

SOS im Alltag - Hilfe durch Hausmittel

Einmal nicht aufgepasst und schon ist es geschehen. Ob Insektenstiche, schmerzende Füße, Erkältungen oder Kopfschmerzen: Wenn im Alltag kleinere Wehwehchen und gesundheitliche Beschwerden auftreten, muss nicht immer sofort der Arztbesuch folgen. Alte und bewährte Hausmittel können als Erste Hilfe-Maßnahme sehr wirksam sein. Was wann helfen soll und was es beim Gebrauch und der Anwendung von natürlichen Heilmitteln zu beachten gilt: Wir haben schnelle Hilfe für Dich!



Hausmittel ersetzen nicht den Arzt!

Für fast alle leichteren gesundheitlichen Beschwerden wie Erkältungen, Zahnschmerzen oder Magenbeschwerden gibt es bekannte Hausmittel: Sehr alte Rezepte aus einer Zeit noch vor unseren Großeltern, als es nur wenige Ärzte gab und sich die Menschen im Ernstfall selber helfen mussten. Hausmittel bestehen größtenteils aus natürlichen Zutaten und Rohstoffen - und sind meist aus Lebensmitteln und Gegenständen im Haushalt recht einfach herzustellen und zuzubereiten. Viele Menschen schwören auf die wiederentdeckten Naturheilmittel aus Haus und Garten.

Jedoch beachte bitte: Bei allen auf dieser Seite vorgestellten Rezepten und Tipps handelt es sich nicht um medizinische und ärztliche Therapien, sondern lediglich um bekannte Hausmittel. Bei ernsthaften und länger anhaltenden Beschwerden aller Erkrankungen sollte auf jeden Fall immer ein Arzt aufgesucht werden. Jeder Leser ist für den Gebrauch der Heilmittel selbst verantwortlich, besondere Vorsicht gilt bei bekannten Allergien! Bitte hab Verständnis: Es wird nicht für Abhilfe von Beschwerden garantiert, und es kann keine Haftung für Schäden irgendwelcher Art übernommen werden, die sich aus der Anwendung der aufgeführten Methoden ergeben.

Großmutter's kleine Hausapotheke

Für die eigene kleine Hausapotheke benötigt man: Frische oder getrocknete Kräuter und Blüten wie zum Beispiel Thymian, Holunder, Lindenblüten (entzündungshemmend, schmerzlindernd), Basilikum, Fenchel und Kümmel (bei Magen-Darm-Beschwerden), Kamille und Baldrian (beruhigend, krampfstillend) und Rosmarin (stärkt den Kreislauf, fördert die Durchblutung). Die Kräuter kannst Du als Tee, zum Einreiben, für Wickel, zum Inhalieren oder als Badezusatz verwenden.

Direkt aus der Küche kommen dazu: Zitronen (für Säfte, Tees und Wickel), Olivenöl und (Obst-)Essig (für diverse Umschläge und Auflagen) sowie frische Zwiebeln und Knoblauch, die fast schon als Allheilmittel gelten (wirken keimtötend,



entzündungshemmend und abschwellend, helfen bei Allergien, wirken harnfördernd, verringern Arterienverkalkungen, äußerlich angewendet helfen sie unter anderem bei Insektenstichen und Hautentzündungen).

Weiterhin im Haus haben sollte man auch: Holundersaft oder -sirup (bei Erkältungen), für diverse Anwendungen Meersalz und Heilerde (aus der Apotheke), Lavendel-, Pfefferminz- und Eukalyptus-Öl (zum Inhalieren, Einreiben oder als Badezusatz) und auch ein Kirschkernkissen ist gut (zum Auflegen, gekühlt oder angewärmt anwendbar, zum Beispiel bei Ohren-, Kopf-, Zahn- oder Bauchschmerzen).?

Bewährte Maßnahmen und Rezepte

Von Generation zu Generation wurden die Hausrezepte weitergereicht - und gerade in den letzten Jahren sind die Natur- oder Klosterheilkunde sowie einfache Hausmittel für alle Bereiche des Lebens wiederentdeckt worden und erleben heutzutage einen regelrechten Boom. Wir haben bewährte Anwendungen für Dich zusammengesucht:

Fußprobleme

Blasen an den Füßen sollten nicht geöffnet oder aufgestochen werden. Tipp: Ein lauwarmes Fußbad kann Linderung verschaffen. Einen Esslöffel Meersalz und etwa zehn Tropfen Lavendel-Essenz ins warme Wasser geben. Nach dem Fußbad die Blasen mit einem Pflaster schützen, bis sie eingetrocknet sind. Bei schmerzhaften Fußsohlen kann man diese mit naturtrüben Apfelessig einreiben, das lindert das Brennen. Bei Hühneraugen sollen Auflage mit aufgeschnittenen Rosinen (mit Pflaster festkleben) oder mit frischen Zwiebelscheiben (mit Mullbinde fixieren) helfen.

Übelkeit und Erbrechen

Zuerst sollte viel frische Luft tief eingeatmet werden. Außerdem kann man etwas Minzöl auf dem Handrücken oder einem Taschentuch verteilen und daran riechen. Gegen Brechreiz soll auch helfen, eine frische Zitronenscheibe zu lutschen. Ein Tee aus Kamille, Pfefferminz, Kümmel und Fenchel beruhigt einen nervösen Magen. Cola und Salzstangen haben sich bei Erbrechen bewährt. Sanfte Magenkost: Ein Haferbrei aufgekocht aus Haferflocken und Wasser oder Zwieback. Bei Durchfall und Erbrechen wird dem Körper viel Flüssigkeit entzogen, daher muss zusätzlich in jedem Fall viel Wasser getrunken werden!

Halsschmerzen

Der Halswickel aus (Mager-)Quark ist ein altes Hausmittel gegen Halsschmerzen. Kommt der Quark mit der warmen Haut in Berührung, beginnt ein Milchsäureprozess, welcher positiv auf die entzündete Stelle einwirkt. Ein Quarkwickel wirkt abschwellend und schmerzlindernd, er eignet sich auch gut für empfindliche Haut. Den Quark dick auf ein Tuch streichen, um den Hals legen und mit einem zweiten Handtuch oder Wollschal umwickeln. Etwa drei Stunden wirken lassen, bis der Quark trocken ist. Alternative Tee: Mit heißem Wasser einige Holunderblüten aufgießen, ziehen lassen und nach Bedarf mit Honig süßen.

Insektenstiche

Es gibt ein einfaches Hausmittel, um bei einem Insektenstich das Gift aus der Wunde zu bekommen: Ein angefeuchtetes



Stück Würfelzucker auf den Stich legen. Der Zucker zieht die Flüssigkeit und somit das Gift heraus, der Juckreiz wird gemindert. Bei größeren Stichen oder Schwellungen: Kalte Umschläge mit essigsaurer Tonerde oder mit Essigwasser (ein Teil Obstessig, zwei Teile Wasser). Ansonsten hilft (bei Wespenstichen) auch eine aufgeschnittene Zwiebel: Stelle mit Zwiebel einreiben, den Zwiebelsaft etwa zehn bis fünfzehn Minuten lang einziehen lassen und die Stelle anschließend kühlen. Insektenstiche nie aufkratzen, das kann zu Infektionen führen!

Kopfschmerzen

Als erste Maßnahme: Viel Wasser trinken, denn Kopfschmerzen können oft auf einen Flüssigkeitsmangel hinweisen! Helfen kann auch, den Nacken abwechselnd warm und kalt abzuduschen. Erste Kühl-Hilfe: Kältekompressen oder einen kalten Umschlag auf die Stirn oder in den Nacken legen. Ebenfalls wirksam: Die Schläfen mit Melissengeist oder Minzöl (auch als Stift in der Apotheke erhältlich) massieren. Gut helfen soll auch ein starker Kaffee mit frischgepresstem Zitronensaft (ohne Zucker). Bei Katerstimmung: Der Körper benötigt viel Flüssigkeit, Salz und Vitamine zurück, da helfen eine salzige Brühe und ein Glas frisch gepresster Orangensaft.

Mundgeruch

Wenn er keine entzündliche Ursache hat, können neben der normalen Zahnhygiene einfache Dinge helfen: Mehrmals am Tag immer mal wieder entweder frische Petersilie, ganze Kaffeebohnen oder Wacholderbeeren kauen. Gurgeln und spülen kann man mit warmem Salzwasser (ein bis zwei Teelöffel Salz in ein Glas Wasser), frisch ausgepresstem Zitronensaft (eine halbe Zitrone für ein Glas Wasser) oder Kamillentee. Ein weiteres Hausmittel für eine gesunde Mundflora: Mindestens drei Wochen lang zwei- bis dreimal täglich einen kleinen ungesüßten Naturjoghurt essen.

Extra-Tipps

Extra-Tipps

Noch mehr Hausmittel - unsere Web-Tipps:

<http://www.mamashausmittel.de>

<http://www.hausmedizin.com>

<http://www.hausmittelchen.de>

Weiterführende Bücher-Tipps:

Jörg Zittlau "Hausmittel. Geprüfte Naturheilmittel ohne Nebenwirkungen", Südwest 2007, ISBN 978-3517082509, Sonderausgabe 12,95 Euro

Laurel Vučović "1001 natürliche Hausmittel", Dorling Kindersley 2004, ISBN 978-3-831005413, Taschenbuch 16,90 Euro

Cornelia Nitsch "Dr. Mama! Das andere Buch der Kinderkrankheiten", Goldmann 2003, ISBN 978-3442165513, Taschenbuch 9,90 Euro

