um einen, war dann spürbar. Die Augen leuchteten glücklich bei den Erinnerungen, die bis in das hohe Alter noch allgegenwärtig sind. *„Meine Mutter musste immer sehr viel arbeiten, doch, wenn jemand von uns krank war nahm sie sich Zeit, wenigstens in der Nähe zu bleiben“.* (Zitat Wolfgang Sützl.)

### 2.2.2.1 Lindenblütentee



Abbildung 14 Lindenblüten

Dieses Hausmittel ist sehr weit verbreitet, viele Regionen und Länder kannten den Lindenbaum, auch Johann Lutsch der ursprünglich aus Rumänien stammt und Temama Smajic die aus Bosnien geflüchtet ist. Sie nannten ihn auch Grippetee. Anna Oberholzner erzählte, dass den ganzen Winter lang ein Topf am Ofen stand, in dem der Lindenblütentee zur freien Entnahme

bereitstand. Den Baum hatten viele Menschen hinter dem Haus stehen, weil er auch als Schutzbaum galt. Siegrid Hirsch schreibt in ihrem Buch „Die Kräuter in meinem Garten“, dass dieser Baum im Mittelalter gerne als Dorflinde gesetzt wurde. Unter diesem Baum wurde dann die Rechtsprechung vollzogen. Lindenblüten werden in vielen Büchern erwähnt. Vor allem seine schweißtreibende Wirkung wird in den Vordergrund gestellt. Lindenblütentee wurde und wird auch als Grippe-Tee beschrieben. Er hilft bei Frösteln, beruhigt den Kranken und ist schlaffördernd. Außerdem wirkt er reizmildernd, hustenlindernd, krampflösend, blutverdünnend und harntreibend. Genau diese Eigenschaften helfen, um schnell wieder zu gesunden. Vgl. (Grünberger, 2012, S. 444).

### 2.2.2.2 Essigpatscherl

Die Anwendung mit den Essigpatscherl ist eines der am häufigsten erwähnten Mittel gegen Fieber. Vor allem wenn dem Patienten heiß ist, kommen Essigpatscherl zum Einsatz. *„Am besten geht’s, wenn du den Fuß vom Socken runterschneidest, in handwarmes Essigwasser tauchst und dem Kranken anziehst“.* (Zitat Hilde Waldenberger). Ist es



Abbildung 15 Apfelessig

wirklich ein Unterschied, ob man mit Essig Wadenwickel macht oder nur reines Wasser nimmt? In der Literatur wird erwähnt, dass Essigwasser eine längere Verdunstungszeit hat, darum kühlt der Wickel länger und auch intensiver. Außerdem hat der Essig den gleichen PH-Wert wie der Säureschutzmantel der Haut. Vgl. (Buchart, 2019, S. 91)

### 2.2.2.3 Essigtücher auf die Stirn

Dasselbe gilt für den Essig auf der Stirn. Er hat die Eigenschaft, die entstehende Hitze bei Fieber, gut wegzuleiten. Man spricht mittlerweile sehr deutlich über die positiven Eigenschaften der Mikroorganismen und im Essig sind Unmengen von essigsäuren Bakterien vorhanden, die dem Kranken nützen. Vgl. (Zschocke, 2014, S. 124)

#### 2.2.2.4 Preiselbeere

Anna Frauenschuh wuchs im Lungau auf, dort wurde mit Preiselbeeren das Fieber bekämpft. Sie erzählte auch, dass bei ihnen, zu vielen Speisen, Preiselbeeren gereicht wurden. Laut Anna Frauenschuh waren sie auch ein wichtiger Vitamin-C-Lieferant. *„Im Lungau sind der Salat und überhaupt das Gemüse schlecht*



Abbildung 16 Preiselbeeren

*gewachsen, der Schnee ging spät weg und kam auch früher! Darum hat es bei uns die Preiselbeeren geben.“* (Zitat Anna Frauenschuh) Die Beeren haben viel Vitamin B, A und vor allem C, diese helfen dem Kranken, stärken die Abwehrkräfte und senken das Fieber. Man kann die Früchte roh zu sich nehmen, leider sind diese meist in der Erkältungszeit nicht verfügbar, dafür bieten sich Säfte, Kompotte oder Marmeladen sehr gut an. Preiselbeeren enthalten außerdem sehr viel Pektin, darum braucht man zum Konservieren dieser Beeren sehr wenig Zucker. Vgl. (Schmelz, 2017)

#### 2.2.2.5 Eiklarwickel

Diese Anwendung beschreibt Temama Smajic aus Bosnien, dort war es üblich, bei Fieber die Fußoberseiten mit Eiklar zu bestreichen und mit einem Wickel zu verbinden. Leider konnte ich für diese Anwendung in keinem der mir zur Verfügung stehende Bücher. bzw. dem Internet Belege finden. Im Gespräch mit Rosemarie Haider MAS bestätigte sie mir jedoch die Wirkung des Eiklars ausführlich. *„Das Eiklar kühlt rasch und zieht das Fieber aus dem Körper. Ich kenne das nicht anders und diese Methode hilft immer zuverlässig und schnell.“* (Zitat Rosemarie Haider) Im Mühlviertel wird dieses Hausmittel ihrer Aussage nach heute noch als fiebersenkende Maßnahme verwendet.

### 2.2.2.6 Aus grauem Ton (Lehm, Letten) Wickel

Johanna Sützl erzählte über ihren Bruder, dass dieser als Kind an einer schweren Lungenentzündung litt und dabei fast gestorben wäre. Der Arzt ordnete an, die Unterschenkel mit grauem Lehm einzustreichen. Diese Anwendung brachte den Heilerfolg. Laut Johanna Sützl ging es rasch bergauf, das Fieber sank und der Junge überlebte.



Abbildung 17 Grauer Ton

„Im letzten Jahrhundert haben unter anderem die deutschen Naturheilkundler Kneipp, Just und Felke dazu beigetragen, dass Lehmbehandlungen wieder vermehrt angewandt wurden. Felke war ein Pastor der sich mit der Naturheilkunde auseinandersetzte. Er behandelte seine Patienten mit kalten Ganzkörperlehmbädern aus Lehm, bei dem nur noch das Gesicht herausschaute. Für diese Anwendung musste man schon eine gute Kondition haben, da dies eine sehr harte Behandlungsmethode war. Dennoch hatte der Pastor große Heilerfolge.“ (Withalm, 1991, S. 61) Abgeschwächt aber trotzdem sehr erfolgreich, sind die Behandlungen mit Lehmwickel beschrieben, auch die Anwendung die Frau Sützl erzählt, wurde sehr ausführlich beschrieben. Mahatma Gandhi in Indien war auch ein großer Befürworter des Gebrauchs von Lehm als natürliches Heilmittel. (Erde, 2013)

### 2.2.3. Hausmittel bei Halsweh

Halsweh wurde fast ausschließlich mit Hausmitteln behandelt. Damals wurde Scharlach oder Angina zwar als schwere Krankheit eingestuft, aber zum Arzt ist man wegen dem Hals nicht so schnell gegangen. Die Gefahr der Folgeerkrankungen, die bei einer verschleppten Angina, Scharlach und anderen Krankheitsbildern entstanden sind, waren natürlich auch damals sicher ein großes Thema. Erzählt wurde mir, dass die Mandeln gerne operiert wurden wenn das Halsweh gar nicht mehr abheilte. Meine Mutter hatte sehr oft Angina und der Arzt entschied,

dem damals achtjährigen Mädchen die Mandeln herauszunehmen. Leider war es schon zu spät, sie leidet heute an einer Herzschwäche, die laut Arzt auf eine nicht auskurierte Streptokokken Infektion hinweist. Ihre Herzklappe schließt nicht mehr ganz ab. Viele bekannte und auch nachvollziehbare Rezepturen wie etwa dem Salbeitee zum Gurgeln, wurden von den von mir befragten Personen genannt. Die Menschen haben aber öfters auch Anwendungen beschrieben, die doch eher skurril anmuten, wie etwa den Kandiszucker lutschen. Die Liste der Hausmittel im Zusammenhang mit Halsweh ist lange. Nachstehend einige Mittel die genannt wurden.

### **2.2.3.1 Topfenwickel**

Topfen wurde bei vielen „Wehwehchen“ angewendet, unter anderem auch bei Halsweh. Der Topfen wurde in ein Tuch gegeben und um den Hals gebunden. Er blieb solange oben, bis es unangenehm wurde oder der Topfen heraus bröselte. Ein Beitrag erklärt sehr schön, warum Topfen wirken kann. So wird beschrieben, dass wenn Topfen mit der menschlichen Haut in Kontakt kommt, ein Milchsäureprozess eingeleitet wird und Entzündungsstoffe angezogen werden. Die Milchsäure im Topfen öffnet die Poren der Haut, durch die Reizung der Milchsäure wird die Durchblutung angekurbelt, die Entzündungsstoffe werden vom Topfen aufgesaugt und aus dem Körper transportiert. Vgl.(Mondl, 2013)

### **2.2.3.2 Gurgeln von Salbei, Salz und Zitronensaft**

Ein Fünftel der Befragten erwähnten, dass sie bei Halsweh mit vielen verschiedenen Rezepturen gurgelten. Salbeitee wird aufgrund seiner entzündungshemmenden Wirkung heute noch sehr oft angewendet. Durch das lange Ziehen werden die Gerbstoffe aus dem Salbei gelöst, die dann ihre Wirkung auf der Schleimhaut entfalten. Das leicht saure Zitronenwasser reduziert dort den pH-Wert und hilft das Mund und Halsmilieu wieder zu harmonisieren. Wie wirkt Salz auf die Schleimhäute? In Mund und Rachen: antibakteriell, abschwellend, desinfizierend, schmerzlindernd und entzündungshemmend. Anders ausgedrückt, das Gurgeln mit salzhaltigem Wasser vermindert die krankmachenden Bakterien im Mundraum und bekämpft

dadurch Entzündungen. Bei Halsschmerzen befeuchtet es außerdem die zu trockenen Schleimhäute und wirkt so Reizungen entgegen. Vgl. (Sammer, 2018)

### **2.2.3.3 Tannenwipfelhonig**

Tannenwipfelhonig, der eigentlich kein Honig ist, sondern aus lange mit Zucker verkochten Wipfeln besteht, wurde bei meiner Befragung oft erwähnt. Er wurde bei Halsweh und Husten als besonders gute Arznei beschrieben. Dieses Hausmittel wird in vielen Büchern und Foren erwähnt. Fichten und Tannenspitzen enthalten viele Wirkstoffe, unter anderem ätherische



**Abbildung 18 Tannenwipfel**

Öle, Tannine, Harze, Vitamin C. Vor allem wirkt der Tannenwipfelhonig antibakteriell und hilft gegen Husten, Heiserkeit und Schnupfen. Vgl. (Bickel, 2016)

### **2.2.3.4 Zwiebelschmalz- Umschläge**

Einige Befragte erinnerten sich, dass sie bei Hals- oder Lungenkrankheiten einen Zwiebelumschlag oder Wickel bekamen. Dieses bekannte Hausmittel wird nach wie vor angewendet. Meist wird das Schweinefett mit anderen Fetten getauscht, da man Schweinefett nicht mehr so oft zuhause hat und andere Fette sich etabliert haben. Lauchölglykoside im



**Abbildung 19 Zwiebeln**

Zwiebel sind entzündungshemmend und antibakteriell, den größten Effekt erzielt man durch einen fettlöslichen Auszug. Vgl. (Buchart, 2019, S. 87)

## 2.2.4. Hausmittel bei Husten

### 2.2.4.1 *Sirup aus Spitzwegerich*

Vier Befragte bekamen bei Husten einen Spitzwegerich Sirup. Dieser wurde natürlich sehr gerne genommen, da er sehr süß schmeckte und für die damalige Zeit „Süßes“ eine echte Rarität war. Die Schleimstoffe werden durch das lange Ansetzen im Zucker gelöst und können dann sehr gut aufgenommen werden. Die



Abbildung 20 Spitzwegerich

Schleimstoffe legen sich auf die Schleimhäute und wirken reizlindernd. Vgl. (Grünberger, 2012, S. 640)

### 2.2.4.2 *Warme Erdäpfelwickel*

Vor allem in der Flachgauer Gegend kannte man die Wickel mit den heißen Erdäpfeln. Diese wurden gekocht, in ein Tuch gelegt, gequetscht und aufgelegt. Dieser Wickel wurde vor allem angewendet, wenn der Patient „kühl“ war um ihm Wärme zuzuführen. Damit löste sich die Verspannung im Bronchialbereich und der Kranke konnte wieder leichter abhusten.

### 2.2.4.3 *Schwarzer Rettich-Sirup*

Bei der Befragung kam die Behandlung mit dem schwarzen Rettich oft vor. „Einen Radi haben wir immer zuhause gehabt und der war ja schnell gemacht“ (Zitat Anna Oberholzner) Dieser Hustensaft konnte immer frisch zubereitet werden, denn im Keller wurde meist den ganzen

Winter über schwarzer Rettich im Sand gelagert. Die Senfölglykoside des Rettichs wirken bei verschleimten Husten. Wichtige Eigenschaften sind, dass er antibakteriell, sekretionsfördernd und harntreibend ist. Außerdem schmeckt er süß und die Kinder nehmen ihn meist gerne ein. (Grünberger, 2012)

#### **2.2.4.4 Zirben-Hustensaft**

Anna Frauenschuh aus dem Lungau erzählte vom Zirben- Hustensaft und dessen Herstellung. Dazu werden die Zirbenzapfen geschnitten, in ein Glas geschichtet und dazwischen kommt immer wieder eine dünne Schicht Zucker oder Honig. Im Dunkeln ca. sechs Wochen stehen lassen und abseihen. Die Zirbe wirkt vor allem bakterienhemmend. Dieses Hausmittel hat nur eine Person erwähnt. Ihre Mutter stammt aus dem Lungau und dort war dieser Hustensaft verbreitet. Vgl. (Grünberger, 2012, S. 667)

#### **2.2.5. Hausmittel bei Verletzungen**

Sich bei Verletzungen selbst zu behandeln war für die damalige Zeit selbstverständlich. Öfters entschied man sich für eine sogenannte Rosskur, die eine kritische Hinterfragung notwendig macht. Zum Beispiel erzählte mir eine Dame, dass ihre Mutter als Alleinerzieherin (der Mann war im Krieg gefallen) ein Betonwerk führte. Wenn sich da jemand verletzte und das kam täglich vor, schmierten sie sich Zementschlemme auf die Wunde. Das Gleiche erzählte mir auch ein Steinmetz. Im Krieg, so erzählten sie, wurde in die Schuhe oder Stiefel uriniert um die wundgelaufenen Füße zu behandeln. Weiters erzählte mir die in Thalgau geborene Johanna Sützl, dass sie das Häutchen von einem Hühnerei als Pflaster aufgelegt bekommen hatte. Dazu wurde ein frisches Ei aufgeschlagen und das Häutchen vorsichtig von der Schale gelöst und über die Schnittwunde gelegt. Die Blutung wurde gestillt und gleichzeitig die Wunde geschützt. Über diese Anwendung habe ich keinen einzigen Beitrag gefunden, weder in einem Buch, noch im Internet.

### 2.2.5.1 Die Pechsalbe

Diese Salbe aus verschiedenen Baumharzen war in vielen Regionen beliebt. Dennoch wurde im Lungau ein anderes Baumharz verwendet als im Flachgau oder Tennengau. Man nahm früher das Harz von dem Baum, der in der Region wuchs. Die Pechsalbe wurde bei vielen Verletzungen aufgetragen vor allem aber um Schiefer, Dornen und andere Fremdkörper wieder aus der Haut zu entfernen. Die Pechsalbe hilft bei Schürfwunden, Schnittwunden und vielen kleinen Wunden wie Herpes, Schwielen, kalte Füße, Muskelverspannungen, Nackenverspannungen, Hautentzündungen und Gelenkentzündungen. Vgl. (Buchart, 2019, S. 379)



Abbildung 21 Harz

### 2.2.5.2 Honig

Anna Frauenschuh berichtete, dass sie als Kind Honig auf die Wunde gestrichen bekam. Viele Berichte über die Heilwirkung erfuhr ich in diversen Seminaren über die API Therapie. Jahrzehntlang wurde über die Heilwirkung der diversen Bienenprodukte sehr wenig berichtet, doch jetzt



Abbildung 22 Honigbrot

scheint die Erkenntnis über die Wirksamkeit dieser wunderbaren Elixiere wieder präsent zu werden. So schreibt zum Beispiel Nils Borgstedt „Honig ist ein sehr wirksames Mittel, wenn es um Wundheilung geht. Wenn dieser aufgetragen wird wirkt er entzündungshemmend und hilft

*bei der Bakterienabtötung. Auch bei der Ablösung von totem Gewebe hilft Honig, die Wunde wird am Anfang etwas tiefer. Durch diese Säuberung, die der Honig am Beginn der Behandlung begünstigt, kann die Infektionsgefahr gebannt werden und eine komplikationsfreie Abheilung stattfinden. Enzyme und bestimmte Phenolverbindungen sind im Honig enthalten und wirken daher antibakteriell.“ Vgl. (Bort, 2015, S. 72)“*

### **2.2.5.3 Arnikatinktur**

Die Tinktur von der Arnika ist ein Hausmittel, diese Arznei stand in fast jedem Haushalt meiner Befragten. Diese wurde bei vielen verschiedenen „Wehwehchen“ äußerlich angewendet. Als Essenz, Tinktur oder Salbe ist Arnika ein altbewährtes Heilmittel. Die Pflanze hilft äußerlich in Umschlägen bei Schnitt- und Stoßwunden, Verstauchungen, Verrenkungen, Quetschungen und versteckten Blutungen, also überall dort, wo Gewalt eingewirkt hat. Vgl. (Grünberger, 2012, S. 56)

### **2.2.5.4 Johanniskrautöl**

In guter Erinnerung ist den Befragten Personen auch das Hausmittel Johanniskrautöl geblieben. Es wurde selbst angesetzt und vor allem äußerlich angewendet. Bei Verbrennungen, Nervenschmerzen, Sonnenbrand, Gelenksschmerzen aber auch bei Kreuzschmerzen wie Ischias wurde es erfolgreich eingesetzt. So schreibt zum Beispiel Karina Reichel auf ihrer Homepage, dass „Heilöl und -Tinktur neben der antidepressiven, stimmungsaufhellenden und aktivierenden Wirkung auch wunderbar als Erste-Hilfe-Maßnahme bei Prellungen, Quetschungen und Verstauchungen eingesetzt werden. Aber auch unsere Haut profitiert davon, denn Johanniskraut wirkt bei äußerlicher Anwendung antibakteriell und Juckreiz lindernd. Es bewährt sich sehr bei trockener und rissiger Haut und wird auch bei Neurodermitis eingesetzt.“ Vgl. (Reichel, 2018)

## 2.2.6. Hausmittel bei Ohrenschmerzen

Mit wie vielen verschiedenen Hausmittel man früher Ohrenschmerzen behandelte, erfuhr ich von meinen befragten Personen. Die einen hielten die Ohren nur warm, die anderen erzählten über die Behandlung mit Öl, Schweineschmalz, Knoblauch, Lärchenpech oder Zwiebelsaft. Ein Imker aus Seekirchen, der heute zwei Hörgeräte tragen muss, erzählte, dass er als Kind viele Probleme mit den Ohren hatte. Er hatte ganz starke Schmerzen, die ihn zur Verzweiflung brachten und auch die Mutter wusste nicht mehr, was sie tun sollte. Da riet ihr eine alte Frau, sie soll doch rohe Erdäpfel auflegen. Die Mutter von Josef (er möchte nicht genannt werden) höhlt rohe Kartoffel aus und band ihrem Sohn diese wie Kopfhörer über die Ohren. Das half endlich, erzählte mir der alte Mann. Er schämte sich zwar, weil er so verbunden auch in die Schule gehen musste, doch von da an waren seine Ohrenschmerzen Geschichte. In den Fachbüchern gibt es Berichte darüber, dass rohe Erdäpfel bei Kopfweg angewendet werden. Zu Ohrenschmerzen habe ich nur Berichte über gekochte Erdäpfel gefunden. Hier wird ein warmer Erdapfel zerdrückt, in ein Tuch gewickelt und auf die Ohren gelegt. Viele andere Hausmittel und Anwendungen wurden mir noch verraten. Von Jod, Menthol bis Franzbrandwein und natürlich Schnaps. Der Schnaps wurde für viele Beschwerden verwendet. Bei Verstauchungen wurde für den Verband ein Stück Stoff in Schnaps getaucht und über die schmerzende Stelle gebunden. Schnaps wurde auch bei Magenverstimmungen, zum Desinfizieren, bei Abszessen, Gicht und Rheuma und vieles mehr gebraucht. *„Schnaps hatten wir immer zu Hause, den brauchten wir ja auch für das Vieh“* (Zitat Hermann Oberholzner)

### 2.2.6.1 Die Hauswurz

Die Hauswurz wurde auch für die Behandlung von Ohrenschmerzen verwendet. Dazu muss gesagt werden, dass egal ob Bosnien, Rumänien oder Österreich, überall wurde die Hauswurz bei Ohrenschmerzen angewendet. Die Felsenpflanze ist eigentlich in Südeuropa heimisch und hat sich



Abbildung 23 Hauswurz

mit der Zeit auch an unser Klima gewöhnt. Man findet sie häufig auf Hausdächern als Schutz vor Blitz und in Gärten. Das einzige was sie nicht verträgt sind „nasse Füße“. Bei Mittelohrentzündungen nahm man den Saft von den Blättern, mischte ihn mit Öl oder Schweineschmalz und träufelte dieses Gemisch in die Ohren. Dann verschließt man die Ohren mit Watte. Vgl. (Grünberger, 2012, S. 298)

### 2.2.7. Hausmittel bei Insektenstichen

Bei der Befragung über die Insektenstiche wurden einige Erste-Hilfe-Maßnahmen beschrieben. Die beliebteste Behandlung war „kalt auflegen“. Die einen gaben Wasser auf den Stich, die anderen behandelten den Stich mit einem Stein und wiederum andere nahmen eine Messerklinge, alles kalt, so kalt es halt zu dieser Zeit ging. Drei Personen erzählten, dass sie die Graswurz ausrissen und mitsamt der Erde einfach darauflegten. Weiters wurde noch Zwiebel und Essig auf die Stichwunde gerieben. Eine einzige Person erzählte über den Spitzwegerich, dieser wurde im Mund zerkaut und dann auf den Stich gehalten. Essig wurde auch verwendet. Ein Imker aus der Region hat immer ein Fläschchen Essig in der Bienenhütte. *Als Notfallsmittel bei vielen Stichen*, erzählte Georg Voit.

### **2.3. *Wie oft brauchten Kinder früher einen Arzt?***

Eine weitere Frage, die gestellt wurde, war wie oft die Menschen zum Arzt gingen, oder wie oft der Doktor zu ihnen nach Hause kam? Da wurde mir erzählt, dass die Menschen in den Kriegs- und Nachkriegsjahren nur ganz selten den Arzt in Anspruch nahmen. Von den meisten der Befragten bekam ich die Antwort, dass sie nie oder nur ganz selten den Arzt besucht oder gebraucht haben. Die anderen gaben die Auskunft, dass sie nur bei Verletzungen oder wenn sie keinen anderen Ausweg mehr wussten den Doktor aufsuchten. Nur eine Dame gab an, dass sie oft zum Arzt musste, da sie als Kind an Tuberkulose erkrankte. Aus den Erzählungen nahm ich heraus, dass damals auch der Arzt fast ausschließlich auf Hausmittel zurückgriff. Die Doktoren hielten viel von Alternativen, die damals noch keine waren. Sie gaben oft den Rat sich auszukurieren und im Bett zu bleiben.

Die Frage ob sie Antibiotika bekommen haben, bejahte nur einer der Befragten. Ihm wurde das Medikament Penizillin verabreicht. Zwei konnten sich nicht mehr daran erinnern, alle anderen sagten, dass sie es nie bekommen haben. Warum bekamen diese Kriegs- bzw. Nachkriegskinder keine Antibiotikabehandlung? Das Medikament kam erst 1952 auf den österreichischen Markt. Anfangs wurde das Medikament noch sehr selten eingesetzt, da man wusste, dass Antibiotika auch Nebenwirkungen haben und so wurden vorher viele andere Arzneien probiert, bevor dieses Mittel angewandt wurde. Auch das Vertrauen zu diesem „Wundermittel“ musste erst wachsen. Vgl. (Websolutions, 2015)

## 2.4. Die Hygiene zu dieser Zeit

Zum Thema Hygiene wurde eine Frage gestellt und die lautete wie oft man in der Woche baden oder brausen war. Das wurde mit ein bis zwei Mal wöchentlich angegeben. Die meisten erzählten, dass sie noch keine Badewanne bzw. kein Badezimmer hatten. In einen Zuber wurde wöchentlich, meist am Samstag warmes Wasser gefüllt dann wurden die Kinder nach und nach in dieser Wanne gewaschen. Das Wasser wurde meist nicht gewechselt, da dieses einen riesigen Aufwand bedeutet hätte. So wurden die



Abbildung 24 Zuber

ganzen Geschwister nach und nach durchgewaschen. Ein 66-jähriger Mann erzählte mir, dass er sehr froh war, der älteste zu sein, da bei ihm Zuhause der Erstgeborene zuerst baden durfte und der Jüngste zum Schluss. Es gab nur eine Seife und einen Waschlappen, dieser wurde natürlich auch reihum gegeben. Wenn man diese Gewohnheiten mit heute vergleicht, so hat sich dieses Hygieneverhalten schon sehr verändert. Damals wurde auch sehr wenig geputzt. Die Bauern hatten im Stall und am Feld sehr viel zu tun und meist, so erzählten sie, gab es einen ordentlichen Frühlings- und Weihnachtsputz. Aber in der Zeit dazwischen wurden die Schlafräume nur gekehrt. „Die Menschen zogen damals nicht einmal die Schuhe oder Stiefel aus, wenn sie in die Küche oder in die Stube gingen.“ (Zitat Rupert Oberholzner)

## 2.5. Die Ernährung zu dieser Zeit



Abbildung 25 Bauernbrot

Die Ernährung in dem Krieg und Nachkriegsjahren war ein wichtiger Punkt meiner Nachforschungen. Gefragt wurde, was sie zum Frühstück, zum Mittagessen, zum Abendessen bekommen haben. Auch wie oft sie fermentierte Speisen aßen, ob Süßes oder süße Getränke eine Rolle spielten. Viele Fragen, die mir sehr wichtig erschienen um einen großen Blickwinkel in diese Zeit zu bekommen. Eines wurde übereinstimmend gesagt, sie mussten nie hungern. Essen wurde damals als sehr wichtig angesehen. Nicht nur als Essen um seinen Hunger zu stillen, nein auch als Art gemeinsame Ruhezeit, welche die Familie und oft auch die Bediensteten mit an einem gemeinsamen Tisch brachten. Zuerst wurde gebetet, ein wichtiger tägliches Ritual bei Tisch, wo jeder mitbetete. Man sah das „Satt werden“ nicht als selbstverständlich an. Dankbarkeit für diese Gaben wurde damals zelebriert, den Kindern beigebracht und eine Wertschätzung vermittelt, welche die Kinder früh formte. Danach wurde das Essen auf den Tisch gestellt, wo meist aus einer Pfanne herausgegessen wurde. „Wir Kinder mussten still sein“, erzählten sie sehr oft. Trotzdem war es nett am Tisch. Das Besteck wurde dann kurz

abgewischt und unter der Tischplatte mit einem Lederriemen fixiert und für die nächste Mahlzeit verwahrt.

### **2.5.1. Das Frühstück**

Zum Frühstück wurde damals vorwiegend Brot mit Marmelade, Honig oder Butter verzehrt. Einige erzählten von einem warmen Frühstück. Polenta mit Milch, „Muas“ oder Schmarren wurde gerne als Kraftessen zeitig in der Früh gereicht, bevor die Arbeit auf dem Feld anfang. Diese Speisen wurden sehr fett zubereitet damit das Essen, so erzählten sie, ihnen viel Energie zum Arbeiten auf dem Feld gab. Ein 87-jähriger Obertrumer erzählte, dass er jeden Tag zum Frühstück eine Erdäpfelsuppe bekommen habe. Meine Mutter ebenfalls in Obertrum aufgewachsen, wurde zum Frühstück heiße Milch mit alten Zelten gereicht. Zelten sind Weizenbrötchen, die in der Flachgauer Region sehr beliebt waren. Zum Trinken bekam man oft Kakao, Malzkaffe oder Milch gereicht. Der Kaffeeersatz war in dieser Zeit sehr variantenreich. Verschiedene Getreidearten, Malz, Wurzeln vom Löwenzahn und Wegwarte aber auch Eicheln wurden aufgebriht. Damals war Kaffee aus der Bohne eine Rarität, sehr teuer und fast nicht erhältlich. Eine Dame berichtete, dass sie in der Früh schon Sauerkraut bekommen habe. Bei dieser Familie wurde Sauerkraut dreimal am Tag gereicht. (Zitat Anna Oberholzner)

### **2.5.2. Das Mittagessen**

Das Mittagessen wurde damals als die wichtigste Mahlzeit angesehen. Die Gerichte wurden eher einfach gehalten und mit dem Fleisch wurde sparsam umgegangen. Am Freitag war Fasttag, dies wurde bei der Bevölkerung stets eingehalten. An diesem Tag wurde kein Fleisch gegessen. Sie ernährten sich von Knödelspeisen, Polenta und Buchteln, die in unserer Flachgauer Region Nudeln heißen. Schmarren und verschiedene Suppen standen oft am Tisch. Überhaupt wurden Gerichte gegessen, bei denen man wenig Zutaten kaufen musste. Mehl, Milch, Fett und Eier waren meist zu Hause vorrätig. Natürlich wurde der Speiseplan nach dem gerade erhältlichen Obst oder Gemüsevorräten und an die Jahreszeit angepasst. Beim Fett wurde nicht gespart. Das Essen galt damals als reichhaltig und gut, wenn viel Fett zugegeben

wurde. Die Dienstboten achteten sehr darauf. Damals wurde man als wohlhabend bezeichnet, wenn man sich fettes Essen leisten konnte. Im Spätherbst wurde meist ein Tier geschlachtet und vollständig verarbeitet. Nichts blieb ungenutzt. Der Kopf, die Innereien, sogar die Borsten vom Schwein wurden gebraucht und verwertet. Man kam gar nicht auf die Idee etwas nicht zu nützen, so wertvoll erschienen ihnen damals die Lebensmittel. Das Fleisch wurde durch verschiedenen Arten haltbar gemacht. Konservieren, Einpökeln, Räuchern, Trocknen und noch viele andere Anwendungen wurden bei den Erzählungen beschrieben. Blutwurst und Beuschel galten damals als Delikatesse. Wahrscheinlich, weil diese Gerichte so selten am Speiseplan standen. Sogar die „Klacheln“, das sind die Schweinehufe, wurden zu Suppen verarbeitet.

### 2.5.3. Das Abendessen

Zum Abendessen wurden oft die Reste vom Mittag verspeist. Aber vor allem warme Milchgerichte, wie zum Beispiel Grießbrei und Milchsuppen oder kalte Brotzeiten mit einem warmen Tee oder heiße Milch kamen auf den Tisch. Die Befragten schilderten meist, dass es abends nicht mehr viel zu essen gab. Sie hatten Mittag anständig gegessen, häufig gab es bei den



Abbildung 26 Brotzeit

Bauern um 15:00 Uhr Nachmittag einen „Untern“ - so heißt eine Zwischenjause im Flachgau, die man auch als kurze Rast von der Arbeit verstehen konnte. Die abendliche Mahlzeit wurde auch nicht zu spät eingenommen. Sie erzählten, dass sie nach achtzehn Uhr selten gegessen hatten, nur wenn die Arbeit einmal länger dauerte oder es sich aus irgendeinem Grund hinauszögerte. Ein Gegensatz zu der heutigen Zeit, wo viele Personen laut der Umfrage die Hauptmahlzeit am Abend einnehmen.

#### **2.5.4. Die fermentierten Speisen**

Zum Thema fermentierte Speisen wurde eine eigene Frage gestellt. Diese Art von Ernährung spielte zur damaligen Zeit eine große Rolle und ist außerdem sehr gesund. Fermentierte Lebensmittel haben eine jahrtausendealte Tradition und dienten bereits unseren Vorfahren zur Versorgung nicht zuletzt mit frischen Bakterien während des Winters, wenn kaum Zufuhr von Bakterien und Vitaminen durch frisches Obst und Gemüse möglich war. Durch die Fermentation können die wichtigen Inhaltsstoffe aufgespalten werden. Die Rohstoffe – wie Getreide, Gemüse, Fleisch, Obst, Milch und vieles mehr werden so umgesetzt, dass unser Körper diese Lebensmittel sehr gut aufnehmen kann. Dadurch profitiert nicht nur der Darm, sondern unser ganzes System. Gesunderhaltend sind die fermentierten Speisen, weil sie das Mikrobiom in unserem Verdauungssystem stark unterstützen. Man weiß heute, dass Bioaktivstoffe wirksam sind, die das Immunsystem harmonisieren, die Entzündungen und auch den Blutzuckerspiegel senken. Sauerkraut und Co helfen und halfen den Menschen bei der Gesunderhaltung. (Zschocke, 2014)

### 2.5.4.1 Das Sauerkraut

Das ganze Jahr über gab es Sauerkraut, oft dreimal täglich. Die Befragten berichteten, dass dieses Lebensmittel ein wichtiger Bestandteil ihrer Ernährung war. Von klein auf wurde das fermentierte Gericht zum Essen gereicht. „Bei uns war Sauerkraut wichtiger als Salat“, hörte man oft. Im Spätsommer wurde das Kraut geerntet und in ein großes Fass gehobelt. Den Kindern wurden die Füße gewaschen und dann wurden sie in das Fass gestellt. Dort stampften sie das Kraut- Salzgemisch solange, bis das Kraut mit Gewebesaft bedeckt war. Dann kamen Krautblätter darauf und das Ganze wurde dann noch mit einem Holzdeckel und einem Stein beschwert. Jetzt wurde das Fass zum Reifen in den Keller gestellt. Dort blieb das Kraut bis es aufgebraucht wurde. Anna Oberholzner erzählte, dass sie die oberste Schicht einmal die Woche abschöpfen mussten, damit nichts schlecht wurde.

*„Man weiß inzwischen, dass dabei Bioaktivstoffe wirksam sind, die das Immunsystem modulieren, den Blutzuckerspiegel regeln und Entzündungen bremsen. Im Sauerkraut fermentieren die beteiligten Milchsäurebakterien, Hefen und andere Mikroben Weißkohl auch zu Fettsäuren und großen Mengen Ascorbinsäure“. (Vitamin C).“ (Zschocke, 2014, S. 337)*

Aus dem Zitat von Zschocke lässt sich schließen, dass durch diese fermentierte Speise viele Vitamine für die Menschen verfügbar waren.



Abbildung 27 Weißkraut



Abbildung 28 Sauerkraut Herstellung

#### **2.5.4.2 Das Sauerteigbrot**

Das Brot in unserer Region war fast ausschließlich Sauerteigbrot. Der Sauerteig diente als Triebmittel, da man damals fast immer Roggenbrot buk und Hefe als Lockerungsmittel für dieses Mehl nicht gut funktioniert. Sauerteig hat noch andere große Vorteile. Viele Mikroorganismen, vor allem Hefebakterien, Milchsäurebakterien und sogar essigsäure Bakterien sind in diesem Hilfsmittel vorhanden. Dieser Cocktail an Bakterien ist sehr gesund für die Verdauung. Außerdem helfen die Mikroben den Roggen leichter zu verstoffwechseln. Sie spalten in einem Prozess die Stärke auf und machen das Brot verträglicher. Die Menschen erzählten, dass sie ganz selten frisches Brot gegessen haben. Die Laibe wurden in einem Bord an der Wand gelagert und frühestens nach zwei Tagen angeschnitten und gegessen. Vom frischen Brot werde man krank, dies war die Landläufige Meinung.

#### **2.5.4.3 Der Apfelessig**

Apfelessig wurde zu der damaligen Zeit nicht nur, wie oben erwähnt, zum Heilen verwendet. In Essig eingelegt lassen sich Lebensmittel gut konservieren, weil er Fäulnisbakterien und andere Kleinstlebewesen abtötet. Gurken, Zwiebeln, Maiskolben, Bohnen, Blumenkohl, Spargel, Karotten, Schalotten und vieles mehr wurden damals eingelegt und für den Winter haltbar gemacht. Wie vielseitig Apfelessig ist, erklärt Margot Hellmiß in ihrem Buch „Natürlich heilen mit Apfelessig“. Es ist nicht nur die Essigsäure, die Speisen haltbar macht, sondern auch das Tannin im Essig. Außerdem enthält Apfelessig Propionsäure, die ebenfalls konservierende Eigenschaften besitzt. In vielen wissenschaftlichen Versuchen wurde die konservierende Wirkung von Apfelessig bestätigt. Was macht Apfelessig so gesund? Fast alle Inhaltsstoffe, die wir im Apfel finden, gehen auch in den Apfelessig über. 100 Gramm frische Äpfel mit Schale enthalten beispielsweise bis zu 140 Milligramm Kalium. Nicht nur den wichtigen Stoff Kalium enthält der Apfelessig. Natrium, Calcium, Magnesium, Phosphor, Chlor, Schwefel, Kupfer, Eisen, Silizium, Fluor, sind die wichtigsten Mineralstoffe und Spurenelemente. Verschiedene Vitamine wie C, E, A, B1, B2, B6 und einige mehr sind in dem gesunden Elixier vorhanden. (Hellmiß, 1996)

Früher wurde in fast allen Haushalten Essig selbst hergestellt. Die Äpfel oder Birnen wurden gepresst, dieser Saft wurde zu Most vergoren, hieraus wurde wiederum Essig gewonnen. Das Essigfass stand laut den Befragten im Vorhaus, das ist insofern erwähnenswert, als dieses saure Lebensmittel viele gute Stoffe an die Luft abgibt. Essig ist desinfizierend und reinigend und hilft pathogene Keime in Schach zu halten. Vgl. (Hellmiß, 1996, S. 94)

#### **2.5.5. Die süßen Speisen**

Bei der Frage wie oft sie süße Speisen bekommen haben, wurde sehr klar und fast einstimmig erzählt, dass sie nur ganz selten zuckerhaltige Speisen bekamen. Als Anlässe wurden beispielsweise Nikolaus oder Weihnachten erwähnt und ab und zu am Sonntag eine süße selbstgebackene Mehlspeise. Die „süßeste Zeit“ war während der Obst- und Beerenernte. Rupert Oberholzner schilderte, wie er oft schon in der Früh am Kirschenbaum saß und solange die begehrten Früchte aß, bis er Bauchweh hatte. Zucker war damals rar, teuer und während der Kriegsjahren schwer erhältlich. Dieser Zucker hatte in den meisten Haushalten einen gut geschützten Platz der oft geheim gehalten wurde. Johanna Sützl erzählte, dass ihr Vater Imker war. *„Das Honigfass stand in meinem Zimmer und ich konnte naschen so viel ich wollte. Bis eines Tages meine Mutter dahinter kam. Dann wurde der Honig woanders hin versteckt“*, schilderte die 87-Jährige lächelnd.

#### **2.5.6. Die süßen Getränke**

Vor rund 70 Jahren waren süße Getränke eine echte Rarität. Man trank Wasser und kalte Tees. Milch galt damals auch als Getränk und so wurde es gerne zum Essen dazu gereicht. Aber süße Getränke gab es nur ganz selten. Sonst gab es ab und zu einen Himbeer- oder Hollersaft. Aber auch da wurde mit Zucker gespart. Heiß abgefüllt und mit einem Korken verschlossen hielt der Verdünnungssaft einige Wochen im Keller, so berichtete Regina Feldinger aus Wals.

### **2.5.7. Die objektive Wahrnehmung der Befragten zum Thema Ernährung**

Eine weitere Frage bei meiner Erhebung war, wie die Ernährung als Kind wahrgenommen wurde.

Laut der Berichte musste kein einziger hungern. Niemand sagte, dass es ihm schlecht ergangen sei oder einen Mangel erlitten habe. Wiederholt wurde geantwortet, dass die Ernährung einfach aber gut war. Die Leute mit Migrationshintergrund ernährten sich viel von Polenta, was in unserer Region nicht so oft gekocht wurde. Sie erzählten von verschiedenem Tauschhandel, die sie mit den anderen Schülern in den Klassen gemacht haben. Johanna Sützl berichtete beispielsweise, dass der eine ein Honigbrot gab, der andere dafür eine Zelte bekam. (Ein Weißbrot, welches in dieser Region oft gebacken wurde.) So gestalteten sie sich selber eine abwechslungsreichere Jause.

Die Bauern hatten während der Kriegsjahre viel mehr Möglichkeiten die Menschen am Hof zu ernähren als zum Beispiel Menschen in der Stadt. Einige Befragte erzählten, dass ihre Mutter bei den Bauern in der näheren Umgebung aushalf. Sie arbeiteten nur für Lebensmittel, ansonsten bekamen sie keinen Lohn. Jedoch durften die Kinder, wenn sie von der Schule heimkamen, zum Bauern gehen und sie bekamen dort ein Mittagessen. Zu dieser Zeit gab es viele Menschen die kamen um sich die Lebensmittel zu erbetteln. Mancher Bauer wurde geradezu überrannt. *„Zu uns kamen sehr viele Bettler, oft aus der Stadt, denen meine Mutter immer einen Krapfen oder eine Zelte durch das Fenster reichte.“* (Zitat Hermann Oberholzner)

### **2.6. War diese Art von Leben wirklich gesund?**

Die Befragung ergab, dass sich die Menschen damals in den Kriegs- und Nachkriegszeiten sehr einfach und vielleicht auch eintönig ernährt haben. Waren sie durch diese Ernährung mangelernährt? Woher hatten sie die Vitamine? Die Menschen sprachen auch über die Hygiene. War das nicht unhygienisch, nur einmal in der Woche zu Baden und das Badewasser noch dazu mit mehreren Menschen zu teilen? Reichte es aus, so selten die Zimmer zu putzen? War die einfache Art wieder gesund zu werden, sprich ohne pharmazeutische Medikamente,

risikoreich? Brauchte man damals weniger Medizin? Hatten die Menschen mehr Abwehrkräfte? Wieso traten bei diesen Menschen so gut wie keine Allergien auf?

Dr. Anna Zschocke schreibt in ihrem Buch „Darmbakterien als Schlüssel zur Gesundheit“, Seite 9, dass unsere Bakterienbesiedelung im Darm eine große Rolle spielt. Man vermutet, dass die heutigen Zivilisationskrankheiten meist durch ein nicht ausgeglichenes oder mangelndes Mikrobiom hervorgerufen werden. Ein ganzes Jahrhundert hindurch fürchtete man sich vor Bakterien und so werden sie auch heute noch immer massiv bekämpft. Die Umgebung mit Chlor und vielen anderen Putzmitteln, die uns eine saubere Welt vorgaukeln. Die Lebensmittel werden mit Konservierungsstoffen versetzt, damit ja nichts passiert. Zu guter Letzt wird Antibiotika als Allheilmittel gesehen und viel zu oft schon vorbeugend verwendet. Antibiotika führten statt mehr Gesundheit zu noch mehr Krankheiten und resistente Bakterienstämme zählen zu den größten Problemen, die nicht nur Krankenhäuser heute haben. Vgl.(Zschocke, 2014, S. 13)

### **2.6.1. Waren die Menschen mangelernährt?**

Inwieweit die Befragten eine Mangelernährung aufwiesen ist nicht so einfach zu beantworten. Fest steht, dass diese Menschen damals ausschließlich biologische Lebensmittel gegessen haben. Die für heutige Begriffe konventionelle Landwirtschaft begann erst später. Weiters wurde auch sehr regional und saisonal gekocht. Alles was im Garten wuchs wurde auch geerntet und so frisch wie möglich auf den Tisch gebracht. Die Lagerung war zu der damaligen Zeit schwierig, da es keine elektrische Kühlmöglichkeit gab. Die regionale Beschaffung war selbstverständlich, da der Transport zu dieser Zeit eine wahre Hürde darstellte. So glaube ich, dass diese Menschen in den Kriegs- und Nachkriegszeiten sofern die Lebensmittel auch vorhanden waren gut mit allen lebenswichtigen Nährstoffen versorgt wurden.

Außerdem war diese ausschließlich biologische Ernährung, wie wir sie heute gar nicht mehr kennen, ein wichtiges Indiz, dass diese Lebensmittel auch den vollen Nährstoffgehalt aufwiesen. Milchprodukte wurden selten pasteurisiert, die Spurenelemente sind dadurch erhalten geblieben, was wiederum die Mangelernährung widerlegt. Weiters wurde das Gemüse sehr naturnah angebaut, dies erklärt, warum diese Lebensmittel sehr reich an Vitaminen und Nährstoffen waren.

### 2.6.2. Wurde Hygiene damals zu wenig berücksichtigt?

Den Berichten zufolge wurde die Hygiene damals viel einfacher gehalten. In dieser Zeit war es normal, sich nacheinander in ein Badewasser zu setzen oder den Löffel nach dem Essen ohne ihn zu waschen unter den Tisch zu klemmen. Auch bei der Reinigung der Häuser und Wohnungen wurde keine große Sache daraus gemacht. Waren diese Menschen dadurch wirklich unhygienischer beziehungsweise kränker? Könnte es sein, dass in der heutigen Zeit die Hygienemaßnahmen übertrieben werden? Bakterien wegputzen wird schon seit langer Zeit propagiert. Man nahm und nimmt an, dass Mikroorganismen gefährlich sind und weg gehören. Laut Zschocke nimmt die Zahl der Mikroorganismen in unserer Umgebung stark ab und dadurch auch das schützende Umfeld vor wirklich schädlichen Mikroorganismen, die uns bedrohen können. Im Krankenhaus beziehungsweise in den Operationssälen ist es bereits so weit gekommen, dass man aufgrund einer Kleinigkeit in das Spital kommt und leider schon sehr oft kränker hinausgeht. Diese Krankenhauskeime sind durch jahrelanges chemisches Reinigen mit den verschiedensten Keimtötern resistent geworden. Diese pathologischen Keime haben sich durch ein gutes Anpassungsvermögen und Modifikation den ganzen chemischen Keulen widersetzt, sie wurden also multiresistent und treiben ihr Unwesen leider nicht nur in den Krankenhäusern. In früheren Zeit wurde noch sehr wenig mit Chemie geputzt, das Umfeld, die Umgebung, und aber auch das Essen beinhalteten viele verschiedene Stämme von Mikroorganismen die den pathologischen Keimen die Grundlage zur Vermehrung nahmen (= Dominanzprinzip). Damals wurden die Keime nicht zur Gänze zerstört, da man nicht die Möglichkeit dazu hatte. Das Immunsystem war früher besser, da die Menschen ein viel größeres Mikrobiom besaßen. In der früheren Zeit lebten die Menschen oft nur in einem Ort, der mit verschiedensten Mikroorganismen (Mikrobiom) besiedelt war (Kühe, Schafe, Hühner etc.) und reisten nur selten. Ihr Umfeld bestand aus Mikroorganismen, die dem Körper bekannt waren und daher konnten die pathologischen Keime in Schach gehalten werden. Dies erklärt auch, warum Menschen im bäuerlichen Umfeld ein stärkeres Immunsystem, weniger Allergien und Hautkrankheiten aufweisen. Da alle Personen der Familie den Großteil ihres Lebens beisammen waren, war die Zusammensetzung der Mikroorganismen sehr ähnlich und dadurch war das Baden im gleichen Wasser kein gesundheitliches Problem. Dennoch waren bei diversen

ansteckenden Krankheiten ein hohes Übertragungsrisiko gegeben. Das Reinigen der Zimmer war für die damalige Zeit sicher ausreichend aus denselben Gründen wie bereits oben angeführt. Vgl. (Zschocke, 2014, S. 232- 237)

### **2.6.3. Benötigte man früher weniger Medizin?**

Das Immunsystem der gesunden Menschen von früher war auf eine gewisse Weise sicher mehr trainiert. Damals kam der Körper noch mit viel mehr Keimen in Berührung als in der heutigen Zeit. Auch, dass die Menschen einfach viel mehr in der Natur verweilten und dadurch einer gewissen Abhärtung ausgesetzt waren, war für die damalige Zeit normal. Frische Luft und viel Sauerstoff waren damals alltäglich, viel Bewegung ebenfalls zwingend. Darum waren Hausmittel zu dieser Zeit oft ausreichend. Jedoch ist zu erwähnen, dass zu dieser Zeit die Menschen nicht so alt wurden. Eine Lungenentzündung, Grippe oder Angina führten oft zu schweren Folgeerkrankungen und leider auch häufig zum Tod. Die heutige Schulmedizin kann solche schweren Krankheiten viel besser behandeln, was die Sterblichkeitsrate erheblich gesenkt und das Durchschnittsalter erhöht hat.

### **3. Fazit:**

#### **3.1. Die Zeit zurück aus meiner Sicht**

Das Thema über die frühere Zeit, war für mich ein zurückgehen, erkunden und erforschen einer Generation, die mir wirklich sehr viel aufgezeigt hat. Nicht nur die Kontakte zu Menschen, die ich sehr genossen habe, nein, auch das Wissen, das sie mir anvertraut haben und viele Erinnerungen, die ich mit ihnen noch einmal durchleben durfte, waren außerordentlich bewegend. Diese Ursprünglichkeit und Einfachheit haben es mir angetan. „Einfach aber gut“, so beschrieben meine Befragten oft ihre Kindheit. Dies war für mich eine Aussage, die ich unbedingt in mein jetziges Leben integrieren möchte. Viele Hausmittel, die sie mir verraten haben, welche damals selbstverständlich zum Leben gehörten, durfte ich als wichtige Information mit nach Hause nehmen. Die vielen Schicksalsschläge und trotzdem aufstehen und weitergehen, faszinierten mich sehr. Wie man diese Lebensumstände bewältigen kann, ist für mich wirklich außerordentlich.

Werner Gameraith schreibt: *„Jedes Wesen sucht Glück und meidet Leid. Aber beides gehört zum Leben. Wer immer nur Glück hat, würde kaum auf Dauer glücklich sein. Erst durchlebtes Leid lehrt uns, die Sonnenstunden des Lebens dankbar zu schätzen.“*

Weiters schreibt Gameraith: *„Jede Krise gibt aber auch die Gelegenheit, uns zu bewähren, stärker und reifer zu werden“. Viktor Frankl, der große österreichische Psychologe, hat das Konzentrationslager überlebt, indem er sich um seine Leidensgenossen kümmerte. Hätte der Dalai-Lama nicht aus seiner Heimat fliehen müssen, wären seine Botschaften kaum so weit verbreitet, die Menschen mit Besonnenheit und Mut erfüllen. Und er könnte auch nicht mit so vielen Menschen lachen.“* (Gameraith, 2017)

Ich persönlich glaube, dass viele Menschen dieser Generation, diese schweren Krisen als Chance gesehen haben. Außerdem erging es ja vielen so, man erlebte oft ein gemeinsames Schicksal. Diese einfache Art zu leben war zu der damaligen Zeit einfach normal. Dadurch sah man diese Einfachheit als selbstverständlich und alltäglich an. Mir fiel auch auf, dass diese Menschen nicht so viel hinterfragen wie in unserer Zeit. Sie nahmen viele Dinge einfach als gegeben hin.

Vielleicht war es die viel strengere Erziehung, die sie einfach mehr erdulden ließ und die Menschen prägte.

Die Hausmittel mit denen sie groß wurden, kannten einige Menschen sehr gut, jedoch nahmen sie diese Arznei leider nicht mehr so oft für ihre eigenen Kinder. Sie fingen an der Schulmedizin und der Pharmaindustrie zu vertrauen. Tabletten schienen besser, heilsamer und moderner zu sein. In dieser Zeit wurde das Heilwissen nur noch spärlich an die nächste Generation weitergegeben- beim Essen war es dasselbe. Die Generation die fast alles selbst herstellte, wurde immer mehr entlastet. Der Aufschwung ab den 1950er Jahren und die Industrialisierung brachten das mit sich. Dadurch wurde vieles leichter, aber wiederum wurde viel Wissen nicht mehr an die nächste Generation weitergegeben. Das finde ich sehr schade, denn diese Kriegs- und Nachkriegsgeneration war bei weitem nicht so abhängig wie wir es 70 Jahre danach sind. Wir brauchen Geschäfte, die alles führen, unendlich viel Strom, eigentlich für alles was wir so täglich tun und für jeden Handgriff Handwerker, weil nur ganz wenige mit den Händen noch etwas machen können. Dazu schöne Dinge im Überfluss, da wir sonst nicht zufrieden sind. Urlaube, weil wir uns ja die ganze Welt anschauen müssen, Kästen voll Gewand. Immer die neuersten Geräte parat, diese Liste ließe sich unendlich fortsetzen. Damals im Altersheim, wo ich von 2005-2008 arbeitete und die Bewohner oft befragte, sah ich auch die Wohlstandsgesellschaft wie sie ebenso enden kann. Denn dieses Seniorenheim war eines der teuersten in Salzburg. Dort saßen sie, einsam, verlassen, traurig in ihren teuren Zimmern mit ganz viel Geld auf der Bank, das ihnen leider auch oft nichts mehr nützte. Herzbewegend anzusehen. Damals ging ich heim zu meiner Familie und erzählte von diesen Menschen. So viel Hab und Gut und doch so arm und leer. Wir lenkten um und leben seither ein anderes Leben. Bei uns wird wieder ganz viel selber gemacht und vor allem versuchen wir unabhängiger zu leben. Wir sind leidenschaftliche Imker, backen unser Brot selber, bauen in unserem Garten Gemüse an und verarbeiten alles an Obst, das auf unserem kleinen Grund so wächst. Wir halten Hühner, verarbeiten die Eier zu Nudeln, fermentieren das Gemüse und Räuchern selber. Die Socken und Jacken werden im Winter am Abend gestrickt. „Ich sei altmodisch“, dieser Satz wurde mir vor ein paar Jahren häufig gesagt, heute sind die Menschen gegenüber unserer Lebensweise viel toleranter, denn viele Menschen denken schon genauso und wollen zurück. Zurück in eine Zeit, die vielleicht nicht so angenehm und komfortabel war, aber einfach und gut.

## 4. Danksagung

Ein Bildungsjahr geht zu Ende und es ist Zeit die Menschen zu erwähnen, die diese Arbeit erst möglich gemacht haben. In erster Linie möchte ich meiner Familie danken, die tatkräftig und mit Geduld diese Zeit mit Höhen und Tiefen mit mir verbrachte. Viele Menschen aus meiner Umgebung und meines Freundeskreises halfen mir dieses Wissen, das essenziell für diese Arbeit war bzw. ist, zu erfahren, aber vor allem auch zu verstehen. Mit ihren Geschichten eröffneten sie mir eine neue Sichtweise in Hinblick auf diese Zeit. Ein ganz besonderes Bewusstsein meinerseits entwickelte sich. Meiner Mutter Anna Oberholzner und meiner Schwiegermutter Johanna Sützl gebührt ein ganz besonderer Dank. Sie stellten mir die Bilder zur Verfügung und standen mir jederzeit zur Seite, wenn ich ihre Hilfe benötigte. Ich kann nicht alle in dieser Danksagung namentlich erwähnen, dies würde den Rahmen meiner Diplomarbeit sprengen. Besonders hervorheben möchte ich jedoch: Anna und Matthäus Frauenschuh, Kreszenzia Oberholzner, Johann und Monika Lutsch, Hilde Waldenberger, Temama Smajic´ und meinen Onkel Hermann Oberholzner, der leider wenige Wochen nach der Befragung verstorben ist. Und natürlich wie oben erwähnt meine Mutter Anna Oberholzner, meine Schwiegermutter Johanna Sützl, mein Mann Wolfgang Sützl sowie meine Tochter Martina Sützl. Diese Leute trugen einen wesentlichen Part in meiner Recherche und ließen mir viele Informationen zukommen. Besonderes möchte ich meinen Korrekturlesern danken. Sie haben meine kleinen Fehler angemerkt und ich habe das Ganze noch ergänzen dürfen.



DANKE!

Abbildung 29 „Meine zwei“ Wolfgang und Martina Sützl

„In dieser Arbeit wurde aus Gründen der besseren Lesbarkeit das generische Maskulinum verwendet. Weibliche und anderweitige Geschlechteridentitäten werden dabei ausdrücklich mitgemeint, soweit es für die Aussage erforderlich ist.“

## 5. Literaturverzeichnis

- Bickel, J. (2016). *jb-fit.at*. Von <https://www.jb-fit.at/tannenwipfelhonig/> abgerufen
- Bort, R. (2015). *Sanfte Heilkraft aus dem Bienenstock*.
- Buchart, K. (2019). *Hausmittel*. 5071 Wals bei Salzburg: Red Bull .
- Erde, G. (2013). *gruene Erde.com*. Von <https://www.grueneerde.com/de/beratung-und-service/impressum/impressum.html> abgerufen
- Gamerith, W. (01. 11 2017). Die Freude in uns. *Servus in Stadt und Land*, S. 24.
- Grünberger, H. (2012). *Die Kräuter in meinem Garten*. Linz: Freya.
- Hellmiß, M. (1996). *Natürlich heilen mit Apfelessig*. München: Südwest Verlag.
- Mondl, E. (2013). *Mini Med Studium*. Von <https://www.minimed.at/medizinische-themen/hals-nase-ohren/topfenwickel/> abgerufen
- Reichel, K. (2018). *Fräulein Grün*. Von <https://fräuleingrün.at/2017/07/28/blutrot-und-heilend-johanniskrautoel-und-johanniskrauttinktur/> abgerufen
- Sammer, A. (2018). *Dentalwissen.com*. Von <https://dentalwissen.com/salzwasser-gurgeln/> abgerufen
- Schmelz, D. m. (2017). Von Elternwissen.com:  
<https://www.elternwissen.com/shop/experten/zeige/dr-med-andrea-schmelz.html>  
abgerufen
- Websolutions, B. (2015). *Geschichte Österreichs*. Von <https://www.geschichte-oesterreich.com/entdeckungen/penicillins.html> abgerufen
- Withalm. (1991). *Volksheilkunde*. Graz: Leopold Stocker Verlag.
- Zschocke, D. A. (2014). *Darmbakterien als Schlüssel zur Gesundheit*. München: Knauer. Leben.

## 6. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 Eigentum: Katharina Sützl	Titelseite
Abbildung 2 Eigentum: Freilichtmuseum Katharina Sützl 2019	Seite1
Abbildung 3 Eigentum: Fragebogen Katharina Sützl 2019	Seite 2
Abbildung 4 Eigentum: Familie Oberholzner 1929	Seite 5
Abbildung: 5 Eigentum: Johann Sützl 1943	Seite 6
Abbildung 6 Eigentum: Anna Oberholzner mit Freunde 1958	Seite 7
Abbildung 7 Eigentum: Johanna Sützl 1955	Seite 8
Abbildung 8 Eigentum: Anna Oberholzner mit Freunden 1958	Seite 9
Abbildung 9 Eigentum: Wolfgang Sützl 1963	Seite 10
Abbildung 10 Eigentum: Anna Oberholzner 1952	Seite 11
Abbildung 11 Eigentum: Freilichtmuseum Katharina Sützl 2019	Seite 12
Abbildung 12 Eigentum: Schulklasse Anna Oberholzner 1949	Seite 13
Abbildung 13 Eigentum: Martina Sützl 2004	Seite 15
Abbildung 14 Eigentum: Bildsswood-flowers-on-tree-foliage-260	Seite 16
Abbildung 15 Eigentum: <a href="https://pixabay.com/photos/apples-vineg">https://pixabay.com/photos/apples-vineg</a>	Seite 17
Abbildung 16 Eigentum: <a href="https://pixabay.com/photos/red-whortleberry">https://pixabay.com/photos/red-whortleberry</a>	Seite 18
Abbildung 17 Eigentum: Katharina Sützl 2019	Seite 19
Abbildung 18 Eigentum: <a href="https://pixabay.com/photos/tap-pine-cone">https://pixabay.com/photos/tap-pine-cone</a>	Seite21
Abbildung 19 Eigentum: <a href="https://pixabay.com/photos/onion-slice-k">https://pixabay.com/photos/onion-slice-k</a>	Seite 21
Abbildung 20 Eigentum: Katharina Sützl 2019	Seite 22
Abbildung 21 Eigentum: <a href="https://pixabay.com/photos/onion-slice-k">https://pixabay.com/photos/onion-slice-k</a>	Seite 24
Abbildung 22 Eigentum: <a href="https://pixabay.com/photos/honey-bread-">https://pixabay.com/photos/honey-bread-</a>	Seite24
Abbildung 23 Eigentum: Katharina Sützl 2019	Seite 27

Abbildung 24 Eigentum: Katharina Sützl 2019	Seite 29
Abbildung 25 Eigentum: Katharina Sützl	Seite 30
Abbildung 26 Eigentum: <a href="https://pixabay.com">https://pixabay.com</a>	Seite 32
Abbildung 27 Eigentum: Katharina Sützl 2019	Seite 34
Abbildung 28 Eigentum: Katharina Sützl 2019	Seite 34
Abbildung 29 Eigentum: Meine zwei Katharina Sützl 2019	Seite 43

## 7. Anhang

### 7.1. Fragebogen

**Süßl** *Kätharina* Moosstraße 7b 5161 Elixhausen 0664/73877069

#### Fragen für die Diplomarbeit Kräuter und Selbstversorger- Pädagogen

Welche Arznei oder Hausmittel haben sie als Kind bei Fieber bekommen?

Welche Arznei oder Hausmittel haben sie als Kind bei Halsweh bekommen?

Welche Arznei oder Hausmittel haben sie als Kind bei Husten bekommen?

Welche Arznei oder Hausmittel haben sie als Kind bei einer Verletzung bekommen?

**Welche Arznei oder Hausmittel haben sie als Kind bei einem Insektenstich bekommen?**

**Welche Arznei oder Hausmittel haben sie als Kind bei Ohrenschmerzen bekommen?**

**Wie Oft haben sie als Kind Antibiotika bekommen?**

**Wie oft gingen sie als Kind zum Arzt?**

**Wie oft gingen sie als Kind baden bzw. brausen?**

**Wie oft bekamen sie als Kind fermentierte Speisen und welche?**

**Wie oft bekamen sie als Kind zuckerhaltige Getränke?**

**Wie oft bekamen sie als Kind Süßigkeiten?**

**Was bekamen sei als Kind vorwiegend zum Frühstück?**

**Was bekamen sie als Kind vorwiegend zu Mittag?**

**Was bekamen sie als Kind vorwiegend zum Abendmahl?**

**Wie viele geregelte Mahlzeiten gab es?**

**Wie würden sie ihre Ernährung als Kind beschreiben?**

**Vorname.....Nachname.....**

**Geburtsdatum.....Aufgewachsen**

**in.....**

***Dieses Dokument wird vertraulich behandelt und ausschließlich für meine  
Diplomarbeit herangezogen.  
Danke Herzlich Katharina Sützl***

**Datum und Unterschrift der Befragten Person**

## 7.2. **Praktikum Bestätigung Firma Gerl**



### **Praktikumsbestätigung**

für die

Ausbildung zum/zur

Krötenpädagogin

Wir bestätigen hiermit, dass Herr/Frau Süßl Katharina

von 27.03.19 bis 31.06.19 in ein Praktikum

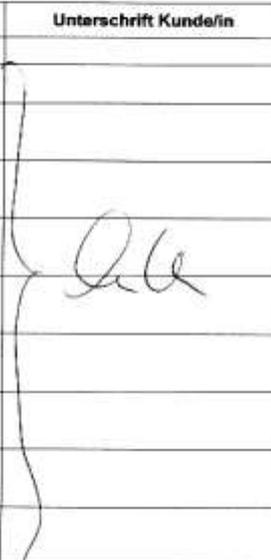
im Ausmaß von 220 Stunden absolviert hat.

**Jungpflanzen Gerl**  
Lipigerstrasse 18  
3071 Vöcklabruck  
Telefon +43664/5569703  
office@jungpflanzen-gerl

Datum, Unterschrift/Firmenstempel

### 7.3. Praxisnachweise

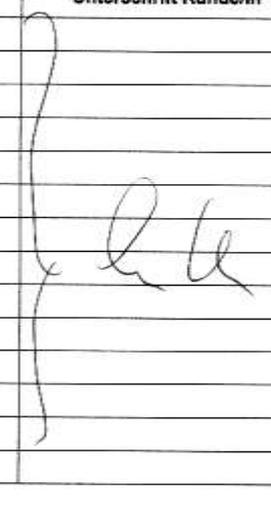
#### Praxisnachweis<sup>1</sup>

Vor- & Nachname:		Katharina Söhl-Kraußinger		Kursnummer:	KRÄUTER STF 19
Praxisliste <sup>2</sup> Nr. _____ (bitte durchnummerieren)					
Datum	EH	Typ <sup>3</sup>	Bemerkungen	Unterschrift Kunde/in	
März- Juni	220	0	Praktikum Geri Loig		
12. Juni 19	1,5	1			
5. Juni 19	9	2	Oxymel- Holler Blüten Herstellung		
			Familien- Kräuterwanderung mit Verkochung		
15. Juni 19	2,5	3	Kräutersirup Herstellung		
19. Juni 19	12	4	Kinderkräuterwanderung mit anschl. Verkostung		
Juni 19	1	5	Pizza mit Kräutergewürzen aus dem Garten		
Juli 19	2,0	6	Brennnessel Kräuterstrudel		
7. Juli 19	2,5	7	Kräuterstangerl backen		
Juli 19	2	8	Ringelblumensalbe mit Propolis		
Juli 19	2	9	Schafgarbenlikör		

<sup>1</sup> Erforderliche Einheiten: 100; Eine Einheit sind 45 Minuten.

<sup>2</sup> Für jede in sich geschlossene Einheit (z.B.: ein Trainingstermin, ein Vortrag) eine Zeile eintragen

<sup>3</sup> Typ eintragen: E = Einzelsitzung, G = Gruppentraining, V = Vortrag (pro Vortrage/EH können 2 EH Vorbereitungszeit angerechnet werden) K = Kurs/Seminar/Workshop (pro gehaltenen EH können 2 EH Vorbereitungszeit angerechnet werden), A = Assistenz, P = Projekt

Datum	EH	Typ <sup>3</sup>	Bemerkungen	Unterschrift Kunde/in
2. August 19	5	10	50 Shades of Green	
Mai- August 19	2,5	11	Spitzwegerich- Hustensaft	
8. August 19	2	12	Schafgarbenbalsam	
2. September 19	2	13	Referat die Schafgarbe	
Bis Oktober 19	20	0	Herbarium	
3. September 19	4	14	Suppengewürz- Herstellung	
21. Mai 19	6		Peergroup	
14. Juli 19	14		Peergroup	
17. August 19	11		Peergroup	
27. August 19	8		Peergroup	
1. September 19	10		Peergroup	
<b>Summe</b>			Zählen Sie die Anzahl der Praktikumeinheiten zusammen und tragen Sie die Summe ein.	

Ich bestätige die Richtigkeit der Angaben.

Datum & Unterschrift Ausbildungs-Teilnehmer: 25. Sept 19

7.4. Praxisnachweis Selbstversorger

Praxisnachweis<sup>1</sup>

Vor- & Nachname:		Südel Katharina		Kursnummer:	
Praxisliste <sup>2</sup> Nr. _____ (bitte durchnummerieren)					
Datum	EH	Typ <sup>3</sup>	Bemerkungen	Unterschrift Kunde/in	
Juni 19	8	1	Wenn der Platz voll ist, bitte einfach überprüfen. Brotbackkurs in Untertal		
16.-23. Juni 19	32	2	Stellgehen bei Rupert Oberholzer + Sabine Oberholzer		
27. Juni 19	6	3	Kirschen ernten und verarbeiten.		
17. Juli 19	7	4	Käse - Herstellung		
Juli 19	3	5	Heidelbeermarmelade Herstellung + Ernten		
Juli 19	2	6	Fermentieren		
7. Juli 19	8	7	Gössl Zucht / Einführung / Stallbau		
31. Juli 19	7	8	Kompostieren / Saatmarkieren / Umschichten...		
5-6. Aug. 19	15/7	9	Brotbackkurse / Vorbereitung + Nachbereitung Peerproj		
<b>Summe</b>	<b>81</b>				

Zahlen Sie die Anzahl der Praktikumsseinheiten zusammen und tragen Sie die Summe ein.

Ich bestätige die Richtigkeit der Angaben.

Datum & Unterschrift Ausbildungs-Teilnehmer: 29/01/2020 

<sup>1</sup> Erforderliche Einheiten: 100; Eine Einheit sind 45 Minuten.

<sup>2</sup> Für jede in sich geschlossene Einheit (z.B.: ein Trainingstermin, ein Vortrag) eine Zeile eintragen

<sup>3</sup> Typ eintragen: E = Einzelsitzung, G = Gruppentraining, V = Vortrag (pro Vortrag:EH können 2 EH Vorbereitungszeit angerechnet werden) K = Kurs/Seminar/Workshop (pro gehaltenen EH können 2 EH Vorbereitungszeit angerechnet werden), A = Assistenz, P = Projekt

Praxisnachweis<sup>1</sup>

Vor- & Nachname:		Sibel Kalkanina		Kursnummer:	
Praxisliste <sup>2</sup> Nr. _____ (bitte durchnummerieren)					
Datum	EH	Typ <sup>3</sup>	Bemerkungen	Unterschrift	Kunde/in
5. September	10	10	<del>Wegfall</del> <sup>wegen der Platzsituation ist die Anmeldung für Disziplinäre Kinder</sup>	J. Kalkanina	J. Kalkanina
21. September	12	11	Obstverarbeitung	W. Kalkanina	W. Kalkanina
28. September	2	12	Ernährungseminar	S. Kalkanina	S. Kalkanina
Anfang Oktober	40	13	Besuch von 600 Bauern + Bäuerinnen auf dem Hof	S. Kalkanina	S. Kalkanina
28. Oktober	6,5	14	Wald-Vortrag - EM Haus-Jacken-Farmarbeit	S. Kalkanina	S. Kalkanina
04. November	4	15	Wald + Wald mit Alois + Brigitte Poinhofer Peergroup	S. Kalkanina	S. Kalkanina
06. November	3	16	Gemüsedemals erzeuhen	S. Kalkanina	S. Kalkanina
19. November	2	17	Referat EM - Grundwissen	S. Kalkanina	S. Kalkanina
25. November	5	18	Kaffee röstet e. Elone - Peergroup	S. Kalkanina	S. Kalkanina
<b>Summe</b>	<b>84,5</b>				

Zählen Sie die Anzahl der Praktikumeinheiten zusammen und tragen Sie die Summe ein.

Ich bestätige die Richtigkeit der Angaben.

Datum & Unterschrift Ausbildungs-Teilnehmer: 28.10.2020 Sibel Kalkanina

<sup>1</sup> Erforderliche Einheiten: 100; Eine Einheit sind 45 Minuten.

<sup>2</sup> Für jede in sich geschlossene Einheit (z.B.: ein Trainingstermin, ein Vortrag) eine Zeile eintragen

<sup>3</sup> Typ eintragen: E = Einzelsitzung, G = Gruppentraining, V = Vortrag (pro Vortrag/EH können 2 EH Vorbereitungszeit angerechnet werden) K = Kurs/Seminar/Workshop (pro gehaltenen EH können 2 EH Vorbereitungszeit angerechnet werden), A = Assistenz, P = Projekt

Praxisnachweis<sup>1</sup>

Vor- & Nachname:		Kursnummer:		
Praxisliste <sup>2</sup> Nr. _____ (bitte durchnummerieren)				
Datum	EH	Typ <sup>3</sup>	Bemerkungen	Unterschrift Kunde/in
9. Dez 19	9 UE	19	Wenn der Platz zu wenig ist, bitte evtl. noch 3 Zeilen hinzufügen. Lehrveranstaltung 3	Sief
10. Dez 19	10 UE	20	Lehrveranstaltung 2	Sief
15. Dez 19	10 UE	21	Weidenkorb-falten	Sief
17. Dez 19	9 UE	22	„Studiel Workshop“ Peergroup	Sief
<b>Summe</b>	19 UE		Zahlen Sie die Anzahl der Praktikumeinheiten zusammen und tragen Sie die Summe ein.	

Ich bestätige die Richtigkeit der Angaben.  
 Datum & Unterschrift Ausbildungs-Teilnehmer: 28/01/2020 [Handwritten Signature]

<sup>1</sup> Erforderliche Einheiten: 100; Eine Einheit sind 45 Minuten.  
<sup>2</sup> Für jede in sich geschlossene Einheit (z.B.: ein Trainingstermin, ein Vortrag) eine Zeile eintragen  
<sup>3</sup> Typ eintragen: E = Einzelsitzung, G = Gruppentraining, V = Vortrag (pro VortragsEH können 2 EH Vorbereitungszeit angerechnet werden) K = Kurs/Seminar/Workshop (pro gehaltenen EH können 2 EH Vorbereitungszeit angerechnet werden), A = Assistenz, P = Projekt