

*Omas & Opas Schatzkiste
des Alltagswissens*

Claus-Peter Hutter
Eva Goris

*Omas & Opas
Schatzkiste des
Alltagswissens*

Garten, Natur, Haushalt,
Küche & Gesundheit

Bassermann

ISBN 978-3-8094-4498-5

1. Auflage

© 2021 by Bassermann Verlag, einem Unternehmen der
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

© der Originalausgabe 2008 by Droemer Verlag, einem Unternehmen
der Verlagsgruppe Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München

Die Originalausgabe erschien erstmals 2008 in zwei Bänden unter dem Titel
Collection des verlorenen Wissens im Droemer Verlag.

Die Schreibweise in diesem Buch folgt den Regeln der alten Rechtschreibung,
so wie Oma und Opa sie praktiziert haben.

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise,
ist ohne die Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar.
Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für
die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Projektleitung: Martha Sprenger

Illustrationen S. 76 f., 93 f., 115, 136-138, 145, 153, 155, 160 ff.,
164, 169, 173, 177 f., 183, 186, 189 ff., 216, 233, 241, 244, 248, 278,
280, 282 ff.: Wolfgang Lang, Grafenau

Umschlaggestaltung: Atelier Versen, Bad Aibling

Layout und Satz: Satzwerk Huber, Germering

Herstellung: Elke Cramer

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die Informationen in diesem Buch sind von Autorin und Autor und vom Verlag
sorgfältig geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine
Haftung der Autorin und des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für
Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® Noo1967

Inhalt

Gedanken über Nachgedachtes	10
Schönheit und Wohlbefinden	13
<i>Was glättet, was pflegt und reinigt die Haut?</i>	14
<i>Schönes Haar für jeden Typ</i>	16
<i>Hände, Füße, Augen, Mund und Zähne</i>	18
Durch Tag und Jahr	21
<i>Zeiteinteilung im Überblick</i>	22
<i>Was ist ein Jahr, und was bedeuten unsere Monate</i>	22
<i>Was bedeuten unsere Wochentage?</i>	25
<i>Unsere wichtigsten festen religiösen Feiertage und Brauchtumstage</i>	26
<i>Die wichtigsten beweglichen kirchlichen Feiertage</i>	30
Anstand und gutes Benehmen	35
<i>Die 25 wichtigsten Regeln des guten Benehmens</i>	36
Kochen mit Genuß	40
<i>Wie ernähre ich mich und meine Familie richtig?</i>	41
<i>Apfelgelee, Marmorkuchen und Wiener Schnitzel: Omas beste Rezepte</i>	42
Tips rund ums Essen und Trinken	66
<i>Wann hat was Saison?</i>	66
<i>Hätten Sie's gewußt?</i>	69
<i>Welche Pilze muß man kennen?</i>	71
<i>Kleiner Sammelkalender für Wildkräuter</i>	74
<i>Was ißt man wo?</i>	78
<i>Fleisch – fachgerecht zerlegt</i>	93
Eine gutgefüllte Vorratskammer	95
<i>Wie kann man Lebensmittel selber konservieren?</i>	97

Heilen und pflegen	99
<i>Wie werden Wickel angewendet</i>	100
<i>Johanniskraut hellt die Seele auf: heiße und kalte Getränke für Körper und Psyche</i>	102
Natur, Garten und Balkon	106
<i>Wie pflanzt und pflegt man ein Kräutergärtchen?</i>	107
<i>Die 9 Grundregeln für wilde Heilkräuter</i>	111
<i>Omas Lieblingskräuter</i>	111
<i>Die Vogeluhr</i>	113
<i>Omas Lieblingsgartenblumen</i>	116
<i>Omas Blumenliebblinge für Balkon und Terrasse</i>	117
<i>Omas Lieblingszimmerpflanzen</i>	119
Tricks und Tips für den Haushalt	121
<i>Wie geht der Fleck wieder weg?</i>	122
<i>Kleid, Hemd und Hose & Co.</i>	123
<i>Nadel und Faden</i>	124
<i>Freude mit Blumen</i>	125
<i>Kniffe vom Keller bis zur Küche</i>	126
<i>Kurioses</i>	130
Zeit und Zeitvertreib	132
<i>Was sollen wir spielen?</i>	133
Fit für Abenteuer	142
<i>Hinaus in die Natur – aber gewußt, wie</i>	143
<i>Erste Hilfe in der Wildnis</i>	154
<i>Flitzebogen, Floß und Kompaß – was man alles selber bauen kann</i>	156
<i>Pflanzen, Pilze, Fährten – was ein Trapper wissen muß</i>	160
<i>Auf dem Wasser unterwegs</i>	164
Ab in den Wald	171
<i>Auf der Pirsch</i>	171
<i>Bäume und Sträucher in Wald und Flur</i>	175
<i>Was pfeift, singt, fliegt und flattert am Wegesrand?</i>	188

Sonne, Wind und Regen – Opas Wetterregeln	192
<i>Die Eisheiligen und andere Wetterpropheten</i>	194
<i>Mit Opas Wetterregeln durch das Jahr</i>	195
<i>Sonne, Donner, Blitz und Schall</i>	207
<i>Was Wolken und Eisheilige verraten</i>	212
<i>Die Jahreszeiten</i>	218
<i>Wetterwahrheiten und Wetterlegenden</i>	221
Tiere rund um Haus und Hof	224
<i>Wie unterscheiden sich Kuh und Rind?</i>	224
<i>Vom Aussterben bedrohte Rinderrassen</i>	225
<i>Pferde – einst unentbehrlich</i>	226
<i>Schwein gehabt</i>	229
<i>Schafe, Ziegen, Esel – auch Kleinvieh macht Mist</i>	231
<i>Andere Hofgenossen: Kaninchen, Hühner,</i> <i>Gänse, Hund und Katz</i>	234
Im Garten, auf Acker und Feld	237
<i>Unsere wichtigsten heimischen Früchte und Gemüse</i>	237
<i>Paradies im kleinen: Großvaters Obstgarten</i>	238
<i>Getreide: Unser täglich Brot</i>	242
<i>Unsere wichtigsten Nahrungspflanzen</i>	247
<i>Wichtige in Deutschland, Österreich, der Schweiz</i> <i>und in Luxemburg angebaute Traubensorten</i>	250
<i>Wichtige Faserpflanzen</i>	251
Wie macht man Wurst und Schinken?	252
<i>Wo die Wurst reinkommt</i>	254
<i>Fleisch- und Wurstprodukte</i>	254
Oma, Opa und das ganze Universum	257
<i>Die weite Welt – ein Überblick</i>	264
<i>Seen und Flüsse</i>	267
Handwerk und alte Berufe	269
<i>Basteln, Werken und Bauen</i>	270
<i>Heimische Hölzer</i>	274
<i>Wie baut man eine Trockenmauer?</i>	277
<i>Hecken</i>	279

<i>Wie man Kerzen macht</i>	285
<i>Wie aus Haut Leder wird</i>	286
<i>Wie man Papier schöpft</i>	287
<i>Wie man Seife siedet</i>	288
Dank	290
Zu den Autoren	292
Register	293

*Man kann nur schützen, was man kennt,
man kann nur schätzen, was man schätzen gelernt hat,
man kann nur an Kinder und Enkel weitergeben,
was man von Mama, Papa, Oma und Opa und dem Leben
in jungen Jahren bekommen hat!*

CPH

Gedanken über Nachgedachtes



Noch nie war das Wissen von Oma und Opa so wertvoll wie heute. Dabei meinen wir vor allem das Alltagswissen.

Wissen über Natur und Kultur, über Ernährung, Landschaft, Landwirtschaft, Traditionen und Fertigkeiten. Errungenschaften, die als lebendiges Generationenwissen über Jahrhunderte hinweg von Großeltern an spätere Eltern und wiederum an deren Kinder weitergereicht wurde. Dieser Lebensfaden all des Wissens, das man wissen sollte, um sich selbst versorgen zu können und den Alltag und das Leben überhaupt leichter zu machen, die Lebensqualität zu steigern und Wissen, das auch hilft, traurige, ja schwierige Momente und Lebensabschnitte besser meistern zu können, ist brüchig geworden.

Wir verlieren zunehmend Wissen, das hilft, auf mögliche Krisen und Gefahren – die etwa durch den Klimawandel oder den Verlust der biologischen Vielfalt vermehrt auf uns zukommen – gut vorbereitet zu sein.

Oma und Opa hatten es noch, das zunehmend von der Wissenserosion bedrohte Alltagswissen. Und dann ist da noch etwas anderes, das Opa und Oma für die allermeisten von uns zu etwas Besonderem machte und macht. Großmütter und Großväter haben mit den Enkeln meist mehr Geduld als mit den eigenen Kindern und sind deshalb oft auch großzügiger, verständnisvoller. Und sie nehmen sich die Zeit, die sich berufstätige Mütter und Väter oft nicht nehmen können. Und wenn man sich bei Oma und Opa besonders gut aufgehoben fühlt, schmeckt es dort meist auch besser. So ist es wenigstens uns in unserer Jugend gegangen. Vielleicht auch deshalb, weil es Oma einfach beherrschte, mit oft einfachen, aber frischen

und regional erzeugten Zutaten zu kochen. Meist nach Rezepten, die durch einfaches Mithelfen in der Küche ganz praktisch weitergegeben wurden oder aus Sammlungen stammen, die oft über zwei, drei Generationen hinweg in alten Zigarrenkistchen angehäuft und weitergegeben wurden. Es sind Ausrisse aus Tageszeitungen, auf der Rückseite beschriebene Kalenderblätter und bei Besuchen von Verwandten oder Bekannten selbst aufgeschriebene Rezepte darunter.

Schon die alten Kalenderblätter – manche aus dem vorletzten Jahrhundert – sind mit ihren Sinnsprüchen oder Tageslosungen eine Fundgrube für sich. Andere Rezepte stammen aus sorgfältig beschriebenen Notizbüchlein. Sie sind mitunter ziemlich abgewetzt, vergilbt und mit dem einen oder anderen Fett- oder Kaffeefleck „verziert“. Ein Indiz dafür, dass sie viele Male neben Herd oder Backofen gelegen haben und fleißig benutzt wurden.

Ähnlich ist das mit Opas Wissen. Da Männer früher so gut wie nicht gekocht haben, weil sie sehr lange Arbeitszeiten hatten und bis 1967 auch samstags in den Betrieb gehen mussten, blieb ihnen die Reparatur von allerlei Gegenständen (Ersatzbeschaffung war viel zu teuer), die etwas schwerere Gartenarbeit, die Pflege der Obstbäume und vielleicht als Hobby die Imkerei oder die Kleintierzucht vorbehalten. Mit Geduld und handwerklichem Geschick bastelten vor allem die Rentner-Opas Puppenstuben, Mini-Kaufläden, Pfeil und Bogen, reparierten Schlitten und Holzroller oder bauten Stelzen, Kinderschaukeln und bunte Drachen. Andere Großväter nahmen ihre Enkel zum Angeln mit, auf die Jagd oder zu den Bienenstöcken. Nun, die Zeiten haben sich geändert; heute nehmen Omas und Opas die Enkel zu Radausfahrten oder anderen Ausflügen mit. Sie sind mobiler und aktiver. Ist es da nicht schön, wenn man die Neugier von Kindern für die Geheimnisse der Natur oder Wetterphänomene wecken kann?

Ist es nicht ein schönes Gefühl, die Gesichter der Bäume anhand ihrer Rinden und Blätter ebenso erklären zu können, wie die Bestimmung der Himmelsrichtungen oder den Unterschied von Kohl- und Schwanzmeise. Und das alles ohne Mobiltelefon. Dann kann man auch Wissen weitergeben, wie man aus einem Wald wieder herausfindet, wenn man sich ver-

laufen hat und das Handy versagt. Überlebenswissen, das über Jahrhunderte den Menschen half. Etwa welche Beeren, Kräuter und Wurzeln eßbar sind.

Wir gehören noch zu der glücklichen Generation, der viel Wissen von Oma und Opa weitergegeben wurde. Das haben wir erst im reiferen Alter realisiert und überaus schätzen gelernt. Und so sind wir besonders dankbar, dass wir dieses Wissen ganz spielerisch mit auf den Weg bekommen haben.

Weil Omas und Opas Wissen in Gefahr ist, waren die Erzählungen der Eltern und Großeltern sowie unsere eigenen Erfahrungen und die Erzählungen vieler anderer Motivation, eine ganze Menge für dieses Buch aufzuschreiben. Es ist all jenen gewidmet, die den uralten kulturellen Generationenfaden des Alltagswissens nicht abreißen lassen wollen.

Eva Goris · Claus-Peter Hutter

Schönheit und Wohlbefinden



»Nein!« Ungläubig starrt die Kundin den Tiegel an, den die Kosmetikerin ihr verführerisch unter die Nase hält. »249 Euro soll die Anti-Aging-Creme kosten?!« Leicht pikiert blickt die Fachverkäuferin durch ihr Gegenüber hindurch und sagt: »Nach einem Monat liegt die Anti-Faltenwirkung bei 82 Prozent, gnädige Frau!« Die solariumgeröstete Dame hinter dem Hochglanztresen ist nicht mehr zu bremsen. Sie redet von Erneuerung der Hautstruktur, korrigierender und faltenreduzierender Intensivpflege, die gerade die fiesen Mimikfalten einfach mit hochkonzentrierten biopflanzlichen Polyosiden aufpolstert. »Die perfekte Formel für die Bedürfnisse reifer Haut.« Außerdem sei die Anwendung »kinderleicht«: Mit dem Applikator lassen sich die hochwirksamen Aktivstoffe gezielt auf die Problemzone auftragen. »Die Hautstruktur wird erneuert, weil das Serum den Kollagenaufbau in der Haut stimuliert.« Damit nicht genug, sollen die zellaktivierenden Phytohormone vitalisieren, glätten, straffen. »Und schon sieht die Haut wieder viel, viel, viel elastischer aus. Und jünger! Um Jahre jünger.« Aber 249 Euro ...?

Unsere Omas haben immer gesagt: Wer schön sein will, muß leiden. Heute heißt das Motto in den Kosmetiktempeln: Wer schön sein will, muß zahlen.

Oma schaute sich früher erst mal in der Küche um, bevor sie in die teure Parfümerie ging. Sie nahm Honig, Joghurt und Quark für die Haut, schnibbelte Gemüse für Gesichtsmasken und wusch sich mit Eigelb und Bier die Haare. Auch Omas Hausmittelchen machen schön. Aber die Wirkstoffe sind nicht ganz ohne. Wer unter Allergien leidet, probiert die Kosmetik aus dem Kühlschrank am besten erst mal in der Armbeuge aus.

Was glättet, was pflegt und reinigt die Haut?

Masken mit Honig

Nach einem langen Arbeitstag sieht die Haut oft grau und müde aus. Die Haut ist so erschöpft wie man selbst. Einfach zwei Eßlöffel Honig mit einem Eßlöffel Mandelöl verrühren und auf der gereinigten Haut leicht einmassieren. Maske nach einer halben Stunde mit warmem Wasser abwaschen.

Maske mit Quark

Um die Poren zu reinigen und die Haut zu straffen, Quark mit Mineralwasser schaumig rühren und auf das Gesicht auftragen. Nach 30 Minuten mit lauwarmem Wasser abwaschen. Glättet die Haut.

Maske mit Erdbeeren

Etwa eine halbe Tasse Sahne mit einem Eßlöffel Honig verrühren, eine Handvoll Erdbeeren zerdrücken und den Brei aufs Gesicht auftragen. Zweimal pro Woche anwenden. Nach kurzer Zeit ist die Haut verjüngt.

Maske mit Pfirsich

Einen Pfirsich halbieren, entkernen und pürieren, das Fleisch mit einem Viertelliter Sahne und drei Teelöffel Honig verrühren. Fördert die Durchblutung der Haut und verjüngt.

Maske mit Orangensaft

Ist die Haut fettig oder unrein, kann man mit Orangensaft und Heilerde eine Reinigungsmaske anrühren: zwei Eßlöffel Heilerde mit dem Saft von drei frischgepressten Orangen verrühren. Maske etwa 30 Minuten einwirken lassen.

Maske mit Weizen

Vollkornmehl mit Wasser zu einem zähen Brei verrühren und auf Gesicht und Hals auftragen. 30 Minuten einwirken lassen. Die Masse strafft und hat einen sanften Peelingeffekt.

Maske mit Haferflocken

Um müde Haut zu beleben, ein Eigelb mit einem Eßlöffel Honig und einem Eßlöffel Haferflocken zu einer Maske zubereiten. Eine Stunde einwirken lassen. Dann sanft abreiben. Leichter Peeling-effekt.

Was reinigt, was geht unter die Haut?

Unreine oder fettige Haut läßt sich mit einem *Salbeidampfbad* beruhigen. Dazu eine Tasse Salbeiblätter in einem Liter Wasser kurz aufkochen. Den dampfenden Sud in eine Schüssel geben und unter einem Handtuch mindestens 10 Minuten auf die Haut einwirken lassen.

Eischaum

... erfrischt und strafft: Eiweiß von zwei Eiern steif schlagen, mit einem halben Liter Sahne verquirlen und aufs Gesicht auftragen. Nach 10 Minuten abwaschen.

Noch einfacher wirkt *Joghurt*

... wenn man ihn für 20 Minuten auf das Gesicht gibt und danach mit lauwarmem Wasser abwäscht. Beruhigt und glättet die Haut. Man kann den Joghurt auch mit zwei Teelöffel Honig verrühren. Dies kräftigt die Haut.

Ringelblumenhonig

... ist die perfekte Lippenpflege: Er spendet Feuchtigkeit.

Zitronenschaum

... klärt und strafft. Ein Eiweiß steif schlagen und den Saft einer Zitrone mit der Gabel unterheben. Mit einem Pinsel auf das Gesicht auftragen und 10 Minuten einwirken lassen.

Schönes Haar für jeden Typ

Was wirkt gegen Schuppen?

Eigelb mit Zitronensaft

... verquirlen und in die Kopfhaut einreiben. Gut 10 Minuten einwirken lassen, dann gründlich ausspülen. Regelmäßig angewandt, verschwinden Schuppen.

Brennesselblätter,

... etwa zwei Hände voll, in einem Liter Korn ansetzen. Nach zwei Monaten ist die Anti-Schuppen-Tinktur fertig. Täglich die Kopfhaut mit dem Schnaps einreiben und anschließend gründlich ausspülen.

Was bringt Glanz und Fülle?

Mandelöl verleiht sprödem, stumpfem, brüchigem Haar wieder Glanz. Das Öl in die Kopfhaut massieren und mindestens 30 Minuten einwirken lassen. Dann mit Kamillentee ausspülen.

Bier als Festiger gleich nach der Wäsche ins Haar massieren und nicht auswaschen. Eine Tasse verleiht dem Haar seidigen Glanz, wirkt wie moderner Schaumfestiger und riecht nicht nach Bier.

Honig mit einem Spritzer Obstessig

... sorgt für Glanz und Fülle. Einfach einen Teelöffel in einem Viertelliter warmem Wasser auflösen, etwas Obstessig dazugeben und einmassieren. Hat auch festigende Wirkung.

Kamillenblüten

... (etwa vier Hände voll) mit einem Liter sprudelnd kochendem Wasser übergießen und ziehen lassen. Tee durch ein Sieb gießen und mit dem Saft von zwei Zitronen mischen. Erkalten lassen und einmassieren. Hat bei echten Blondinen leicht aufhellende Wirkung.

Was wirkt gegen schnellfettende Haare?

Salbei

... mindert das Nachfetten, wenn man zwei Tropfen Salbeiöl mit zwei Eßlöffel Obstessig in einem Liter warmem Wasser verrührt und die Haare nach dem Waschen damit spült.

Zitrone

... hilft gegen fettige Haare. Den Saft von zwei Zitronen in einem Viertelliter Wasser auflösen und die Haare nach dem Waschen damit spülen.

Was wirkt gegen trockene Haare?

Cognac-Shampoo

... wirkt am besten gegen trockene Haare. Zwei Eigelb und drei 0,2 cl große Gläser mit Weinbrand (40 %) verrühren, bis es schaumig wird. Damit die Haare waschen. Die Menge reicht etwa eine Woche.

Ei-Shampoo

... macht brüchige, trockene Haare wieder geschmeidig. Ein Eigelb verquirlen, einmassieren und fünf Minuten wirken lassen. Dann ausspülen.

Olivenöl

... mit einem Eigelb verrühren. Man braucht nur zwei Eßlöffel Öl für eine Anwendung. Ins Haar einreiben und eine Stunde unter einem Handtuch einwirken lassen.

Honig

... hilft gegen trockene Haare, wenn man zwei Teelöffel Honig mit zwei Eigelb und zwei Teelöffel Olivenöl verrührt. Ins feuchte Haar einmassieren. Eine halbe Stunde unter einem Handtuch einwirken lassen, dann auswaschen.

Hände, Füße, Augen, Mund und Zähne

Was hilft gegen Fußschmerzen, Hühneraugen und Schweißfüße?

Schweißgeruch

... vertreibt Franzbranntwein, wenn die Füße nach dem Fußbad sorgfältig zwischen den Zehen damit eingerieben werden.

Ein Fußbad in einem Sud aus Eichenblättern wirkt ebenfalls gegen Schweißfüße. Dafür einen Topf mit Eichenblättern in zwei Liter Wasser kurz aufkochen. Den erkalteten Sud in warmes Wasser geben und die Füße darin baden.

Hühneraugen

Gegen Hühneraugen hilft eine frische Zwiebel. Eine dicke Scheibe auf das Hühnerauge binden und einwirken lassen, bis die Haut weich ist. Danach ein heißes Fußbad nehmen. Bis sich das Auge (der Kern des Hühnerauges) löst, wird die Zwiebeltherapie täglich wiederholt.

Auch Zitronensaft löst Hühneraugen, wenn man den Saft auf ein Wattepad träufelt und auf das Hühnerauge bindet. Wie bei der Zwiebel wird die Anwendung so lange wiederholt, bis sich das Auge ablöst.

Ebenfalls hilfreich: eine Tinktur aus Arnika in der Apotheke kaufen und zu gleichen Teilen mit Wasser mischen. Wattebausch eintauchen und über Nacht mit einem Pflaster auf dem Hühnerauge fixieren. Darüber eine dicke Wollsocke ziehen, denn Wärme fördert den Heilvorgang.

Kalte Füße

... werden wieder warm, wenn man ein heißes Bad mit zerdrückten Wacholderbeeren bereitet. Zwei Eßlöffel Beeren reichen. Mit Wacholder muß man vorsichtig sein, wenn man ein Nierenleiden hat oder schwanger ist.

Fußpilz

Gegen Fußpilz mehrmals täglich Obstessig auf die betroffenen Stellen (vor allem zwischen die Zehen) einreiben.

Eingewachsene Nägel

... müssen erst weich werden, bevor man sie schneiden kann. Dazu ein Reinigungspad in warmes Olivenöl tunken und über Nacht die betroffene Stelle damit umwickeln.

Trockene Füße

Ein Honigbad aus einer Tasse Honig, einer Tasse warmer Milch und fünf Litern Wasser macht trockene Füße wieder sanft, wenn man sie 10 Minuten darin badet.

Was hilft gegen raube Hände?

In der Apotheke *Arnikatinktur* und *Glyzerin* kaufen und im Verhältnis eins (Arnika) zu zwei (Glyzerin) mischen. Rauhe Hände dick damit eincremen, alte Wollhandschuhe darüberziehen und über Nacht einwirken lassen. Auch Honig (2 Eßlöffel) mit Mandelöl (1 Eßlöffel) hilft gegen rissige Haut.

Um abgestorbene Hautzellen zu entfernen, etwas *Sonnenblumenöl mit Zucker* vermischen, bis eine Paste entsteht. Kräftig in die Hände einmassieren und dann mit warmem Wasser abspülen. Wirkt wie ein Peeling.

Auch *Kaffeepulver* hat einen Peelingeffekt: einfach aus dem Filter auf die Hand und rubbeln. Dann abwaschen und Hände eincremen.

Olivenöl

... macht raube Hände wieder zart, wenn man das Öl im Wasserbad anwärmt und die Hände 15 Minuten darin badet. Eingeeölte Hände über Nacht in Handschuhe stecken.

Gegen hartnäckigen Schmutz nach der Gartenarbeit hilft eine *Waschpaste aus Salz mit Spülmittel*.

Bei rauen Ellbogen oder Knien wirkt *Zitronensaft*. Einfach einreiben.

Was hilft gegen geschwollene, müde Augen?

Müde Augen werden wieder wach, wenn man Wattebäusche, die mit *Rosenwasser* getränkt sind, für 10 Minuten auf die geschlossenen Lider legt.

Auch *Milch* macht die Augen wieder munter. Wattepad in kalte Milch tauchen und für 10 Minuten auf die geschlossenen Lider legen.

Lauwarmer Salbeitee

... tötet Keime und kann als Augenspülung verwendet werden.

Kartoffelscheiben

... kühlen entzündete Augen. Einfach die Scheiben einer frischgeschälten Kartoffel aufs Auge legen.

Was tun bei Zahnweh?

Es ist Wochenende. Natürlich! Was tun? Manchmal verschafft es erste Erleichterung, wenn man eine *Gewürznelke* oder ein *Pimentkorn* auf den schmerzenden Zahn legt. Dann das Gewürz zerkauen: Die ätherischen Öle lindern den Schmerz.

Auch *Nelkenöl* hilft. Ein Wattepad damit beträufeln und auf den Zahn legen. Draufbeißen unterstützt die Wirkung. Aber das sind nur Zwischenlösungen zum Lindern des Schmerzes. Das Beste ist immer noch: ab zum Zahnarzt!

Was hilft bei Mundgeruch?

Wer unter Mundgeruch leidet, kann mit dem Magen Probleme haben. Oder es liegt am Essen. *Petersilie* hilft gegen Knoblauchausdünstungen. Wer zwischendurch eine *Kaffeebohne* kaut, kann unangenehmen Mundgeruch vermindern. Auch *Anis- und Fenchelsamen* helfen.

Durch Tag und Jahr



Endlich Freitag, endlich Wochenende, denkt sich so mancher schon am Morgen. Gleitende Arbeitszeit und viele andere Regelungen ermöglichen es vielen Arbeitnehmern, den letzten Arbeitstag der Woche abzukürzen oder freitags gleich ganz freizumachen. Es gibt Radiosender, deren Moderatoren ihren Hörern nur noch von Freizeit, Urlaub und Spaß erzählen und nicht mehr davon, daß man sich all das nur dann leisten kann, wenn die wirtschaftliche Lage stimmt und erst mal entsprechend gearbeitet wird.

So denkt sich so mancher, daß der Freitag eben Freitag heißt, weil man da freihat und ins verlängerte Wochenende starten kann. Aber was bedeutet »Freitag« wirklich? Woher kommen die Namen unserer Wochentage? Was bedeuten unsere Kalendermonate und Feiertage? Die Feiertage werden zwar gerne mitgenommen, aber viele Menschen wissen gar nicht mehr, was da eigentlich gefeiert wird. Zunehmend gerät nicht nur das Wissen über den Kalender, die Sonn- und Feiertage in Vergessenheit, sondern auch die daran gebundenen, über Jahrhunderte von Generation zu Generation weitergegebenen Traditionen. So manches Brauchtum verkommt zur folkloristischen Kulisse und dient nur noch als Touristenattraktion in Urlaubsgebieten. Dabei künden die Namen unserer Monate und Tage und die der Feiertage von einer uralten Kulturgeschichte, die wir nicht vergessen, sondern als wertvolles Erbe wie einen Familienschatz an kommende Generationen weitergeben sollten.

Zeiteinteilungen im Überblick

Tag:

beruht auf der Dauer einer Erdumdrehung.

Monat:

bezieht sich auf die Dauer der Bewegung des Mondes um die Erde.

Jahr:

beruht auf dem Zeitraum der Bewegung der Erde um die Sonne.

Diese Zeiteinheiten bilden die Grundlage unseres Kalenders. Das Wort »Kalender« geht auf *calendarium* zurück, das im Lateinischen das »Schuldbuch« bezeichnete, nach dem die Römer ihre Zinsen an den *calenden*, dem ersten Tag im Monat, zu zahlen hatten.

Was ist ein Jahr, und was bedeuten unsere Monate?

Ein Monat ist der zwölfte Teil des Jahres. Berechnet wird dies nach den Mondumläufen. Der heutige Kalender wurde letztlich aus dem römischen Kalender heraus entwickelt. Das einfache römische Jahr zählte 304 Tage und war in 10 Monate eingeteilt. Später ging man zu einem Mondkalender mit einem Jahr von 355 Tagen über, die in 12 Monate unterteilt wurden.

45 v. Chr. führte Julius Cäsar auf Empfehlung des Astronomen Sosigenes eine Kalenderreform durch. Somit wurde der römische Kalender zum julianischen Kalender, der davon ausging, daß ein Jahr exakt 365,25 Tage dauerte. Weil ein Kalenderjahr eine ganze Anzahl von Tagen haben mußte, wurde es auf 365 Tage angesetzt. Alle vier Jahre erfolgte ein Schalttag als Ausgleich. Doch der julianische Kalender war nicht ganz genau, denn das tropische Jahr (Mittelwert des Zeitabstands zwischen zwei aufeinanderfolgenden Tagundnachtgleichen im Frühjahr) ist um 11 Mi-

nuten und 14 Sekunden kürzer als das julianische Jahr. Dies ergibt eine Verzögerung beim julianischen Jahr von drei Tagen in 400 Jahren gegenüber dem tropischen Jahr.

1582 wurde deshalb durch Papst Gregor XIII. der sogenannte gregorianische Kalender eingeführt, wonach der Schalttag zwar weiterhin alle vier Jahre eingeschoben wurde, aber in den durch 100, nicht aber durch 400 teilbaren Jahren gibt es seither keinen Schalttag: So gab es zwar im Jahr 2000 einen 29. Februar, in den Jahren 2100, 2200 und 2300 wird es aber keinen Schalttag geben.

Gleichzeitig wurde der Jahresanfang auf den 1. Januar festgelegt. Diese Wahl des Datums für den Jahresbeginn ist völlig willkürlich, da es keinen besonderen Punkt auf der Erdumlaufbahn gibt, durch den festgelegt werden könnte, wann ein Jahr beginnt und wann es endet.

Der gregorianische Kalender wurde in den katholischen Gebieten in Deutschland und der Schweiz 1584 und in den protestantischen Gebieten des damaligen Deutschen Reiches im Jahre 1700 eingeführt.

Januar (31 Tage), 1. Monat im Jahr

Abgeleitet vom römischen *Januarius* (Janus gewidmet). Janus war der römische Gott des Tordurchgangs – also des Ein- und Ausgangs-, auch Gott des Anfangs und des Endes (deshalb oft doppelköpfig – »janusköpfig« – dargestellt).

Im Lauf der Jahrhunderte wurden dem Januar viele Beinamen gegeben, u. a. Eismond, Schneemond und Hartung (weil er von allen Monaten derjenige ist, der die härteste Kälte bringt).

Februar (28 bzw. in Schaltjahren 29 Tage), 2. Monat im Jahr Abgeleitet vom römischen *Februarius*, benannt nach dem altrömischen Reinigungs- und Sühnefest. Auch Hornung genannt, da sich viele Tiere in diesem Monat hören.

Weitere Namen: Schmelzmond, Regenmonat, Narrenmond (auf die Fastnacht zurückzuführen).

März (31 Tage), 3. Monat im Jahr

Abgeleitet von *Martius*, d. h. dem römischen Kriegsgott Mars gewidmet. Auch Lenzmond, Frühlingsmonat genannt (21. März: Beginn des Frühlings/Lenz).

April (30 Tage), 4. Monat im Jahr

Abgeleitet vom römischen *aperta* – ein Beinamen des Gottes Apollon. *Aperire* ist auch gleichbedeutend für »öffnen«. Auch als Launing bezeichnet, weil sich das Wetter im April oft von der launischen Seite zeigt.

Mai (31 Tage), 5. Monat im Jahr

Der Name leitet sich von der römischen Wachstumsgöttin Maya ab. In manchen Gegenden volkskundlich auch als Weidemonat bezeichnet, weil in dieser Zeit das Vieh auf Weiden und Almen gebracht wird bzw. wurde. Von Gärtnern auch als Blühmonat bezeichnet.

Juni (30 Tage), 6. Monat im Jahr

Vermutlich der Göttin Juno gewidmet. Brachet und Brachmond genannt, weil in dieser Zeit die Bearbeitung der Bracheäcker begann. Auch als Rosenmonat bezeichnet, weil in dieser Zeit die ersten Rosen ihre Blüten entfalten.

Juli (31 Tage), 7. Monat im Jahr

Benannt nach Julius Cäsar. Je nach Region auch Heuert, Heumond oder Heumonat genannt, weil in dieser Zeit in der Regel die Heuernte anfiel. In manchen Gegenden auch Beerenmonat, Honigmonat oder Erntemonat genannt. Im römischen Kalender war es der 5. Monat des Jahres.

August (31 Tage), 8. Monat im Jahr

Der Name ist auf den römischen Kaiser Augustus zurückzuführen. Mitunter auch Ährenmonat, Ernting oder Sichelmond genannt, weil im August das Getreide geerntet wurde. Wegen der Klimaverschiebung und weil andere Getreidesorten angebaut werden, findet heute die Getreideernte meist früher statt.

September (30 Tage), 9. Monat im Jahr

Der Name ist vom lateinischen *septem* – sieben – abgeleitet, da der September im römischen Kalender der 7. Monat im Jahr war. In manchen Gegenden auch volkskundlich Scheidling genannt, da im September sowohl die Sonnenkraft als auch der Sommer dahinscheiden.

Oktober (31 Tage), 10. Monat im Jahr

Der Name ist aus dem lateinischen *acta* – acht- abgeleitet, denn nach dem Römischen Kalender war er der 8. Monat im Jahr. Der Oktober wurde auch Gilbhardt genannt, weil sich in dieser Zeit die Blätter färben, also gelb werden bzw. zu gelben beginnen. Die Benennung als Weinmonat liegt ebenfalls nahe, weil meist im Oktober die Weinlese erfolgt.

November (30 Tage), 11. Monat im Jahr

Der Name ist ebenfalls aus dem Lateinischen abgeleitet. Dabei steht *novem* für neun, da dieser Monat im alten römischen Kalender an der 9. Stelle des Jahres stand. Früher auch als Nebelmond, Wolfmond und Schlachtmonat bezeichnet.

Dezember (31 Tage), 12. Monat im Jahr

Die Bezeichnung ist vom lateinischen Wort *decem* abgeleitet, weil beim alten römischen Kalender der Dezember der 10. Monat im Jahr war.

Was bedeuten unsere Wochentage?

Die Babylonier waren wohl die erste Kultur, in der es die Woche als Zeiteinteilung gab. Im Abendland hielt sie in den ersten Jahrhunderten unserer christlichen Zeitrechnung Einzug, und im Jahr 321 n. Chr. führte Konstantin d. Gr. sie im griechischen und lateinischen Gebiet ein.

Die Einteilung in sieben Tage hat ihren Ursprung in den Mondphasen. Ein Mondumlauf dauert 29,5 Tage. Damit kommt die Einteilung in viermal sieben Tage dem Zeitabstand am nächsten, in dem die Mondphasen wechseln: Neumond, zunehmender Halbmond, Vollmond, abnehmender Halbmond im letzten Viertel.

Die Zahl sieben steht vermutlich auch mit den seit der Antike bekannten sieben wandernden Himmelskörpern im Zusammenhang, denen sieben Gottheiten entsprechen. Dies zeigt auch die schon im 1. Jh. n. Chr. eingeführte Benennung, von der sich auch unsere heutigen Namen für die Wochentage ableiten (in

den germanischen Sprachen, wie z. B. im Altenglischen, z.T. durch germanische Gottheiten ersetzt):

- *Dies Lunae*: Tag des Mondes (Monday/Montag)
- *Dies Martis*: Tag des Mars/bei den Germanen der Kriegsgott Tiu (Tuesday/Dienstag)
- *Dies Mercurii*: Tag des Merkur/bei den Germanen Wotan, der Gott der Schlachten, der Weisheit und der Magie (Wednesday/Mittwoch)
- *Dies Jovis*: Tag des Jupiter/bei den Germanen Thor bzw. Donar, Herr des Donners und Gewitters (Thursday/Donnerstag)
- *Dies Veneris*: Tag der Venus/bei den Germanen Freija, die Göttin der Fruchtbarkeit und der Liebe (Friday/Freitag)
- *Dies Saturnii*: Tag des Saturn (Saturday/Samstag). Für den sechsten Tag der Woche ist diese Bezeichnung vor allem in Westdeutschland, Süddeutschland, Österreich und der Schweiz vorherrschend, während er in anderen deutschsprachigen Gebieten als Sonnabend bezeichnet wird. »Sonnabend« stammt aus dem Mittelhochdeutschen und steht für den Vorabend vor Sonntag.
- *Dies Solis*: Tag der Sonne (Sunday/Sonntag). In christianisierter Form: *Dies Dominica*: Tag des Herrn.

Unsere wichtigsten festen religiösen Feiertage und Brauchtumstage

1. *Januar: Neujahr* (gesetzlicher Feiertag)

Der 1. Januar wurde seit Ende des 17. Jahrhunderts allgemein als Jahresanfang gewählt. Es ist schon lange Brauch, ihn in Gesellschaft zu feiern.

14. *Februar: Valentinstag*

Namensgeber ist der heilige Valentin von Terni, Patron der Liebenden und auch der Bienenzüchter.

19. *März: St.-Josefs-Tag*

St. Josef gilt als Schutzpatron der Zimmerleute und Tischler. Der

Sage nach schlug St. Josef an diesem Tag einen glühenden Holzpfehl in die Erde; dies gilt als Sinnbild für die nun wärmere Jahreszeit. Wenn der 19. auf einen Sonntag fällt, wird der Feiertag auf den 18. vorgezogen.

25. März: Mariä Verkündigung

Sofern der Feiertag auf einen Sonntag fällt, wird er auf den 24. vorgezogen; fällt auf den 2. Montag nach Ostern, wenn Ostern vor dem 2. April ist (nur im gregorianischen Kalender).

1. Mai: Tag der Arbeit (gesetzlicher Feiertag)

Im Brauchtum wird die Nacht vom 30. April auf den 1. Mai vielerorts mit einem Tanz in den Mai gefeiert, in manchen Gegenden werden Maibäume aufgestellt, und die sogenannte Freinacht lädt zu allerhand Schabernack ein. Als »Kampftag der Arbeiterbewegung« hat der 1. Mai seinen Ursprung in dem Aufruf zum Generalstreik, mit dem die US-Arbeiterbewegung 1886 den Achtstundentag durchsetzen wollte.

4. Mai: St.-Florians-Tag

Im römischen Heer war der heilige Florian ein Hauptmann. Als heimlicher Christ kam er bei der Christenverfolgung ums Leben. Er gilt als Schutzpatron der Feuerwehrleute.

12.–15. Mai: die vier Eisheiligen

Als »Eisheilige« gelten »die kalte Sophie« sowie Pankratius, Servatius und Bonifatius. Sie werden auch »die Gestrengen« genannt und symbolisieren Frostgefahr. Deshalb bringen Gartenbesitzer ihre nicht winterharten Blumen erst nach den Eisheiligen auf Balkon, Terrasse und im Garten aus.

21. Juni: Sommersonnwende

Der längste Tag im Jahr. In vielen Gemeinden werden sogenannte Johannifeuer entfacht. Der Sage nach treiben in der Johanninacht oft Elfen und Zwerge ihr Unwesen. Einem alten Glauben zufolge wird derjenige von Krankheit gereinigt, der durch das Johannifeuer springt. Die Bezeichnung geht auf Johannes den Täufer zurück.

27. Juni: Siebenschläfer

Einer Legende zufolge wurden versehentlich sieben junge Männer, die während einer Christenverfolgung im Jahre 251 in einer Höhle bei Ephesus Schutz suchten, eingemauert. Als man 200 Jahre später die Höhle öffnete, seien sie wieder erwacht und waren bis zu ihrem Tod mit einem Heiligenschein umgeben.

29. Juni: Peter und Paul

Benannt nach Peter und Paul als die Weltherren.

22. Juli: Maria Magdalena

Einer mittelalterlichen Legende zufolge war sie eine der eifrigsten Jüngerinnen von Jesus. Sie benetzte seine Füße mit Tränen, trocknete sie mit ihren Haaren und salbte sie. Maria Magdalena gilt als Patronin der gefallenen Mädchen, der Friseure und der Haare.

*15. August: Mariä Aufnahme in den Himmel
(volkstümlich: Mariä Himmelfahrt)*

Dieser Festtag ist das älteste Marienfest der Welt. Der Feiertag wird vor allem in Bayern und im Saarland sowie in Österreich und der Schweiz begangen. Apostel fanden der Legende nach bei der Graböffnung statt des Leichnams von Maria nur noch Kräuter und Blumen vor, welche einen angenehmen Duft verströmten. Deshalb werden in manchen Gegenden an diesem Tag Kräuterweihen durchgeführt.

24. August: St.-Barthel-Tag

Dem heiligen Bartholomäus – Patron der Fischer – gewidmet. An diesem Tag geht der Tradition nach die Schon- und Laichzeit der Fische zu Ende. Manche Fischereizünfte feiern dies heute noch mit großen Fischessen.

15. September: Ludmilla-Tag, auch Großer-Schwendt-Tag genannt
Als Schwendt-Tag galt ein Tag, an dem nichts unternommen werden sollte.

16. Oktober: St.-Gallus-Tag

Einst im dörflichen Leben Stichtag für den Winteranfang. Erst nach St. Gallus wurde mit der Schlachtung begonnen, weil dann

die Temperaturen kühl genug waren, um das Fleisch lange genießbar zu halten.

31. Oktober: Reformationstag

Das Reformationsfest wird zum Gedenken an den Thesenanschlag von Martin Luther gefeiert (1517). Heute ist der Reformationstag noch in Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen gesetzlicher Feiertag.

1. November: Allerheiligen

Der Feiertag wurde von Papst Gregor IV. eingeführt (835 n. Chr.). Er erinnert an alle Märtyrer, Heiligen und Seligen. An diesem Tag werden die Gräber feierlich geschmückt.

2. November: Allerseelen

Dem Gedächtnis aller verstorbenen Gläubigen gewidmet.

3. November: Hubertustag

Nach einer Legende hat der heilige Hubertus an einem Feiertag gejagt. Da erschien ihm ein weißer Hirsch mit einem goldenen Kreuz zwischen dem Geweih. Angesichts dieser Erscheinung kehrte Hubertus unverrichteterdinge wieder heim und wandte sich dem geistlichen Leben zu. Später wurde er Bischof von Lüttich. Ihm zu Ehren werden an seinem Gedächtnistag in manchen Gegenden noch immer Hubertusjagden abgehalten.

11. November: St. Martin

Martin von Tours – ein römischer Soldat – teilte seinen Mantel mit einem frierenden Bettler, worauf ihm in der folgenden Nacht Jesus, mit diesem Mantel bekleidet, erschienen sein soll. Einer der bekanntesten Heiligen. Die Geschichte wird in vielen Gegenden jedes Jahr bei einem Laternenumzug nachgespielt und ist ein großer Festtag für die Kinder.

8. Dezember: Mariä Empfängnis

Bezieht sich nicht darauf, daß Maria Jesus jungfräulich empfangen habe, sondern darauf, daß »die seligste Jungfrau Maria im ersten Augenblick ihrer Empfängnis durch ein einzigartiges Gnadenprivileg des allmächtigen Gottes (...) von jedem Schaden

der Erbsünde unversehrt bewahrt«, also im Unterschied zu allen anderen Menschen nicht mit dem Makel der Erbsünde geboren wurde, wie Papst Pius IX. 1854 erklärte.

25. Dezember: Weihnachten (gesetzlicher Feiertag)

Fest der Geburt Jesu. Dieses wurde ursprünglich am 6. Januar gefeiert; seit dem 4. Jh. am 25. Dezember. Es wird im Zusammenhang mit der Wintersonnwende gesehen, die auf das mit Christus anbrechende Weltenlicht gedeutet worden ist. Die zahlreichen Weihnachtsbräuche gehen letztlich auf altrömisches und auch altgermanisches Brauchtum zurück. Dazu gehören etwa die Lichtbräuche (Weihnachtskerzen), die Festspeisen, die Geschenke usw.

31. Dezember: Silvester

Dieser Feiertag ist nach dem Heiligen des 31. Dezember, Silvester, benannt. Silvester war Papst von 314 bis 335. Der Legende nach hat er Kaiser Konstantin I. vom Aussatz geheilt und getauft.

Die wichtigsten beweglichen kirchlichen Feiertage

Die beweglichen christlichen Feiertage richten sich nach dem Kirchenjahr, das sich am Osterfest orientiert. Ostern wird am Sonntag nach dem ersten Frühlingsvollmond gefeiert. Es handelt sich um den Sonntag, der auf die 14. Nacht der Mondphase folgt, die auf den 21. März fällt oder sofort folgt. Ostern kann somit frühestens auf den 22. März und spätestens auf den 25. April fallen. Die Regelung orientiert sich am Gregorianischen Kalender.

Bei der Festlegung des entsprechenden Datums des Vollmondes wird nicht nach der tatsächlichen Dauer jeder Mondphase vorgegangen, sondern es wird im allgemeinen nach den Regeln des Berechnungsschemas ermittelt. Somit kann das Osterfest auch ein bis drei Tage vom tatsächlichen Datum des Vollmonds abweichen.