

## 25-13) Volksmedizin

Sakiko NISHIBAYASHI (1989)

Volksmedizin ist etwas ganz anderes als die orientalische Medizin, die aus China nach Japan gekommen ist. Für Volksmedizin  
5 braucht man keine Fachkenntnisse. Man verwendet die Volksmedizin so, wie die Eltern sie auch verwendet haben. Aber manche Hausmittel helfen nicht viel.

### **Was für Hausmittel verwendet man?**

#### *gegen Halsschmerzen*

10 \*Zuerst schält man große weiße Rettiche ganz dünn und schneidet sie in 1 cm dicke Scheiben. Dann legt man die Scheiben in Honig. Das läßt man ein paar Tage stehen. Dann kommt Saft aus dem Rettich. Wenn man Halsschmerzen hat, trinkt man eine Tasse von dem Rettichsaft mit Honig. Dieses Mittel habe ich auch oft probiert,  
15 und das war sehr gut. Ich denke, das ist auch gut für die Stimme.

\*Zuerst röstet man Salz, bis es schwarz wird. Dann näht man das Salz in Stoff ein und legt sich das um den Hals. Aber das macht man heute nur noch selten. In Europa macht man sich einen Wickel  
20 um den Hals, wenn man Halsschmerzen hat, aber nur mit kaltem Wasser und nicht mit Salz.

#### *gegen Erkältungen*

Wenn man sich erkältet hat, verrührt man Eier mit Reiswein und trinkt das warm, und geht danach sofort ins Bett. Davon wird ei-  
25 nem warm und man kann gut schlafen. In Europa trinken manche Leute warmen Rotwein mit Zitrone oder mit rohen Eiern, aber die meisten trinken als Hausmittel Kamillentee, wenn sie sich erkältet haben, oder atmen den Dampf von Kamillentee ein. Man verwendet Kamillentee<sup>1</sup> auch als schweißtreibendes Mittel und als Beru-  
30 higungsmittel für den Magen bei Erbrechen. Die Kamille gehört zu den ältesten Arzneimitteln, besonders in der Volksmedizin. Als ich in Deutschland Durchfall bekommen habe, habe ich eine Tasse Kamillentee getrunken. Das hat bei mir sehr gut gewirkt. Gegen Durchfall verwendet man in Europa auch Pfefferminztee<sup>2</sup>. Pfeffer-  
35 minztee wird bei Durchfall, Leibschmerzen und Blähungen verwendet. Wegen seines angenehmen Geschmacks und der erfrischenden Wirkung verwendet man Pfefferminzöl auch in Mundwasser und Zahnpasta. Ich habe in Österreich Zahnschmerzen gehabt, und da habe ich so etwas ähnliches wie Pfefferminztee zum Spülen verwendet.  
40 In Japan macht man auch aus den Blättern verschiedener Pflanzen Tee und trinkt solchen Tee, wenn man sich erkältet hat.

#### *gegen Frostbeulen*

Wenn man leichte Frostschäden an den Zehen hat, legt man getrocknete kleine scharfe rote Paprikaschoten in die Socke und  
45 zieht die Socke an, wenn man ins Bett geht. Dadurch werden die Füße warm. In Europa verwendet man auch Socken als Hausmittel. Wenn man hohes Fieber hat, zieht man nasse Socken an, damit Blut statt in den Kopf in die Beine fließt.

#### *gegen Kopfschmerzen*

Vor 10 Jahren habe ich alte Frauen gesehen, die sich ein Stück getrocknete Haut von einer eingesalzenen Pflaume an die Schläfe geklebt hatten. Sie haben gesagt, daß das gut ist gegen Kopfschmerzen, aber das glaube ich nicht.

5 Baden als Volksmedizin<sup>3</sup>

Im Winter tut man klein geschnittene Orangen oder japanische Zitronen, die ein besonders gutes Aroma haben, in die Badewanne. Dann wird das Wasser weich, und dieses Wasser ist gut für die Haut, die von der Kälte des Winters rauh wird. Sie wird davon  
10 glatt und bekommt keine Risse. Wenn man in solchem Wasser badet, wird einem wärmer, als wenn man in normalem Wasser badet. Man denkt, wer in solchem Wasser gebadet hat, wird sich nicht erkälten. Heutzutage verwendet man diese Badezusätze so ähnlich, wie Europäer Fichtennadelextrakt, Badeöl oder Badesalz in die Bade-  
15 wanne tun.

**Quellen:**

- 1 Meyers Konversations-Lexikon, 13. Band, Leipzig und Wien 1908
- 2 Brockhaus Enzyklopädie in 20 Bänden, 12. Band, Wiesbaden 1971
- 3 Bericht über Japan 25-07 Baden von Frl. Junko Sato, 1980