

HAUSMITTEL FÜR MICH

TIPPS FÜR DIE GESUNDHEIT



INHALT

Kapitel 1 Erkältungskrankheiten	5	Kapitel 10 Schlafstörungen & Kopfschmerzen	41
Kapitel 2 Magen & Darm	13	Kapitel 11 Frauengesundheit & hormonelle Beschwerden	43
Kapitel 3 Leber & Galle	21	Kapitel 12 Haut	49
Kapitel 4 Blase	25	Kapitel 13 Allergische Reaktion auf Insektenstiche	53
Kapitel 5 Rücken & Gelenke	27	Kapitel 14 Venen	55
Kapitel 6 Rheuma	31	Kapitel 15 Augen	57
Kapitel 7 Gicht	33	Kapitel 16 Gesund bleiben	59
Kapitel 8 Herz-Kreislauf	35		
Kapitel 9 Leichte Verletzungen	37		

IMPRESSUM: Medieninhaber und Herausgeber: Österreichische Gesundheitskasse, Wienerbergstraße 15–19, 1100 Wien, www.gesundheitskasse.at/impressum • Gestaltung: Die fliegenden Fische Werbeagentur GmbH
Bilder/Fotos: Andreas Brandl, shutterstock, fotolia • Illustrationen: Andrea Bauernfeind
Hersteller: Druckerei Odysseus, Stavros Vrachoritis Ges.m.b.H., Haideäckerstraße 1, 2325 Himberg, AUSTRIA
Stand: September 2025 • 12. Auflage

HINWEISE: Die Inhalte dieser Broschüre wurden gewissenhaft geprüft. Trotzdem kann keine Garantie für die Richtigkeit der Angaben übernommen werden. Eine juristische Haftung ist ausgeschlossen. Bei Beschwerden oder Problemen wenden Sie sich im Bedarfsfall bitte umgehend an Ihre Ärztin / Ihren Arzt oder an Ihre Apothekerin / Ihren Apotheker. Diese Broschüre liefert Ihnen konkrete Hilfestellungen. Sie kann und soll aber nicht die Beratung durch medizinische Experten und Expertinnen ersetzen!

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

Tees, fiebersenkende Wickel oder Inhalationen haben eines gemeinsam: Sie sind altbewährte Hausmittel, die man problemlos zuhause anwenden kann.

Zur Heilung oder Linderung kleiner Beschwerden stehen zahlreiche pflanzliche und natürliche Helfer bereit. Der menschliche Organismus reagiert auf sanfte Mittel meist sehr positiv. Wir möchten das altbewährte Wissen um Hausmittel zur Verfügung stellen. Hausmittel sind kein Ersatz für die moderne Medizin und ihre Möglichkeiten, können aber bei leichteren Beschwerden eine sanfte Alternative sein.

*Wir wünschen Ihnen viel Gesundheit –
und bei kleinen Beschwerden viel Erfolg
beim Ausprobieren unserer Hausmittel!*

*Ihre Österreichische Gesundheitskasse &
Ihre Österreichische Apothekerkammer*

Kapitel 1 / Hausmittel ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN



Jeder kennt das: Es beginnt mit einem leichten Kratzen oder Schmerzen im Hals, dann folgen Husten, Schnupfen, Kopfweh und Heiserkeit. Erkältungskrankheiten sind zwar meist harmlos, aber sehr unangenehm. Einfache Hausmittel können helfen, die Beschwerden zu lindern und schneller wieder fit zu werden.

Kapitel 1 / Hausmittel

ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN

VORBEUGUNG

TIPPS ZUR VORBEUGUNG – DAMIT SIE ERST GAR NICHT KRANK WERDEN

Eine vorbeugende Maßnahme gegen Erkältungen sind **KALTE DUSCHEN**. Dafür zunächst warm, dann heiß, dann wieder einige Sekunden kalt duschen. Alternativ empfiehlt sich das **WASSERTRETEN**. Dafür 1–3 Minuten in kaltem Wasser „stampfen“ oder auf Tau, Schnee oder kalten Steinen umhergehen. Danach unbedingt die Füße warmrubbeln.

Ein **HEISSES FUSSBAD** und das **TRINKEN VON LINDENBLÜTENTEE** sind die besten Mittel, um eine drohende Erkältung zu verhindern. Sehr gut eignet sich ein „aufsteigen-des Fußbad“, bei dem die Wassertempe-

Lindenblüten-Tee

Zubereitung:

1 TL Lindenblüten (Alternativ Holunderblüten) mit ¼ l kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen und mit Honig süßen (bei Diabetes Honig weglassen). Alle 3–4 Stunden mäßig warm trinken.

ratur ständig erhöht wird. Dafür die Füße und Unterschenkel 5 bis 15 Minuten in heißem Wasser baden. Die Wassertemperatur sollte zu Beginn ca. 37 Grad betragen und am Ende der Anwendung gerade noch auszuhalten sein (ca. 40 Grad).

> **Achtung:** Bei Venenleiden ist von einem Fußbad abzuraten!

Für Menschen mit einem stabilen Kreislauf eignet sich auch eine **SCHWITZKUR**. Dafür ½ l Holunderblüten- oder Lindenblütentee (Zubereitung siehe Infobox) sehr heiß und schnell trinken, danach sofort ein heißes Vollbad (37 Grad) nehmen und die Temperatur rasch auf 40 Grad steigern. Etwa 3 Minuten baden, dann das Wasser abtropfen lassen, in ein vorgewärmtes Laken einhüllen und mit einer Wolldecke und einem Federbett zudecken. Nach kurzer Zeit kommt es zum Schwitzen. Die Schwitzkur sollte nach maximal 30 Minuten beendet werden. Danach gründlich abtrocknen und mindestens eine Stunde ruhen.

> **Achtung:** Bei einer Erkältung sollten sich die Beschwerden nach 3–7 Tagen bessern und spätestens nach 2 Wochen verschwunden sein. Dauern die Beschwerden an, unbedingt einen Arzt aufsuchen!

SCHNUPFEN

Bei Schnupfen kann eine **NASENDUSCHE** schnell Abhilfe schaffen. Sie kann mit Salzlösungen befüllt werden. Bei Salzlösungen enthalten die verschiedenen Produkte zusätzlich unterschiedliche Spurenelemente.

Auch **DAMPFBÄDER** eignen sich hervorragend, um Schnupfen zu lindern. Für das Dampfbad 1 gehäuften EL der Kräutermischung mit ½ l kochendem Wasser übergießen, den Kopf über die Schüssel beugen und mit einem Tuch bedecken. Vorsicht, die Dämpfe sind am Anfang sehr heiß! Dann die Dämpfe durch Nase und Mund einatmen, 3–5 x täglich wiederholen.

Kräutermischung

Zubereitung:

20 g Kamille
10 g Thymian
10 g Salbei
vermischen



Majoransalbe

Zubereitung:

10 g getrocknetes, grob zerkleinertes Majoran-
kraut mit 85 ml Mandelöl
übergießen, 15 Minuten
leicht erwärmen und
über Nacht ziehen
lassen. Am nächsten
Tag wieder erwärmen
und 15 g Bienenwachs
darin schmelzen. Gut
vermischen und in
einen Tiegel filtrieren.

> **Achtung:** Bei Kindern
unter 6 Jahren nicht
verwenden!

Bei immer wiederkehrenden Nebenhöhlenentzündungen hilft das so genannte **ÖLZIEHEN**. Dazu 1 EL hochwertiges Olivenöl in den Mund nehmen und einige Minuten im Mund hin und her gurgeln, danach ausspucken.

Bei Schnupfen helfen außerdem **SALBEN MIT MAJORAN**, die lokal unterhalb der Nase oder auf dem Nasenrücken aufgetragen werden.

ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN

HUSTEN

Bei trockenem, krampfartigem Husten bringen **WICKEL** Linderung. Für einen Bienenwachswickel eine Bienenwachsplatte (z. B. aus der Apotheke) so lange föhnen, bis sie weich und warm ist.



Brustöl

Zubereitung:

30 ml Mandelöl
8 Tropfen Thymian
3 Tropfen Salbei
1 Tropfen Kamille blau

> **Achtung:** Das Brustöl ist für Schwangere und Kleinkinder nicht geeignet!

Zwiebelwickel

Zubereitung:

1-2 Zwiebeln klein hacken, in ein Tuch packen und erwärmen. Auf die Brust auflegen, mit einem Tuch und darüber einem Wolltuch bedecken. 1-2 Stunden oder auch über Nacht einwirken lassen.

Anis-Tee oder -Dampfbad

Zubereitung:

1 TL Anis-Samen zerstoßen, mit $\frac{1}{4}$ l Wasser übergießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. 1-2 x täglich trinken oder den Dampf inhalieren.



Auf die Brust legen, mit einem Wolltuch befestigen und über Nacht wirken lassen. Der Wickel kann gut mit Einreibungen aus ätherischen Ölen kombiniert werden.

Ein weiteres Hausmittel gegen Husten ist der **ZWIEBELWICKEL**.

Als Tee oder Dampfbad verwendet wirkt **ANIS** bei schleimigen Husten sehr gut.

Eine **KREN-ZWIEBEL-HONIG-MISCHUNG** ist ein bewährter Schleimlöser.

Um das Abhusten von zähem Schleim zu erleichtern, hilft eine **TEEMISCHUNG** aus Thymian, Isländisch Moos, Fenchel und Schlüsselblumenwurzel.

Abhust-Tee

Zubereitung:

20 g Thymian
10 g Isländisch Moos
10 g zerstoßener Fenchel
10 g Schlüsselblumenwurzel
2 TL der Mischung mit $\frac{1}{4}$ l kochendem Wasser übergießen, anschließend 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Täglich 2-3 Tassen trinken.



Kren-Zwiebel-Honig-Mischung



Zubereitung:

1 EL geriebener Kren
5 EL Honig
1 EL klein gehackter Zwiebel
5 EL Wasser
Kren mit Honig vermischen, klein gehackten Zwiebel unterrühren. Wasser hinzufügen, zum Sieden erhitzen und abkühlen lassen. Von der Mischung 5x täglich 1 TL einnehmen.

> **Achtung:** Diabetiker sollten wegen des Honigs auf die Mischung verzichten.



ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN

HALSSCHMERZEN

Um Halsentzündungen zu lindern eignen sich sehr viele Teemischungen. Der Klassiker ist Salbei mit ätherischen Ölen und Gerbstoffen.

Gurgel-Tee

Zubereitung:

10 g Kamille, 5 g Salbei und 5 g getrocknete Heidelbeeren mischen. 2 TL der Mischung mit ¼ l kochendem Wasser übergießen. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen und anschließend abkühlen lassen. Mit dem Tee stündlich gurgeln.

Eichenrinden-Tee

Zubereitung:

1 TL Eichenrinde mit ½ l kaltem Wasser zum Sieden erhitzen und 15 Minuten kochen lassen. Den lauwarmen Tee in eine Thermoskanne füllen und 3 x täglich gurgeln.

Hals-Wickel

Zubereitung:

Für einen Kartoffelwickel 3–5 Kartoffeln weich kochen und zerdrücken, in ein dünnes Tuch einschlagen, um den Hals legen und mit einem Wolltuch abdecken. So lange belassen bis das Wärmegefühl nachlässt. Für einen Zitronenwickel den Saft einer halben Zitrone mit 50 ml Wasser mischen. Ein Baumwolltuch damit tränken, ausdrücken und locker um den Hals legen. Mit einem Schal oder Tuch fixieren.



Auch Eichenrindentee eignet sich hervorragend zum Gurgeln. Er beruhigt entzündete Schleimhäute.

Eine Blutwurz oder Myrrhe-Tinktur eignet sich ebenfalls zum **GURGELN**. Sehr gut bewährt haben sich auch Salzlösungen.

Ein **WICKEL** aus Kartoffeln oder Zitrone hilft ebenfalls gut gegen Halsschmerzen.

OHRENSCHMERZEN

Ohrenschmerzen treten vor allem dann häufig auf, wenn die Druckverhältnisse im Ohr nicht mehr im Lot sind. In Kombination mit Schnupfen kommen sie besonders oft vor. Daher helfen in diesem Fall Nasentropfen oder Nasensprays auf Meersalzbasis oder – in hartnäckigen Fällen – abschwellende Mittel sehr gut.

Selbst gemachte **ZWIEBELSACKERL** können ebenfalls schnell Abhilfe schaffen.



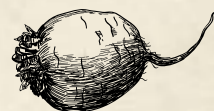
Mit etwas Lavendelöl beträufelte **HEILWOLLE** (Schafwolle), die auf das betroffene Ohr gelegt wird, hilft ebenfalls sehr gut.

Für einen **LEINSAMENWICKEL** wird geschroteter Leinsamen mit etwas Wasser leicht erwärmt, in ein Tuch eingeschlagen und aufs Ohr gelegt.

Zwiebelsackerl

Zubereitung:

1–2 kleine Zwiebel fein schneiden und leicht anwärmen, in ein Leinentuch einschlagen und auf das betroffene Ohr legen. Dieser Vorgang kann mehrmals täglich für jeweils ca. 1 Stunde wiederholt werden.



Kapitel 1 / Hausmittel

ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN

FIEBER

Fieber ist für den Körper grundsätzlich ein Freund und kein Gegner. Genügend Flüssigkeitszufuhr ist dabei das Wichtigste. **HAGEBUTTENTEE** eignet sich dafür besonders gut, da die Früchte viel Vitamin C enthalten.

*Hagebutten-Tee***Zubereitung:**

Für den Tee 2 TL zerkleinerte Hagebuttenfrüchte mit $\frac{1}{4}$ l kaltem Wasser übergießen, zum Sieden erhitzen und 10 Minuten kochen. Anschließend abseihen und bei Bedarf süßen. Mehrmals täglich 1 Tasse trinken.

*Schweißtreibender Tee***Zubereitung:**

Eine Kombination aus Lindenblütentee und Holunderblütentee wirkt schweißtreibend. 1-2 TL mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Mehrmals täglich möglichst heiß trinken und anschließend ruhen.

Auch **ESSIGSOCKEN** haben eine fiebersenkende Wirkung.

*Essigsocken***Anwendung:**

1 Teil Apfelessig mit 5 Teilen Wasser verdünnen, Baumwollsocken darin einweichen und ausdrücken. Die Socken unbedingt bis über die Waden ziehen und trockene Tücher darüber wickeln. Einwirken lassen bis sich der Wickel nicht mehr kalt anfühlt. Für einen Wadenwickel einfach anstelle der Socken Tücher verwenden. Mehrmals täglich anlegen.

Kapitel 2 / Hausmittel

MAGEN & DARM



Magen und Darm sind wichtige Bestandteile unseres Verdauungstraktes, denen wir häufig nur Beachtung schenken, wenn sie nicht funktionieren oder uns „etwas auf den Magen schlägt“. Auch unsere Lebensweise trägt oft nicht dazu bei, dass wir Magen und Darm die Arbeit erleichtern – Büroarbeit, Fast Food und Bewegungsmangel führen zu typischen Beschwerden wie Verstopfung, Durchfall oder Blähungen. Schnelle Abhilfe schaffen da einfache Hausmittel.

Kapitel 2 / Hausmittel

MAGEN & DARM

VERSTOPFUNG

Um eine Verstopfung richtig behandeln zu können, muss vorher zwischen einer akuten und einer länger anhaltenden Verstopfung unterschieden werden. Bei akuter Verstopfung können einmalig oder kurzfristig folgende Methoden verwendet werden, die allerdings nicht zur Langzeitanwendung geeignet sind.

Abführ-Tee

Ein Abführtee kann aus Faulbaumrinde und Sennesblättern aus der Apotheke zu gleichen Teilen zusammengesetzt werden:

Zubereitung:

1 – 2 TL der Mischung mit $\frac{1}{4}$ l kochendem Wasser übergießen, anschließend 10 Minuten ziehen lassen. Der Tee sollte ungesüßt am Abend getrunken werden, seine Wirkung stellt sich am Morgen darauf ein.

Wenn die akute Stuhlverstopfung mit Blähungen einhergeht, empfiehlt sich eine **TEEMISCHUNG** aus Holunderblüten, zerstoßenem Fenchel, Sennesblättern und Kamillenblüten.

Abführ-Tee II

10 g Holunderblüten
10 g zerstoßener Fenchel
10 g Sennesblätter
10 g Kamillenblüten

Zubereitung:
siehe Abführ-Tee



RIZINUSÖL ist ein zuverlässiges und dennoch mildes Abführmittel, allerdings können sich viele mit seinem Geschmack nicht recht anfreunden. 1 – 2 EL Rizinusöl reichen aus, um nach 2 – 4 Stunden auf die Toilette gehen zu können.

Bei länger anhaltender Verstopfung helfen **DÖRRPFLAUMEN** oder **GETROCKNETE FEIGEN**.

Ein alt bewährtes Hausmittel bei länger anhaltender Stuhlverstopfung sind **LEINSAMEN**.

Ein **KALTES FUSSBAD** oder das **SITZEN AUF EINEM NASSEN TUCH** kann die Durchblutung im kleinen Becken verbessern und den Stuhlgang anregen.

Dörrpflaumen/ Feigen

Zubereitung:

3 Dörrpflaumen oder getrocknete Feigen mit lauwarmem Wasser bedecken und über Nacht einweichen lassen. Die Flüssigkeit auf nüchternen Magen trinken und die Früchte essen – die Wirkung setzt nach 2 – 3 Stunden ein.



Leinsamen

Zubereitung:

Für die optimale Wirkung 1 EL Leinsamen (unzerkleinert oder angestoßen), mit 1 Glas Wasser 2-3 x täglich, am besten zwischen den Mahlzeiten einnehmen. Die Wirkung wird verstärkt, wenn man die Leinsamen mit Fruchtmus mischt oder Milhzucker im Verhältnis 1:1 zusetzt. Auch der Zusatz von Weizenkleie ist empfehlenswert.

MAGEN & DARM

DURCHFALL

GETROCKNETE HEIDELBEEREN enthalten viele Gerbstoffe und helfen daher hervorragend bei Durchfällen. Sie können entweder gekaut (mehrmals täglich 5-10 g), oder abgekocht (1 EL mit 150 ml kaltem Wasser zum Kochen bringen, 10 Minuten kochen und dann abseihen. Mehrmals täglich 1 Tasse trinken.) verzehrt werden.

Eine ähnliche Wirkung haben übrigens Blutwurz, Brombeerblätter oder Schwarztee, eine daraus zubereitete **TEEMISCHUNG** bringt rasch Linderung.

Auch ein **ROHER APFEL** kann gegen Durchfall helfen. Einfach einen geschälten Apfel raspeln oder reiben, etwas braun werden lassen und essen. **GEDÜNSTETE KAROTTEN** wirken stuhlfestigend und unterstützend.

Ein anerkanntes Hausmittel bei Durchfall sind **KOHLETABLETTEN**. Die Wirkung beruht auf der großen Oberfläche der medizinischen Kohle. Unverträgliche Stoffe werden gebunden und ausgeschieden.

› **Achtung:** Die Aufnahme von gleichzeitig verabreichten Arzneimitteln kann beeinträchtigt werden!



Durchfall-Tee

Zubereitung:

20 g Blutwurz und jeweils 10 g Heidelbeeren, Pfefferminze und Kamille

Blutwurz-Tinktur

Eine Blutwurz-Tinktur kann einfach selbst hergestellt werden:

Zubereitung:

2 Handvoll Blutwurz mit ½ l Kornschnaps übergießen. Tinktur etwa einen Monat stehen lassen, bis die Flüssigkeit eine schöne blutrote Farbe annimmt. Die Mischung abseihen, in dunkle Flaschen füllen und bei Durchfall oder Blähungen 3 Tropfen auf etwas Zucker geben und einnehmen.

› **Achtung:** Enthält Alkohol und ist daher für Kinder und Schwangere nicht geeignet!

BLÄHUNGEN

Es gibt viele Heilpflanzen, die bei Blähungen gute Dienste leisten. Besonders hervorzuheben sind dabei **KÜMMEI, FENCHEL UND ANIS**.

Verdauungs-Tee

Zubereitung:

10 g Kümmel, 10 g Fenchel, 5 g Tausendgüldenkraut und 5 g Enzianwurzel mischen. 1 TL dieser Mischung mit ¼ l kaltem Wasser übergießen, zum Sieden erhitzen und sofort abseihen. Bei Bedarf eine halbe Tasse davon trinken. Wichtig ist, die Früchte erst unmittelbar vor der Zubereitung zu zerstoßen.

ANISKEKSE schmecken nicht nur gut, sondern helfen auch ausgezeichnet bei Blähungen.

WACHOLDERBEEREN beseitigen übelriechende Gase wenn mehrmals täglich 3 – 4 Beeren gründlich zerkaut werden.

› **Achtung:** Während der Schwangerschaft sollte auf Wacholderbeeren verzichtet werden.

Anis-Kekse

Zubereitung:

Zutaten: 125 g Honig, 125 g Zucker, 4 Eier, 3 gehäufte TL Anisfrüchte und 300 g Mehl;

Honig, Zucker und Eier schaumig rühren, Anisfrüchte dazugeben und Mehl darunter mischen. Mit 1 TL kleine Häufchen auf ein Backblech setzen, über Nacht trocknen lassen und am nächsten Tag bei geringer Hitze hellgelb backen. Bei Bedarf ein Keks gründlich durchkauen.

Sowohl bei Kindern wie bei Erwachsenen kann eine **WINDSALBE** helfen. Diese kann selbst hergestellt werden oder ist auch fertig in Apotheken erhältlich.

Windsalbe

Zubereitung:

2 EL einer fetten Salbengrundlage aus der Apotheke im Wasserbad schmelzen, dann je ½ TL Kümmel, Anis und Fenchel fein zerstoßen, untermengen und die Mischung 10 Minuten weiter erwärmen. Durch ein Mulltuch abseihen und abkühlen lassen. Mit der Salbe die Gegend um den Nabel einreiben und mit einem warmen Tuch abdecken. Ähnlich lässt sich eine Majoransalbe zubereiten, allerdings wird der Majoran vorher 3 Stunden mit Weingeist angesetzt.

MAGEN & DARM

VÖLLEGEFÜHL / ÜBELKEIT / ERBRECHEN

SCHWEDENBITTER ist ein sehr altes und bekanntes Hausmittel. Die Schwedenkräuter können selber angesetzt oder als fertiger Schwedenbitter gekauft werden. 1 TL mit Wasser verdünnt hilft bei Völlegefühl und Übelkeit.

› **Achtung:** Enthält Alkohol und ist daher für Kinder und Schwangere nicht geeignet!

Bei einer Kombination aus Übelkeit und Erbrechen kann **PFEFFERMINZE** Abhilfe schaffen, am besten in Form eines Tees. Der Tee sollte schluckweise und eher kalt getrunken werden.

Magenwohltee

Zubereitung:

20 g Pfefferminze und jeweils 10 g Kamille und Melisse vermischen. 1 TL dieser Mischung mit ¼ l kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Bei Bedarf 2-3 x täglich schluckweise trinken.

Ein altes Hausmittel sind die **MEHRERLEI TROPFEN**.

Mehrenlei-Tropfen

Zubereitung:

20 g Melissengeist und jeweils 10 Tropfen Baldrian-tinktur und Pfefferminztinktur (alternativ einige Tropfen Pfefferminzöl) mischen, bei Übelkeit, Erbrechen oder Magenschmerzen 20–30 Tropfen auf Zucker oder mit etwas Wasser einnehmen.

› Achtung:

Enthält Alkohol und ist daher für Kinder und Schwangere nicht geeignet!



MAGENSCHMERZEN / VERDAUUNGSSCHWÄCHE

Bei allgemeiner Verdauungsschwäche und Völlegefühl nach dem Essen hilft eine **ENGELWURZ-BEIFUSS TEEMISCHUNG**.

Eine **FRISCHE ANANAS** hilft bei erschwelter Eiweißverdauung. Einfach vor dem Essen ein paar Scheiben roh essen.

Engelwurz-Beifuss-Tee

Zubereitung:

20 g Engelwurz mit jeweils 10 g Beifuß, Melisse und Erdbeerblättern vermischen. 1 TL mit circa 200 ml kochendem Wasser übergießen und 15 Minuten ziehen lassen. Bei Bedarf nach dem Essen 1 Tasse trinken.

Magen-Ruhe-Tee

Zubereitung:

20 g Käsepappel, 20 g Kamille und 10 g Pfefferminze; 1 gehäuften TL der Mischung mit ¼ l kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. **Bei Magenverstimmung:** 1 TL Pfefferminzblätter und die Schalen von 2 Zitronen mit kochendem Wasser übergießen und ziehen gelassen. Dann Abseihen und so warm wie möglich in kleinen Schlucken trinken.

Bauchkompressse

Zubereitung:

Für den Kamillentee 1 Handvoll Kamillenblüten mit ½ l Wasser übergießen, zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen. Ein Baumwolltuch mit dem Tee tränken und gut auswringen. Die Kompressse faltenlos auf dem Magen auflegen, dann ein Zwischentuch und ein Wolltuch darüber legen. Abschließend gut umwickeln, ev. eine Wärmeflasche darauf legen und gut zudecken. Ein Kissen in den Kniekehlen trägt zur Entspannung des Bauches bei. 20–30 Minuten anwenden solange der Wickel warm ist und abschließend 30 Minuten nachruhen.

Ein wahrer Appetitanreger ist Ingwer, wenn man vor den Mahlzeiten 1–3 kandierte Ingwerstäbchen isst. Zur Magenberuhigung hilft eine **TEEMISCHUNG** aus Käsepappel, Kamille und Pfefferminze. Bei Magen-Darm-Krämpfen ist eine feuchte **BAUCH-KOMPRESSE** mit Kamillen- oder Schafgarbentee hilfreich.

› **Achtung:** Vor der Anwendung von Hausmitteln sollte unbedingt beim Arzt abgeklärt werden, ob hinter den Magenschmerzen keine Gastritis oder Magengeschwüre stecken!

Kapitel 2 / Hausmittel

MAGEN & DARM

SODBRENNEN

Generell gilt: Bei Sodbrennen sollte man mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich nehmen, auf schwere Speisen am Abend verzichten und Genussmittel meiden!

Auch bei Sodbrennen ist Kamille ein ausgezeichnetes Hausmittel. Eine Tasse **KAMILLENTÉE** wirkt entspannend und beruhigend. Bei dauerhaft gereizter Magenschleimhaut kann eine **ROLLKUR** hilfreich sein.

Besonders schleimhautschützende Wirkung haben **KOHLSUPPE** oder auch **KOHLSAFT**. Aus den Kohlblättern kann mit einem Entsafter der Saft gewonnen werden – davon sollte täglich 1/4 Liter getrunken werden. Auch Kartoffelsaft und Schleimsuppen (z. B. Haferschleim) wirken schleimhautschützend.

*Kamillentee-Rollkur***Anwendung:**

Bei der Rollkur soll so viel Magenschleimhaut wie möglich mit Kamillentee benetzt werden, um die heilende Wirkung zu steigern. Man benötigt lediglich genügend Platz zum Liegen und 2 Tassen Kamillentee. Morgens auf nüchternen Magen einige Schluck Tee trinken und auf den Rücken legen. Nach ca. 5 Minuten erneut einen Schluck trinken und sich auf die linke Seite drehen, nach 5 Minuten wieder Kamillentee trinken und 5 Minuten in die Bauchlage wechseln. Abschließend Tee trinken und 5 Minuten auf die rechte Seite legen. Anschließend nach Möglichkeit noch 30 Minuten mit einem warmen Leibwickel nachruhen.

Dauer:

mindestens eine Woche lang, täglich jeweils ca. 20 Minuten.

➤ **Achtung:** Andere Hausmittel gegen Sodbrennen, wie etwa Speisesoda, sollten nur sehr kurzfristig angewendet werden. Es besteht die Gefahr, dass nach einer kurzfristigen Besserung die Beschwerden durch die Produktion von mehr Magensäure verstärkt werden.

Kapitel 3 / Hausmittel

LEBER & GALLE



Leber und Gallenblase arbeiten eng zusammen und spielen eine wichtige Rolle bei der Fettverdauung, der Aufnahme von Vitaminen und der Ausscheidung von Cholesterin. Neben ihrer wichtigen Aufgabe im Blutkreislauf der Bauchorgane, dem Speichern und Bereitstellen diverser Nährstoffe wie z. B. Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten, sind sie für die Abwehr und Entgiftung im Körper mitverantwortlich.

Kapitel 3 / Hausmittel

LEBER & GALLE



Leber- und Gallenbeschwerden bedürfen immer einer ärztlichen Abklärung. Die Anwendung von Heilpflanzen kann aber unterstützend sehr sinnvoll sein.

Gallen-Tee

Zubereitung:

Als Tee empfiehlt sich eine Mischung aus jeweils 10 g:
 Enzianwurzel
 Löwenzahnwurzel und
 Löwenzahnkraut
 Tausendguldenkraut
 Pfefferminze
 Kamille
 Brennessel



Einige Heilkräuter fördern den Gallenfluss, u.a. **LÖWENZAHN**, **PFEFFERMINZE**, **SCHAFGARBE**, **TAUSENDGULDENKRAUT** und der **ENZIAN**.

Die **ARTISCHOCKE** wird nicht nur als Gemüse geschätzt, sie regt auch die Gallenbildung an und hemmt die Entstehung von Gallensteinen. Zusätzlich beeinflusst sie erhöhte Blutfette positiv.

> **Tipp:** Nehmen Sie 3 x täglich 1 EL Artischockensaft ein.

Wollen Sie Ihrer Leber etwas Gutes tun, dann gönnen Sie sich einen wohltuenden **LEBERWICKEL**.

Leberwickel

Anwendung:

Einen Leinensack in der Größe der zu behandelnden Stelle mit Heublumen füllen, bis er etwa 5 cm dick ist. 15 Minuten über Wasserdampf erhitzen. Zwischen zwei Brettern gut auspressen, in ein Tuch einschlagen und auf die Leber legen (rechter Oberbauch). Der Wickel sollte ca. 40–45 Grad warm sein. Abschließend fest mit einem Wolltuch umwickeln, so dass der Leberwickel eng am Körper anliegt. Abnehmen, wenn der Wickel nicht mehr warm ist.

Eine **WERMUTTINKTUR** hilft Gallenbeschwerden zu lindern: 5–20 Tropfen Wermuttinktur in ein halbes Glas warmes Wasser geben und schluckweise vor dem Essen trinken.

Wohltuend für Leber und Galle ist auch eine **RETTICHSAFT-HONIG-KUR**.

Rettichsaft-Honig-Kur

Anwendung:

Dabei wird am 1. Tag 3 x über den Tag verteilt $\frac{1}{8}$ l frischer Rettichsaft getrunken. Am nächsten Tag trinkt man 3 x je 150 ml Milch mit 3 EL Honig vermischt. Der Rettichsaft-Tag und Honig-Milch-Tag wechseln sich über 14 Tage ab.



Mariendistel-Tee

Zubereitung:

2 TL zerstoßene Mariendistelfrüchte mit $\frac{1}{4}$ l kochendem Wasser übergießen. Den Tee 10 Minuten ziehen lassen und abseihen, sehr warm und schluckweise trinken.

Zum Schutz der Leber bietet sich der **MARIENDISTEL-TEE** an. Er sollte morgens auf nüchternen Magen, mittags 30 Minuten vor dem Essen und abends kurz vor dem Schlafengehen getrunken werden.





Kapitel 4 / Hausmittel

BLASE

Unsere Blase ist ein äußerst leistungsfähiges Organ. Als Behälter für die Zwischenlagerung von Urin ist sie dehnbar wie ein Luftballon und besitzt ein Fassungsvermögen von bis zu einem Liter. Sie sammelt den über die beiden Harnleiter zugeführten Urin und sorgt für seine Ausscheidung.

Kapitel 4 / Hausmittel

BLASE

Bei akuter Blasenentzündung ist eine **DURCHSPÜLUNGSBEHANDLUNG** wichtig. Dafür eignet sich z. B. folgende Teemischung.

Blasen-Tee

Zubereitung:

35 g Bärentraubenblätter,
30 g Birkenblätter und
25 g Bruchkraut mischen.
2-3 TL mit 250 ml kochendem
Wasser übergießen und
10 Minuten ziehen lassen.
3-4 x täglich 1 Tasse zwischen
den Mahlzeiten trinken.



Bei häufig auftretenden Blasenentzündungen helfen **ANSTEIGENDE FUSSBÄDER** mit Heublumen oder Schachtelhalm.

PREISELBEEREN haben sich in den letzten Jahren einen Namen gemacht, wenn es um ihre positive Wirkung bei Blasenentzündungen geht. Sie enthalten Wirkstoffe die verhindern, dass sich Bakterien an der Schleimhaut anhaften können. Ideal sind hochdosierte Preiselbeer-Fertigpräparate

Blasen-Fußbad

Anwendung:

100 g Heublumen mit ½ l kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Eine Fußbadewanne mit warmem Wasser füllen und den Heublumenaufguss hinein geben. Die Füße hineinhaltend und in Abständen von 1 Minute immer wärmeres Wasser zufügen, bis die maximale Temperatur von 42 Grad erreicht ist. Dann 3 Minuten baden und die Füße abtrocknen.

Leinsamensäckchen

Anwendung:

Ein kleines Mullsäckchen mit Leinsamen befüllen und 10 Minuten in siedendes Wasser hängen. Dann auf etwa 42 Grad abkühlen lassen, auf die schmerzende Stelle legen und mit einem Wolltuch abdecken.

aus der Apotheke, aber auch das Trinken von Preiselbeersaft verschafft Linderung.

Bei kolikartigen Schmerzen im Bereich der Blase hat sich das Auflegen eines **LEINSAMENSÄCKCHENS** bewährt.

Kapitel 5 / Hausmittel

RÜCKEN & GELENKE



Wer kennt das nicht? Das Kreuz oder der Rücken tun weh und jeder Schritt wird zur Qual. Rückenprobleme sind mittlerweile eine echte Volkskrankheit, fast 80 Prozent der Bevölkerung leidet unter mehr oder weniger starken Rückenschmerzen. Falsche Haltung und zu wenig Bewegung sind die Hauptursachen für das Dilemma.

Kapitel 5 / Hausmittel

RÜCKEN & GELENKE

HEXENSCHUSS

Die beste erste Hilfe bei einem Hexenschuss sind Wärme und durchblutungsfördernde Maßnahmen. Eine **KRENAUFLAGE** ist ebenfalls ein bewährtes Hausmittel – wobei vorher unbedingt vorsichtig ausprobiert werden sollte, ob man die Schärfe des geriebenen Krens verträgt.



Kren-Auflage

Zubereitung:

Für die Auflage ¼ Stange Kren reiben, mit 2–3 TL Wasser versetzen und die Masse messerrückendick auf einem Leinentuch verteilen. Diese Auflage auf die schmerzende Stelle legen und nach 3–5 Minuten wieder abnehmen. Sehr empfindliche Haut sollte vorher mit einer Fettsalbe eingerieben werden.



Ein weiteres altes Hausmittel gegen Hexenschuss ist das Abklopfen der schmerzenden Stelle mit einer jungen, blühenden **BRENNESSELROUTE**. An drei aufeinanderfolgenden Tagen wiederholen, danach einige Tage Pause einlegen. Nach der Anwendung entsteht für viele Stunden ein angenehmes Wärmegefühl.

Ein **HEUBLUMENBAD** kann ebenfalls Linderung bringen.

Heublumen-Bad



Zubereitung:

500 g Heublumen mit 4–5 Liter Wasser übergießen, langsam zum Sieden erhitzen und nach 15 Minuten abseihen. Diese Flüssigkeit dem Vollbad zusetzen, darin etwa 10 Minuten bei 39 Grad baden und danach eine Stunde ruhen.

Entspannungs-Tee

Zubereitung:

Jeweils 10 g zerstoßene Wacholderbeeren, Brennnessel- und Birkenblätter, Hagebutte, Weidenrinde und Pfefferminze mischen. 2 TL der Teemischung mit circa 150 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. 2 x täglich eine Tasse trinken.



Massageöl

Ein Massageöl aus der Aromatherapie kann ebenfalls ganz einfach selbst hergestellt werden.

Zubereitung:

50 ml Mandelöl
20 Tropfen Rosmarinöl
10 Tropfen Fichtennadelöl
10 Tropfen Lavendelöl

Weihrauchsalbe

Auch eine Weihrauchsalbe bringt Linderung. Dafür 50 g fertige Salbengrundlage aus der Apotheke mit 2 ½ g Weihrauchöl und 5 g Johanniskrautöl mischen.



Kapitel 5 / Hausmittel

RÜCKEN & GELENKE



ISCHIAS

Eine **STUFENLAGERUNG** kann bei Ischias-Schmerzen bereits Linderung bringen, sie dehnt die Wirbelzwischenräume und entlastet so die gereizten Nervenbahnen. Dafür liegt man auf einer Decke auf dem Boden und legt die Unterschenkel auf einen Hocker oder Stuhl.

Zusätzlich kann ein **KRÄUTERKISSEN** aus Thymian, Schafgarbe und Kamille auf die betroffene Stelle gelegt werden. Kissen mit Hirse, Sand oder Salz passen sich gut an den Körper an, brauchen aber eine längere Anwärmzeit.

Auch ein **KIRSCHKERNKISSEN** kann selbst hergestellt werden. Die Kirschkerne sind sehr gute Wärmespeicher, geben die Wärme langsam ab und schmiegen sich gut an. Dafür gut getrocknete Kirschkerne in ein Stoffsäckchen einnähen und auf einer trockenen Heizquelle erwärmen.



Kapitel 6 / Hausmittel

RHEUMA



Ursprünglich kommt der Begriff „Rheuma“ von dem griechischen Wort „rheo“ („ich fließe“) und wird im Zusammenhang mit Rheuma frei übersetzt als „ziehende Schmerzen“. Als Rheuma bezeichnet man in der heutigen Umgangssprache Beschwerdebilder und Krankheiten mit Schmerzen und Funktionseinschränkungen am Bewegungssystem (Gelenke, Wirbelsäule, Knochen, Muskeln und Sehnen).

Kapitel 6 / Hausmittel

RHEUMA

TEEMISCHUNGEN bei rheumatischen Beschwerden haben eines gemeinsam: sie regen die Ausscheidung über die Niere und Leber an und wirken auf diese Weise entschlackend, entgiftend und entzündungshemmend. Die südafrikanische **TEUFELSKRALLE** kann bei Rheuma, entweder als Tee getrunken oder in Form von konzentrierten Fertigpräparaten eingenommen werden. Es kann auch täglich 1 EL frischer Löwenzahnsaft über 6-8 Wochen eingenommen werden.

Rheuma-Tee

Zubereitung:

20 g Löwenzahnwurzel mit Kraut mit jeweils 10 g Birkenblätter, Schachtelhalm, Weidenrinde, Schafgarbe und Brennnessel mischen. 1 gehäuften TL der Mischung mit $\frac{1}{4}$ l kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Über einen Zeitraum von 8 Wochen täglich 2 Tassen trinken.

- › **Achtung:** Wer unter Ödemen leidet, die durch eingeschränkte Herz- oder Nierentätigkeit ausgelöst werden, darf keine wassertreibenden Teemischungen zu sich nehmen!

Senf-Pflaster

Zubereitung:

1 Handvoll Senfkörner in einem Mörser fein zerstoßen und mit 3–4 EL warmen Wasser übergießen. Dann warten, bis ein starker Senföl-Geruch entsteht. Diesen Brei auf ein Leinentuch streichen, auf die schmerzende Stelle legen und mit einem Wolltuch umwickeln. Sobald es zu brennen beginnt, wieder abnehmen, um eine mögliche Blasenbildung zu verhindern. Die behandelte Stelle abwaschen und die Anwendung frühestens nach 2 Tagen wiederholen.

Ein **SENF-PFLASTER** hilft bei Rheuma-Beschwerden. Auch **KOHLUMSCHLÄGE** bringen Linderung: Bei den Kohlblättern den Strunk ausschneiden und auf einer dünnen Plastikfolie auswalken, bis der Saft austritt. Das Blatt direkt auf die entzündete Stelle legen und locker befestigen. Mehrere Stunden darauf belassen.



Kapitel 7 / Hausmittel

GICHT



Gicht ist eine schmerzhafte Erkrankung der Gelenke, die durch ein Zuviel an Harnsäure im Blut hervorgerufen wird. Die scharfkantigen Harnsäurekristalle greifen die Gelenke an, sodass sie sich entzünden.

Kapitel 7 / Hausmittel

GICHT

Der erhöhte Harnsäurespiegel kann normalisiert werden, indem die Ausscheidung angeregt wird. Daher helfen hier alle **TEEMISCHUNGEN**, die stark wasser-treibend und ausschwemmend wirken.

Ein weiteres Hausmittel gegen Gicht ist auch der **GIERSCH** oder **GEISSFUSS**. Aus Giersch kann ein Tee zubereitet werden.



Gicht-Tee

Zubereitung:

Für eine Teemischung jeweils 10 g Birkenblätter, Brennnesselblätter, Hauhechel und Pfefferminze mit 20 g Goldrute vermengen. 1 gehäuften TL der Mischung mit $\frac{1}{4}$ l kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Täglich 2 Tassen Tee über 3–4 Wochen trinken.

Giersch-Tee & Auflage

Zubereitung:

1 gehäuften TL Giersch mit $\frac{1}{4}$ l kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. 3 Tassen Tee pro Tag über 2 Wochen trinken.

Aus frischen Gierschblättern kann auch eine Auflage hergestellt werden, indem sie zu einem Brei zerquetscht und auf das befallene Gelenk gelegt werden. Die Auflage alle 2 Stunden erneuern.

> **Achtung:** Der Giersch ist ein Doldenblütler – zu dieser Familie gehören auch viele giftige Vertreter wie der Schierling, daher die Pflanze nur sammeln, wenn man sie sicher erkennt und nicht verwechselt!



Kapitel 8 / Hausmittel

HERZ-KREISLAUF



Das Herz-Kreislauf-System reguliert die Versorgung von Organen und Körpergeweben mit Sauerstoff und Nährstoffen. Unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist eine große Gruppe von Krankheitsbildern zusammengefasst, die sowohl das Herz, als auch sämtliche Gefäße des Körpers – wie z.B. Venen und Arterien – betreffen. Zu den Ursachen dieser Erkrankungen zählen Stress, Rauchen, Medikamente, psychische Belastungen, mangelnde Bewegung und ungesunde Ernährung.

Kapitel 8 / Hausmittel

HERZ-KREISLAUF

NIEDRIGER BLUTDRUCK

Ein sehr bewährtes Mittel um den müden Kreislauf in Schwung zu bringen, sind **KALTE ARM- ODER FUSSBÄDER**. Das kalte Armbad ist eine herrliche Erfrischung für heiße Tage, hilft aber auch, wenn man sich matt und erschöpft fühlt.

Arm- & Fuß-Bad

Anwendung:

Hände und Unterarme für 1–3 Minuten unter fließendes kaltes Wasser halten. Anschließend das Wasser abstreifen und für Wärme sorgen (z. B. durch Bewegung).

Noch besser hilft das kalte Fußbad: Die Füße und mindestens den halben Unterschenkel in einer Fußbadewanne oder einem Eimer mit kaltem Wasser 1–3 Minuten ständig hin und her bewegen. Anschließend das Wasser abstreifen und für Wärme sorgen (z. B. durch Bewegung).

Auch ein **KREISLAUFANREGENDER TEE** kann leicht selbst hergestellt werden. **EIN ROSMARINBAD** kann ebenfalls helfen den Kreislauf anzuregen. Dazu übergießt

Kreislauf-Tee

Zubereitung:

Je 20 g Rosmarin und Melisse mit je 10 g Hagebutte und Hibiskus mischen. 1 gehäufte TL dieser Mischung wird mit 1 Tasse kochendem Wasser übergossen und 10 Minuten ziehen gelassen. Davon 2–3 Tassen täglich trinken.

Mistel-Tee



Zubereitung:

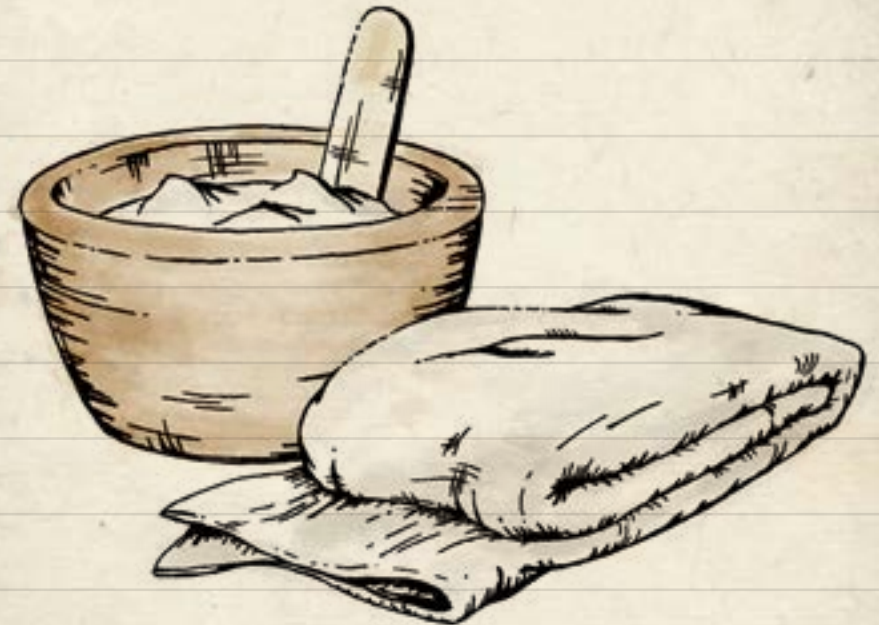
Für den Misteltee 1 gehäufte TL Mistelkraut mit 1 Tasse kaltem Wasser übergießen und 10–12 Stunden stehen lassen. 2 Tassen davon pro Tag trinken.

man 50 g Rosmarin mit 1 Liter kochendem Wasser und lässt 30 Minuten ziehen. Danach einem Vollbad zugeben.

In der Volksmedizin wird die Mistel als Blutdruck ausgleichendes Mittel eingesetzt. Je nach Bedarf wird der **MISTELTEE** sowohl bei zu niedrigem, als auch bei zu hohem Blutdruck verwendet.

Kapitel 9 / Hausmittel

LEICHTE VERLETZUNGEN



Im folgenden Abschnitt finden Sie einige Tipps zur (Ersten) Hilfe bei Prellungen, Verstauchungen, Blutergüssen und Verbrennungen.

Kapitel 9 / Hausmittel

LEICHTE VERLETZUNGEN

PRELLUNGEN,
VERSTAUCHUNGEN,
BLUTERGUSS

Die wichtigste Erste Hilfe-Maßnahme ist Kälte, also z. B. kaltes Wasser oder ein Eisbeutel. Auch der **ARNIKA-AUFGUSS** ist bei unversehrter Haut ein gutes Mittel.

Arnika-Aufguss

Anwendung:

Für den Aufguss 2 TL getrocknete Arnikablüten mit ¼ l kochendem Wasser übergießen, danach 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Die Lösung soll auf Zimmertemperatur abgekühlt werden (besser sogar darunter). Alternativ dazu kann 1 TL fertige Arnikatinktur verwendet und mit ¼ l Wasser verdünnt werden. Mit diesen Lösungen werden Umschläge gemacht.

➤ **Achtung:** Manche Menschen reagieren auf die Verwendung von Arnika allergisch und es kann zu geröteten und juckenden Ausschlägen kommen!

WICKEL aus essigsaurer Tonerde oder Topfen helfen, wenn es um Kühlung und Schmerzlinderung geht.

Tonerde-Wickel

Anwendung:

1 EL essigsaurer Tonerde mit 1 Glas Wasser anrühren, ein Tuch darin tränken und die Stelle luftig einbinden.

Topfen-Wickel

Anwendung:

Den Topfen messerrücken-dick auf ein Tuch streichen und auf die betroffene Stelle legen.

SONNENBRAND UND
VERBRENNUNGEN

Am wichtigsten ist die rasche **KÜHLUNG** – deswegen sollten verbrannte Stellen für rund 15 Minuten unter fließend kaltem Wasser (15 – 20 Grad) gekühlt werden. **ESSIG** ist ein wirksames Mittel, wenn er mit Wasser im Verhältnis 1:1 verdünnt wird. Die betroffenen Stellen mit einem darin getränkten Tuch belegen.

Bei Sonnenbrand hilft Kühlung mit **ZITRONEN-**, **GURKEN-** oder **TOMATENSCHNITTEN**. **ALOE** ist ein sehr gutes befeuchtendes und entzündungshemmendes Hausmittel. Wer die Pflanze zu Hause hat, kann ein

Blatt abschneiden und die Stellen mit dem gelartigen Saft beträufeln. Ansonsten sind Umschläge mit **SAUERRAHM**, **TOPFEN** oder **JOGHURT** möglich. Besonders gut helfen diese, wenn man einige Tropfen **LAVEDELÖL** zugebt.





Kapitel 10 / Hausmittel

SCHLAFSTÖRUNGEN & KOPFSCHMERZEN



Schlaf ist lebensnotwendig für die Regeneration von Körper und Geist. Auf Dauer führen Schlafstörungen zu Leistungsabfall, Gereiztheit und Unaufmerksamkeit.

Kapitel 10 / Hausmittel

SCHLAFSTÖRUNGEN & KOPFSCHMERZEN

Es gibt viele Heilpflanzen, die in Form von **TEEMISCHUNGEN** Entspannung und Linderung bringen.

Ein **MELISSEN- LAVENDEL- ODER HEUBLUMEN-BAD** kann sehr entspannend und schlaffördernd wirken.

Duftende **KRÄUTERKISSEN** (Zutaten siehe oben) können sehr leicht selbst hergestellt werden und wirken entspannend.



Genauso können ätherische Öle wie **LAVENDEL ODER YLANG** in der Duftlampe verwendet werden.

Eine sehr gute Maßnahme bei Schlafstörungen ist das **WASSERTRETEN**. Dafür 1 – 3 Minuten in kaltem Wasser, auf Tau oder im Schnee gehen, danach die Füße gut abrubbeln und ab ins Bett.

Bei Kopfschmerzen muss nicht gleich zur Tablette gegriffen werden. Es kann zum Beispiel **ÄTHERISCHES PFEFFERMINZÖL** – etwa in Form eines Roll-Ons – auf die Schläfen aufgebracht werden. Das entspannt und wirkt schmerzstillend. Auch ein **KALTES ARMBAD** regt an und macht einen klaren Kopf.

Schlaf-schön-Tee

Zubereitung:

Jeweils 10 g Baldrianwurzel, Melisse, Hopfen, Orangenblüten und Passionsblume mischen. 2 TL mit ¼ l kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Vor dem Schlafengehen 1 Tasse Tee trinken.



Kapitel 11 / Hausmittel

FRAUENGESUNDHEIT & HORMONELLE BESCHWERDEN



Zu diesem Themenbereich gehören Probleme und Krankheiten, die Frauen im Laufe eines Lebens betreffen können, wie Menstruations- und Schwangerschaftsbeschwerden oder auch Symptome während der Wechseljahre.

Kapitel 11 / Hausmittel

FRAUENGESUNDHEIT & HORMONELLE BESCHWERDEN

SCHWANGERSCHAFT

Viele Frauen leiden in der Schwangerschaft unter Übelkeit. Bei schwererem Verlauf der Schwangerschaftsübelkeit ist es wichtig über den Tag verteilt kleine Mahlzeiten zu sich zu nehmen.

Man kann sich auch die magenstärkenden Heilkräfte des **MUTTERKÜMMELS** zunutze machen. Auch **INGWERWURZEL** in kleinen Mengen gekaut, kann den Brechreiz lindern.

Mutterkümmel-Tee

Zubereitung:

Den Saft einer Zitrone, 100 ml abgekochtes Wasser, 2 Messerspitzen Mutterkümmelpulver und 1 TL Bienenhonig mischen, 1–2 Gläser über den Tag verteilt trinken.



Gegen Sodbrennen kann eine Teemischung hergestellt werden.

Teemischung gegen Sodbrennen

Zubereitung:

50g Malvenblätter, 30g Kamille und 20g Melisse mischen. 1EL mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. 1-2 x täglich langsam und schluckweise trinken.

Ein spezielles **MASSAGEÖL**, das Schwangerschaftsstreifen verhindern soll, kann leicht selbst hergestellt werden.

Mama-Massageöl

Zubereitung:

100 ml süßes Mandelöl, 8 Tropfen Bergamotte, 5 Tropfen Neroli, 2 Tropfen Rosenöl und 5 Tropfen Zedernholz mischen. Bauch und Brust regelmäßig mit dem Massageöl einreiben.

Um den Damm weich und geschmeidig zu machen, empfehlen sich 6 Wochen vor der Geburt **HEUBLUMEN-DAMPFBÄDER**. **HIMBEERBLÄTTERTEE** bereitet ideal auf die Geburt vor.

MENSTRUATIONS-BESCHWERDEN

Es gibt eine Vielzahl an Heilpflanzen, die als **TEEMISCHUNG** bei Regelbeschwerden gute Dienste leisten können und helfen, die Beschwerden zu lindern.

Gegen das prämenstruelle Syndrom ist der **MÖNCHSPFEFFER** sehr hilfreich. Er kann allerdings nur in Form von Fertigpräparaten verwendet werden.



Frauen-Balance-Tee

Zubereitung:

Je 20 g Kamille und Schafgarbe sowie je 10 g Melisse und Frauenmantel mischen. Bei starken Regelblutungen kann noch Hirtentäschelkraut aus der Apotheke zugesetzt werden. 2 TL dieser Mischung mit ¼ l kochendem Wasser übergießen, den Tee 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Bei Bedarf täglich 2–3 Tassen Tee trinken.

Auch das **NACHTKERZENÖL** mit seinem hohen Gehalt an Gamma-Linolensäure bringt Linderung, wenn 3 x täglich 1 TL des Öls eingenommen wird.

FRAUENGESUNDHEIT & HORMONELLE BESCHWERDEN

Heublumensack

Zubereitung:

Einen Leinensack in der gewünschten Größe nähen und mit Heublumen befüllen, bis er 5 Zentimeter dick ist. Mit kochendem Wasser übergießen und 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Zwischen zwei Holz Brettern gut ausdrücken und in ein Tuch einschlagen, danach auf die schmerzende Stelle legen und mit einem Wolltuch fest umwickeln.

Balance-Massageöl

Zubereitung:

50 ml Sesamöl mit 6 Tropfen Limette, 3 Tropfen Myrte, 2 Tropfen Muskatellersalbei, 2 Tropfen Zistrose (griechische Bergrose) und 1 Tropfen Narde versetzen und den Unterleib sanft massieren. Zusätzlich sollte eine Wärmeflasche aufgelegt werden.

Zur Schmerzlinderung leistet der **HEUBLUMENSACK** hervorragende Dienste.

Auch ein **ANSTEIGENDES ARMBAD** oder ein **MASSAGEÖL** kann hilfreich sein.



CANDIDA-INFEKTE

Die weiße **TAUBNESSEL** und der **FRAUEN-MANTEL** sind bei Candida-Infekten die richtigen Heilpflanzen.

Taubnessel-Frauenmantel-Tee

Zubereitung:

Mit jeweils 10 g weißen Taubnesselblüten, Frauenmantel, Schachtelhalm und Gänsefingerkraut kann eine Teemischung zubereitet werden, die Beschwerden schnell lindert. 2 gehäufte TL dieser Mischung mit $\frac{1}{4}$ l kochendem Wasser übergießen, 15 Minuten ziehen lassen und abseihen. 2–3 Tassen pro Tag über 4 Wochen trinken.

Auch **SITZBÄDER** bringen eine Linderung der Beschwerden.

Frauen-Sitzbad



Anwendung:

Jeweils 10 g Kamille, Thymian und weiße Taubnessel mit je 5 g Blutwurz und Frauenmantel vermengen. 1 gehäufte EL der Mischung mit 1 l kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Mit dieser Lösung den Intimbereich waschen und bei 38 Grad für eine Viertelstunde Sitzbäder machen. Alternativ kann ein Sitzbad mit 100 g Meersalz, 2 Tropfen Kamille blau, 5 Tropfen Lavendel und 3 Tropfen Teebaumöl hergestellt werden – 1 TL der Mischung reicht für ein Sitzbad.

Eine **VAGINALDUSCHE**, erhältlich in der Apotheke, ist im Fall eines Candida-Infekts eine sinnvolle Anschaffung.

Spülungen mit **MILCHSÄURELÖSUNG** können helfen, das natürliche Scheidenmilieu wieder herzustellen.

TEEBAUMÖL wirkt keimtötend und kann daher ebenfalls verwendet werden. Tampons mit einer Mischung aus 50 ml Joghurt und 5 Tropfen Teebaumöl imprägnieren.

> **Achtung:** Grundsätzlich sollte man die körpereigene Vaginalflora so wenig wie möglich mit Waschungen, Tampons oder ähnlichem stören.



Kapitel 11 / Hausmittel

FRAUENGESUNDHEIT & HORMONELLE BESCHWERDEN

WECHSELBESCHWERDEN

Bei Wechselbeschwerden leistet eine bewährte **TEEMISCHUNG** gute Dienste.

SALBEITEE ist für seine schweißhemmende Wirkung bekannt. Gegen das unangenehme Schwitzen kann dieser ebenfalls lauwarm über 3–4 Wochen getrunken werden.

Viele Frauen loben das **WECHSEL-FUSSBAD** zur Linderung der unangenehmen Beschwerden.

Die Natur hält gerade zur Linderung von Wechselbeschwerden viele **PFLANZEN-SCHÄTZE** bereit, wie zum Beispiel den Mönchspfeffer, die Traubensilberkerze, Rotklee und Soja. Bei all diesen Heilpflanzen empfiehlt sich jedoch die Einnahme in Form von fertigen Präparaten.

Gegen Stimmungsschwankungen im Wechsel kann folgende Mischung als **KÖRPER- ODER BADEÖL** hergestellt werden.

Wechsel-Tee

Zubereitung:

Je 10 g Johanniskraut, Melisse, Löwenzahnwurzel, Weißdornblüten, Schafgarbe, Orangenblüten und Hagebutte mischen. 2 gehäufte TL der Mischung mit $\frac{1}{4}$ l Wasser übergießen, den Tee anschließend 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. 2 Tassen dieses Tees täglich über 6–8 Wochen trinken.

Wechsel-Fußbad

Anwendung:

Dafür 2 hohe Eimer nebeneinander stellen. In einen Eimer 40 Grad warmes, in den anderen 10 Grad kaltes Wasser füllen. Zunächst mit den Füßen 5 Minuten in das warme Wasser eintauchen, dann 10 Sekunden in das kalte, 2–5 x abwechseln.

Körper- & Badeöl

Zubereitung:

2 ml Bergamotte sowie je 1 ml Neroli und $\frac{1}{2}$ ml Lavendel mischen. Entweder einige Tropfen mit einer Handvoll Meersalz ins Badewasser oder mit Mandelöl ein Körperöl herstellen (Erklärung: Darf nicht unverdünnt verwendet werden).

Kapitel 12 / Hausmittel

HAUT



Die Haut ist das vielseitigste Organ des menschlichen Organismus. Sie schützt uns vor Verletzungen, reguliert die Körpertemperatur, hält Keime fern und ist für das Immunsystem sowie den Stoffwechsel von großer Bedeutung.

Kapitel 12 / Hausmittel

HAUT

AKNE

Bei Akne ist es wichtig, die Haut konsequent zu reinigen, z. B. mit einer **ZITRONENKUR** gegen Pickel.

STIEFMÜTTERCHEN-TEE wirkt hautreinigend.

Zitronenkur

Anwendung:

1 ungespritzte Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein rein reiben. Danach die geriebene Schale an einem luftigen Ort einige Tage trocknen lassen. Nach dem Trocknen mit Olivenöl zu einer Paste vermengen. Die Paste am Abend im Gesicht einmassieren und anschließend wieder abwaschen.



Stiefmütterchen-Tee

Zubereitung:

Tee aus 2 TL Stiefmütterchen und $\frac{1}{4}$ l Wasser zubereiten und über einige Wochen 3 Tassen täglich trinken. Der Tee kann auch für Waschungen und zur Gesichtereinigung verwendet werden.



Sind Hautunreinheiten bereits entzündet, ist folgende **BREIAUFLAGE** hilfreich.

Breiaufgabe

Zubereitung:

2 EL Heilerde mit Kamillen- oder Schachtelhalmtee vermischen. Alles zu einem Brei verrühren, dann auftragen und 20 Minuten einwirken lassen. Anschließend vorsichtig abwaschen.



WARZEN

Frisches **SCHÖLLKRAUT** enthält in seinem orangen Milchsaft das Alkaloid Chelidonin. Damit Warzen zurückgehen, sollten sie mit dem frischen Milchsaft mehrmals täglich betupft werden. Ein weiteres Hausmittel gegen Warzen ist eine Mischung aus **BITTERSALZ UND APFELESSIG**, die im Verhältnis 1:4 angerührt wird. Die Warze mehrmals täglich mit der Mischung behandeln. Bei diesen Hausmitteln unbedingt die gesunde Haut rund um die Warze mit einer Fettsalbe schützen.

Auch eine **ZWIEBEL** kann dabei helfen, dass Warzen den Rückzug antreten. Dafür ein kleines Stück Zwiebel mit etwas Honig bestreichen und auf die Warze legen.

Dieser Vorgang sollte etwa 2 Wochen lang 1 x täglich wiederholt werden, dann wird die Warze weich und kann einfach abgezogen werden.

Das Einreiben der Warze mit **RIZINUSÖL** gilt ebenfalls als altes Hausmittel, das noch heute eingesetzt wird. Dabei wird die Warze über mehrere Wochen mehrmals täglich mit Rizinusöl behandelt.



Kapitel 12 / Hausmittel

HAUT

NEURODERMITIS

Das Um und Auf bei Neurodermitis ist die konsequente und richtige Pflege der betroffenen Hautstellen. Eine reichhaltige und sanfte **NEURODERMITIS-PFLEGE** kann ganz einfach und selbst hergestellt werden.

JOHANNISKRAUTÖL wirkt antibakteriell und entzündungshemmend.

Sollte die Haut nassen und Ekzeme auftreten, können **EICHENRINDEN WASCHUNGEN** durchgeführt werden.



Neurodermitis-Pflege



Zubereitung:

30 g Sheabutter und 20 g Nachtkerzenöl auf dem Wasserbad erwärmen, anschließend 2 Tropfen Cistrose, 1 Tropfen Kamille blau, 2 Tropfen Karottensamen und 1 Tropfen Patchouli zugeben. Abkühlen lassen, zur Aufbewahrung in einen Tiegel abfüllen und bei Bedarf auf die betroffene Hautpartie auftragen.

Eichenrinden-Waschungen

Anwendung:

1 TL Eichenrinde mit 200 ml Wasser mindestens 10 Minuten kochen und danach abseihen. Die betroffenen Stellen damit 2 x täglich sanft waschen.

Kapitel 13 / Hausmittel

ALLERGISCHE REAKTION AUF INSEKTENSTICHE



Bei allergischen Reaktionen auf Insektenstiche gibt es viele Hausmittel.

Kapitel 13 / Hausmittel

ALLERGISCHE REAKTION AUF INSEKTENSTICHE

Am besten gegen Reaktionen auf Insektenstiche hilft **SPITZWEGERICH**. Dafür werden einige Blätter so lange gequetscht, bis der Saft austritt. Den Stich anschließend mit dem Saft behandeln, um die Schwellung und den Juckreiz sofort zu lindern.

Auch eine halbe **ZWIEBEL** kann den Juckreiz schnell verringern, wenn sie leicht auf die betroffene Stelle gedrückt wird. Zerdrückte **KOHLBLÄTTER**, die auf den Stich gelegt werden, nehmen die Entzündung.

PFEFFERMINZBLÄTTER haben eine lokal betäubende Wirkung. Frische Blätter zwischen den Fingern zerreiben und den austretenden Saft mehrmals hintereinander auf die Schwellung auftragen.



Damit man erst gar nicht gestochen wird, können die ätherischen Öle von **LAVENDEL** oder **NELKE** gute Dienste leisten. Sie können zum Beispiel im Innenbereich mit Hilfe einer Duftlampe verwendet werden, damit sie sowohl ihren wohlthuenden Duft, als auch ihre Wirkung gegen Insekten entfalten können.

Alternativ kann mit den Ölen auch ein eigenes **MÜCKENSPRAY** gemischt werden.



Kapitel 14 / Hausmittel

VENEN



Die Aufgabe der Venen besteht darin, Blut aus sämtlichen Körperregionen zum Herzen zurückzuführen. Störungen des Rückflusses – etwa durch langes Stehen – führen zu einem erhöhten Druck in den Venen. Hält dieser an, kommt es zu einer Erweiterung der Venen und in weiterer Folge zu einer Verschlussstörung der Venenklappen.

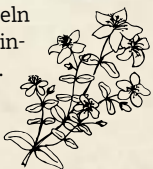
Kapitel 14 / Hausmittel

VENEN

Venenöl

Zubereitung:

50 ml Johanniskrautöl mit 4 Tropfen Grapefruit, 3 Tropfen Immortelle und 5 Tropfen Wacholder versetzen. Leicht von den Knöcheln aufwärts einmassieren.



KRAMPFADERN

Bei Venenproblemen ist es besonders wichtig Hitze, langes Stehen und Sitzen zu meiden. **WECHSELDUSCHEN** oder eine **LYMPHDRAINAGE** können bei Beschwerden Linderung bringen. Viele Pflanzen wie das **ROTE WEINLAUB**, die **ROSS-KASTANIE** oder **MÄUSEDORN** können helfen. Sie werden vor allem in Form von Fertigpräparaten in der Apotheke angeboten. **BUCHWEIZEN** kann auch als Tee getrunken werden. Dazu 2 g mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und dann abseihen. Mehrmals täglich eine Tasse trinken.

Hilfreich kann auch ein **VENENÖL** sein.

HÄMORRHOIDEN

Hämorrhoiden sind eine Zivilisationskrankheit, die durch zu wenig Bewegung und eine träge Verdauung ausgelöst werden. **SITZBÄDER** können Linderung bringen, vor allem die Gerbstoffe in der **EICHENRINDE** wirken juckreizlindernd und entzündungshemmend und helfen rasch. Bei stark entzündeten Hämorrhoiden bietet sich ein Sitzbad mit Kamille an. Das Sitzen auf einem feuchten Tuch wirkt wie ein **FEUCHT-KALTER WICKEL** und ist ebenfalls ein altes und bewährtes Hausmittel. Ein **PFLEGEÖL** für Hämorrhoiden kann leicht selbst zubereitet werden.

Eichenrinden-Sitzbad

Zubereitung: 2 – 3 EL Eichenrinde mit 1 l kaltem Wasser übergießen und 15 Minuten kochen lassen. Die Flüssigkeit in eine Sitzbadewanne gießen und mit der nötigen Menge Wasser auffüllen. Bei ca. 36 Grad maximal 15 Minuten darin baden.

Hämorrhoidenöl

Zubereitung: 50 ml Johanniskrautöl mit 1 Tropfen Kamille blau, 2 Tropfen Lavandin, 1 Tropfen Patchouli und 3 Tropfen Rosengeranie vermischen.

Kapitel 15 / Hausmittel

AUGEN



Mögliche Anzeichen einer Augenentzündung sind schmerzende Augen, Tränenfluss, eine Rötung der Augen oder die Verklebung der Augenlider.

Kapitel 15 / Hausmittel

AUGEN

Die wichtigste Heilpflanze für das Auge ist der Augentrost. Bei leichten Augenentzündungen kann ein Tee zubereitet werden.

Augentrost-Tee

Zubereitung:

1 gehäuftes TL Augentrost mit $\frac{1}{4}$ l heißem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Am besten durch einen Kaffeefilter abseihen. Auf Raumtemperatur abkühlen lassen und damit das Auge von innen nach außen auswaschen.

Hilfreich bei Entzündungen sind auch **FEUCHT-WARME KOMPRESSEN** (ein kleines Baumwolltuch mit abgekochtem Wasser tränken), die für einige Minuten auf die geschlossenen Augenlider gelegt werden.



Kapitel 16 / Hausmittel GESUND BLEIBEN

Gesund zu leben ist eigentlich ganz einfach und erfordert meist nur halb so viel Zeit und Aufwand wie die Pflege von Krankheiten.

Kapitel 16 / Hausmittel

GESUND BLEIBEN

Vorbeugen ist besser als heilen:
Gesund leben – das Hausmittel der ersten Wahl

BEWEG DICH

Regelmäßige Bewegung in Verbindung mit moderatem Ausdauersport ist gut für Körper und Seele und die beste Methode, den Körper in Form und den Organismus auf Touren zu bringen. Beides hilft, die Abwehrkräfte zu stärken, auf Dauer Stress-Symptome abzubauen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Osteoporose oder Diabetes vorzubeugen.



TIPP

Treppensteigen eignet sich sehr gut als **Fitness- und Herz-Kreislauf-Training**.



DU BIST, WAS DU ISST!

Dieser Satz hat auch heute noch Gültigkeit, denn kaum etwas ist für den Erhalt unserer Gesundheit wichtiger als eine ausgewogene, vollwertige und naturbelassene Ernährung.

Mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag, in allen Farben und Sorten, reichlich Hülsenfrüchte sowie pflanzliche Kohlenhydrate, fettarme Milchprodukte, wenig Fleisch und Wurst sowie tierisches Fett – erhalten nicht nur unsere Lebensfunktionen, sondern stärken auch das Immunsystem.



TIPP

Kleine Veränderungen können auf Dauer viel bewirken! Die Versorgung unseres Körpers mit ausreichend Vitaminen, Mineralstoffen und bioaktiven Substanzen ist für unsere Gesundheit von großem Wert. Machen Sie es sich zukünftig zur Gewohnheit, nur Mahlzeiten zu essen, in denen **mindestens eine Sorte Gemüse oder Obst** enthalten ist und/oder essen Sie einfach ein Stück Obst statt Kuchen zum Nachtisch.



ENTSPANN DICH

Stress, Zeitdruck, Reizüberflutung und Multitasking sind für viele in Arbeit, Freizeit, zu Hause und in der Familie kein Fremdwort mehr. Wie Menschen ihr Leben gestalten, hat große Auswirkungen auf die Gesundheit, körperlich und psychisch. Belastungen verschwinden selten von alleine, der Druck nimmt oft weiter zu. Wie kann der Einzelne Kraft tanken und so Körper und Seele stärken? „Momente für mich!“ liefert alltagstaugliche Tipps, Anregungen und kleine Übungen, mit denen jeder seine psychische Gesundheit positiv beeinflussen kann.

Tagebuch und Fibel als Download:
www.gesundheitskasse.at/momentefuermich

INFORMIEREN SIE SICH

HAUSMITTEL FÜR KINDER & FRAUEN

Tipps für die Gesundheit



Die Broschüren können Sie
gerne kostenlos unter
[www.gesundheitskasse.at/
hausmittel](http://www.gesundheitskasse.at/hausmittel) herunterladen