



VON
ALOE VERA
BIS
ZITRONE

DIE HAUS- APOTHEKE

zum Selbermachen

769 Rezepte für Hausmittel aus dem Küchenschrank

TRADITIONELLE HAUSMITTEL NEU ENTDECKT



Willkommen in der Welt der natürlichen Hausmittel!

Ältere Menschen schwärmen oft von der guten alten Zeit. Selten aber erzählen sie uns, wie sie sich früher etwa bei Erkältungen, kleinen Wunden und Zahnschmerzen zu helfen wussten. Dabei ist es gerade einmal 100 Jahre her, dass die meisten Beschwerden – wie seit Jahrtausenden zuvor – noch zu Hause behandelt wurden. Bei



schweren Erkrankungen und Notfällen waren die Betroffenen zwar machtlos, doch besaß jeder, dem die Gesundheit seiner Familie am Herzen lag, gewisse Heilkenntnisse.

Man hatte gelernt, mit dem zu heilen, was die eigene Vorratskammer hergab. Und so merkwürdig einige alte Hausmittel heute auch anmuten mögen (man stelle sich nur einmal vor, sich die Brust mit Senf einzureiben), unsere Vorfahren schienen zu wissen, was sie tun. Ihre Rezepte wirken – auch heute noch.

Warum also wendet man sie nur noch so selten an? Es ist wohl so, dass durch all die neuen, effektiven Arzneien und Therapiemethoden der modernen Medizin das alte Wissen und der Bedarf an traditionellen Heilmitteln schwand – ebenso wie das Vertrauen in sie. Heute bauen wir hauptsächlich auf Ärzte und industriell hergestellte Arzneimittel.

Doch die Zeiten ändern sich erneut. Seit einigen Jahren erforschen und bestätigen Wissenschaftler weltweit die Heilkraft vieler Nahrungsmittel. Und gerade jetzt, wo unser Leben immer teurer und komplizierter wird, ist es zu empfehlen, bei manchen alltäglichen Beschwerden zunächst auf bewährte Hausmittel zurückzugreifen, bevor man Zeit dem Arztbesuch opfert oder viel Geld für frei erhältliche Medikamente ausgibt.

GESUND UND GÜNSTIG

Dieses Buch stellt Ihnen über 1000 preiswerte und zuverlässige Hausrezepte für sich und Ihre Familie vor. Sie haben Fußpilz? Bereiten Sie sich eine Tinktur aus Teebaumöl zu, und Sie müssen nicht zum Arzt oder sich in der Apotheke eine teure Salbe kaufen. Sie leiden unter trockenem Husten? Mit einem Aufguss von getrocknetem Thymian sind Sie ihn in ein bis zwei Tagen los, ohne ein rezeptpflichtiges Medikament oder einen frei erhältlichen Hustensaft schlucken zu müssen – die, wie Studien gezeigt haben, ohnehin nicht viel helfen.

Beachten Sie aber, dass nicht jeder Mensch auf alle Mittel gleich gut anspricht. Das gilt für synthetische Medikamente ebenso wie für klassische Hausmittel. Anders als für manche verschreibungspflichtige Arzneien halten sich die Kosten für natürliche Heilmittel aber in Grenzen, und nur in den seltensten Fällen haben sie unerwünschte Nebenwirkungen.

Stellen Sie sich vor, wie befriedigend es ist, aus Küchenkräutern und -gewürzen regenerierende Tees zuzubereiten, die auch noch gut schmecken. Lernen Sie Salben und Pasten kennen, die Sie aus Olivenöl und Honig selbst anrühren können, oder verdauungsfördernde Präparate, die nur ein wenig Natron, Ingwer und einen Spritzer Chilisoße enthalten. Ganz gleich, welche alltäglichen Beschwerden oder kleinen Blessuren Ihre Lieben plagen, Sie finden in diesem Buch ein günstiges, wirksames und leicht herzustellendes Mittel dagegen.

BEWÄHRT UND GEPRÜFT

Auf der Suche nach den wirksamsten und bewährtesten Hausmitteln sind wir weit in der Welt herumgereist. So stießen wir in der traditionellen chinesischen Medizin und der indischen



Heilkunde auf wertvolle Heilkräuterrezepte. Manches medizinische Wissen ist uns von den amerikanischen Ureinwohnern und den frühen nordamerikanischen Siedlern überliefert. Und schließlich gibt es zahlreiche Hausmittel auch in Europa, Südamerika, Afrika und anderswo. Zugleich führte uns diese Reise durch die Zeit: von den Lebtagen des Hippokrates über das noch sehr der Natur verbundene Mittelalter bis hin zu den Kräuterheilkundlern des 21. Jahrhunderts. Bei der Auswahl der gesammelten Rezepturen legten wir folgende Kriterien zugrunde:

- * Erstens: Alle Mittel müssen sich mit Zutaten bereiten lassen, die in einem typischen Küchenschrank zu finden sind – wobei wir den Begriff „Küchenschrank“ bisweilen etwas weiter fassen, um auch kühl zu lagernde Lebensmittel wie Eier und Joghurt zu berücksichtigen, oder auch die Aloe, die man auf der Fensterbank ziehen kann.
- * Zweitens: Die Mittel müssen sich einfach herstellen und problemlos anwenden lassen – und selbstverständlich unbedenklich sein. Wir fragten uns: Würden wir dieses Mittel

ALOE VERA

Die Aloe vera ist eine der vielseitigsten Küchenarzneien – im Vorratsschrank gedeiht sie allerdings nicht gut. Stellen Sie die Pflanze am besten auf die Fensterbank. Sie benötigt keine besondere Pflege und ist so robust, dass Ihnen ihre wundheilenden und hautpflegenden Eigenschaften lange zur Verfügung stehen. Die festen Blätter der Aloe enthalten eine gelartige Substanz, die Heilkundler als natürliches Erste-Hilfe-Präparat nutzen.



Hilft bei

- * Akne
- * Altersflecken
- * Aphthen
- * Blasen
- * Ekzemen
- * Fußpilz
- * Gürtelrose
- * Hämorrhoiden
- * Hitzepickeln
- * Insektenstichen und -bissen
- * Lippenherpes
- * Magengeschwüren
- * Nasenbluten
- * Rasurbrand
- * Schuppen
- * Schuppenflechte
- * Sonnenbrand
- * trockenem Haar
- * Verbrennungen (leichten)
- * Warzen
- * Zahnfleischentzündung und Parodontose

GESCHICHTLICHES

Seit mindestens 5500 Jahren wird die Aloe vera als Heilpflanze verwendet. Die ersten Berichte über sie finden sich auf altägyptischen Papyri aus der Zeit um 3500 v. Chr. Der Legende nach überzeugte Aristoteles Alexander den Großen, die Insel Sokotra zu erobern, indem er auf die dortigen Aloe-Plantagen verwies; mithilfe der Aloe vera heilten die Wunden von Alexanders Soldaten nämlich schneller und sie waren eher wieder einsatzbereit. Kleopatra und andere geschichtsträchtige Schönheiten schätzten die Pflanze mehr für ihre hautpflegenden Eigenschaften. In Mitteleuropa wird sie seit 1930 für Heilzwecke verwendet.

INHALTSSTOFFE

Aloe vera besteht zwar zu 99 % aus Wasser, doch das transparente Gel ihrer Blätter enthält viele wertvolle Substanzen, darunter Glykoproteine, die durch ihre schmerzstillende und entzündungshemmende Wirkung den Heilungsprozess beschleunigen. Polysaccharide versorgen die Haut mit Feuchtigkeit und regen ihre Regeneration an – was der Wundheilung zugute kommt. Außerdem enthält das Gel der Pflanze ein schmerzstillendes und abschwellend wirkendes Enzym namens Bradykinase sowie das bei Juckreiz und allergischen Hautausschlägen angenehm lindernd wirkende Magnesiumlaktat.

GESICHERTE ERKENNTNISSE

2009 überprüften iranische Wissenschaftler 40 Studien zur Wirksamkeit der Aloe als Hautpflegeprodukt. Demnach lässt sich die Heilwirkung der Pflanze bei Genitalherpes, Schuppenflechte, Warzen, Erfrierungen, Verbrennungen und dem Seborrhoischen Ekzem klar belegen.

Im selben Jahr erforschte ein anderes iranisches Team die Heilkraft der Aloe vera bei Verbrennungen zweiten Grades – die Wirkung der Pflanze ähnelt der des bewährten Silbersulfadiazins, das man bei Verbrennungen zweiten und dritten Grades zur Vermeidung von Infektionen verabreicht. Die mit Aloe vera behandelten Wunden heilten sogar drei Tage schneller ab als die konventionell behandelten.

Thailändische Forscher, die die Behandlung von Schuppenflechte untersuchten, verglichen die Wirkung der Aloe vera mit der konventioneller Steroidcremes. Über einen Zeitraum von acht Wochen behandelten sie 80 Personen mit leichter bis mittelschwerer Schuppenflechte mit Aloe vera oder einer Steroidcreme. Die Ergebnisse waren in beiden Fällen nahezu identisch, wobei die Aloe vera minimal bessere Ergebnisse zeitigte.

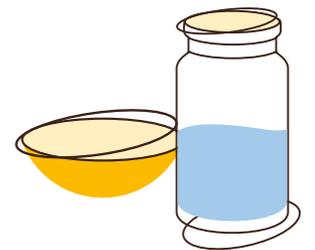
AUS WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG

Dieselben Inhaltsstoffe, die die Aloe vera zu einem vorzüglichen Heil- und Pflegemittel für die Haut machen, lassen Wissenschaftler vermuten, dass man mit ihnen auch Beschwerden wie Dickdarmentzündungen oder Magengeschwüre behandeln kann. Wenn Aloe vera äußerlich angewendet zur Wundheilung beiträgt, so die These, dann kann sie ebenso gut innere Wunden heilen. Manches spricht dafür. Jedenfalls belegen Studien aus der Mitte der 1990er-Jahre, dass die Einnahme reinen Aloe-vera-Gels Entzündungen im Magen-Darm-Trakt reduziert.

In einer in Großbritannien durchgeführten Studie erhielten 44 Patienten, die an Dickdarmentzündung litten, einen Monat lang entweder zweimal täglich eine 85-Gramm-Gabe Aloe-vera-Gel oder ein Placebo. Von den 30 Personen, die mit Aloe vera behandelt wurden, berichteten neun von einer Linderung ihrer Symptome. Aus der 14-köpfigen Vergleichsgruppe bestätigte das nur ein Patient, was den Wissenschaftlern Anlass gab, weiterführende Studien mit Aloe vera zu empfehlen.

GUT zu wissen

Neben dem Gel enthält die Aloe vera auch Saft. Die bittere gelbe Flüssigkeit befindet sich unter der Blatthaut und hat eine stark abführende Wirkung – eine zu starke, um genau zu sein. Die als stimulierendes Abführmittel klassifizierte Substanz kann schwere Krämpfe und Durchfälle verursachen und den Elektrolythaushalt – das Zusammenwirken lebenswichtiger Mineralien im Körper – schädigen. Als Mittel gegen Verstopfung ist der Saft daher denkbar ungeeignet.



FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM

Unser Immunsystem ist ein komplexes Gefüge aus verschiedenen Zelltypen, Geweben und Organen. Im Idealfall arbeiten diese Elemente harmonisch zusammen, um Angriffe durch Bakterien, Viren und Pilze abzuwehren, die versuchen, in den Körper einzudringen und ihn zu infizieren. Es ist wichtig, das Immunsystem intakt zu halten, damit es Krankheiten zuverlässig abwehren kann. Dieser Abschnitt stellt grundlegende Strategien vor, um ein starkes Immunsystem aufzubauen und zu erhalten, und erklärt, welche Zutaten aus Ihrem Küchenschrank Ihnen dabei nützen können.



Das kann helfen

- * Ballaststoffreiche Kost
- * Fettfisch-Konserven (Lachs, Sardinen)
- * Frischkost (unverarbeitetes Frischobst und -gemüse, mageres Fleisch, Milchprodukte)
- * Getrocknete Hülsenfrüchte
- * Getrocknete Pilze
- * Grüner Tee
- * Knoblauch
- * Kürbiskerne
- * Leinsamen
- * Nüsse
- * Rosinen
- * Vollkorngetreide

WAS IST ZU TUN?

Folgende vier Strategien schaffen die optimale Grundlage für ein superstarkes Immunsystem:

Schluss mit den Süßigkeiten ... und dem fettigen Essen, ungesunden Transfetten und kohlenhydratreichem Junkfood, denn sie alle schwächen das Immunsystem.

Frischkost statt Fertiggerichte Unverarbeitetes Obst und Gemüse, Milchprodukte und mageres Fleisch stecken voller Nährstoffe, die Sie für ein starkes Immunsystem brauchen. Bei der industriellen Verarbeitung von Lebensmitteln gehen viele dieser Nährstoffe verloren; stattdessen werden sie mit chemischen Zusätzen angereichert, die meist eher schaden.

Aktiv werden Bewegung ist eines der besten Rezepte zur Stärkung des Immunsystems. Gehen Sie möglichst oft 20–30 Minuten lang stramm spazieren und absolvieren Sie zusätzlich mindestens dreimal pro Woche eine beliebige Form eines muskelaufbauenden Trainings. Aktuelle Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass eine größere Muskelmasse zur Abwehr von Krankheitserregern beitragen und sogar den Heilungsprozess nach Infektionen und Verletzungen beschleunigen kann.

Gut schlafen Man weiß mittlerweile, dass genügend Schlaf ebenso wichtig ist wie ausreichende Bewegung. Ein guter Nachtschlaf ab 21 oder 22 Uhr scheint die Immunabwehr und das körpereigene Reparatursystem zu stärken.

BEWÄHRTE HAUSMITTEL

Ballaststoffe Dazu gehören Bohnen, Trockenerbsen, Linsen, Vollkornnudeln, Vollkornbrot, Nüsse, Samen und Trockenobst mit mindestens 4 g Ballaststoffen pro Portion. Ballaststoffe helfen, den Blutzucker zu senken, und fördern die Aufnahme immunstärkender Vitamine und Mineralstoffe.

Mehr Tee als Kaffee Forscher stellten fest, dass die Immunsystemaktivität bei Teetrinkern deutlich höher ist als bei Kaffeetrinkern. Eine Aminosäure im Tee, nämlich L-Theanin, könnte



Vier harte Fakten über Softdrinks

Industriell hergestellte Erfrischungsgetränke können, unabhängig von den darin verwendeten Süßungsmitteln, Ihr Immunsystem schwächen:

1 Bei Menschen, die Softdrinks anstelle von gesünderen Getränken wie fettarmer Milch und reinen Fruchtsäften zu sich nehmen, besteht die Gefahr einer Unterversorgung mit Vitamin A, Kalzium und Magnesium. Softdrinks enthalten Phosphorsäure, die Kalzium und Magnesium bindet.

2 Diät-Limonaden können dick machen. Eine Studie an 1550 Personen ergab, dass diejenigen, die Diät-Limonaden tranken, ein um 41 % erhöhtes Risiko für Übergewicht oder Fettleibigkeit hatten als andere! Offenbar regt jeder süße Geschmack die Körperzellen dazu an, Fett und Kohlenhydrate zu speichern, was wiederum Hungergefühle auslöst. Außerdem steigert die Süße die Ausschüttung von

Insulin, das wiederum die Fettverbrennung hemmt. Die bittere Wahrheit: Keine bekannte Studie konnte je belegen, dass der Genuss von Diät-Limonaden beim Abnehmen hilft.

3 In Softdrinks, die Maissirup mit hohem Fructoseanteil enthalten, stecken auch viele freie Radikale, die Zellschäden hervorrufen und Diabetes begünstigen können.

4 Kunststoffflaschen, in denen Softdrinks (und Wasser) verkauft werden, können eine schädliche Chemikalie namens Bisphenol A (BPA) enthalten, die aus den Flaschen in das Getränk ... und damit in Sie gelangt. Sie wird mit vielen Gesundheitsproblemen in Verbindung gebracht, u. a. mit Störungen des Immunsystems, und ist mittlerweile für Babyflaschen verboten. Achten Sie auf BPA-freie Flaschen vor allem bei Ihren Kindern.

BLÄHUNGEN

Aus unerfindlichen Gründen bringen uns Blähungen in der Öffentlichkeit zum Lachen. Erst wenn uns selbst ein Darmwind entweicht, hört der Spaß auf und wird zu einem peinlichen Faux-pas, den wir am liebsten ungeschehen machen würden. Den meisten gesunden Menschen passiert das mehrmals täglich, allerdings können sehr starke und häufige Blähungen auch auf eine Verdauungsstörung hindeuten. Mit ein paar einfachen Hausmitteln bekommen Sie das Problem schnell in den Griff.



Das kann helfen

- * Cayennepfeffer
- * Fenchelsamen
- * Kamillentee
- * kandierter Ingwer
- * Kreuzkümmel
- * Kurkuma
- * Majoran
- * Natron
- * Pfefferminztee
- * Weinbrand

DAS WICHTIGSTE ZUERST

Es ist allgemein bekannt, dass bestimmte Nahrungsmittel wie Bohnen oder Kohl Blähungen begünstigen. Falls Sie mit Winden Probleme haben, besorgen Sie sich ein Präparat mit Alphagalactosidase, das Gase im Magen-Darm-Trakt neutralisiert. Wichtig: Ausreichend trinken, in Ruhe essen und gut kauen!

BEWÄHRTE HAUSMITTEL

Ein Glas Natron Gegen zu viel Gas im Verdauungstrakt geben Sie 1 TL Natron in ein kleines Glas Wasser, fügen 1 Spritzer Zitronensaft hinzu, rühren um und trinken es langsam.

Ein Löffel Fenchelsamen Fenchelsamen enthalten einen speziellen Wirkstoff, der hilft, angesammelte Gase unauffällig entweichen zu lassen. Nach den Mahlzeiten etwa 1 TL Fenchelsamen gründlich kauen.

Eine Tasse Pfefferminztee Pfefferminztee ist ein sanftes und seit alters her bewährtes Mittel gegen Blähungen. Junge Mütter erhalten ihn nach einem Kaiserschnitt oft im Krankenhaus. Überbrühen Sie 1 Beutel Pfefferminztee mit 1 Tasse heißem Wasser – 10 Minuten ziehen lassen und nach den Mahlzeiten in kleinen Schlucken trinken.



Gegenmittel aus dem Gewürzregal Für einige blähende Speisen gibt es das passende Gewürz als Gegenmittel. So schmecken beispielsweise Bohnen mit 1 TL Kreuzkümmel nicht nur aromatischer, sondern wirken auch weitaus weniger blähend. Andere bewährte Kombinationen sind Eiscreme und kandierter Ingwer (er passt zu nahezu allen Geschmacksrichtungen) sowie Cayennepfeffer und Käse. Kümmel-, Anis- und Salbeisamen haben sich ebenfalls als Blähungshemmer bewährt, zum Beispiel als Zugaben bei Sauerkraut und Krautsalat. Würzen Sie damit Eintöpfe oder Chili con carne. Sie erhalten die Gewürzpflanzen in Gärtnereien oder bei Kräuterhändlern im Internet. Die Samen gibt es ganz oder gemahlen in jedem gut sortierten Gewürzregal im Einzelhandel.

Kurkuma hilft Ayurveda-Experten schwören auf Kurkuma als schnellen Helfer bei Blähungen. 1 TL Kurkuma mit 1 Tasse Wasser aufkochen. Filtern und sofort trinken.

Wie wäre es mit einem klassischen Digestif? Ein wenig Weinbrand nach den Mahlzeiten, so sagen Experten auf dem Gebiet der Hausmittel, fördert die Verdauung und lindert Blähungen. Nehmen Sie entweder 1 TL pur oder verrühren Sie 2 TL in einem Glas Wasser und trinken Sie es.

Wann zum ARZT?

Selten sind Blähungen ein Anzeichen für ein ernstes gesundheitliches Problem. Wer häufig davon betroffen ist, sollte auf blähende Speisen wie Bohnen, Linsen, Kohl und laktosehaltige Milchprodukte verzichten. Kommen Erbrechen, Durchfall, Verstopfung, Sodbrennen oder ein jäher Gewichtsverlust hinzu, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Vielleicht liegt bei Ihnen ein Reizdarmsyndrom oder eine andere Erkrankung vor.

Schwere, hartnäckige Blähungen können auf Gallenbeschwerden, Darmentzündungen oder Darmkrebs hindeuten.

SELBST GEMACHTES HAUSMITTEL

Tee gegen Blähungen

Karminativa nennen Naturheilkundler Kräuter, die Blähungen lindern, die Verdauung fördern und Darmkrämpfe mildern. Folgendes Rezept reicht für einen ganzen Tag.

- 4 Beutel Kamillentee
- 4 Beutel Pfefferminztee
- 1 TL zerstoßene Fenchelsamen
- 1 TL getrockneter Majoran

Teebeutel, Fenchelsamen und Majoran in 1 l kochendes Wasser geben und abgedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend abgießen, abkühlen lassen und kalt genießen, oder in einer Thermosflasche warmhalten.

HÜHNERAUGEN UND SCHWIELEN

Sie müssen nicht gleich zur Fußpflege laufen (oder humpeln, weil Sie vor lauter Schmerzen gar nicht mehr laufen können), wenn Sie ein Hühnerauge oder eine Schwielle plagt. Die Chancen, dass Sie ganz natürliche Heilmittel direkt bei sich zu Hause im Küchenschrank finden, stehen in der Regel gut.



Das kann helfen

- * Aspirin
- * Bittersalz
- * Essig
- * Rizinusöl
- * Vitamin E und A
- * weiße Zwiebeln
- * Zitronenschale

Weg mit schlecht sitzendem Schuhwerk

Fast alle Hühneraugen haben dieselbe Ursache: enges, drückendes Schuhwerk. Falls ausgerechnet Ihre Lieblingsschuhe drücken sollten, fragen Sie einen erfahrenen Schuster, ob er die Passform an der entsprechenden Stelle verbessern kann. Falls nicht, müssen Sie wohl oder übel auf diese Schuhe verzichten, um das Hühnerauge loszuwerden.

DAS WICHTIGSTE ZUERST

Eine Schwielle ist nichts anderes als eine dicke Schicht abgestorbene Haut, die durch ständige Reibung oder Belastung entsteht. Sie bildet sich zum Schutz vor Verletzungen und ist normalerweise nicht schmerzhaft, weil sie nur die äußerste Hautschicht betrifft. Ein Hühnerauge ist eine Schwielle mit einem harten Kern in der Mitte. Je nach Größe und Härte können Hühneraugen gegen einen Nerv oder Knochen drücken, was Schmerzen oder große Druckempfindlichkeit nach sich zieht.

Gegen Schwielen – und nur gegen diese – können Sie folgendermaßen vorgehen:

- * Die Füße 10 Minuten in mit einer Handvoll Bittersalz angereichertem warmem Wasser baden, um die abgestorbene Hautschicht aufzuweichen.
- * Nun mit einem Bimsstein oder einer Hornhautfeile die oberste Hornschicht vorsichtig abtragen. Versuchen Sie nicht, die gesamte Hornhaut auf einmal zu entfernen, Sie könnten sich verletzen und alles nur noch schlimmer machen. Bearbeiten Sie verhornte Stellen lieber regelmäßig nach dem Baden oder Duschen. Wenn sie sehr dick oder hart sind, könnten Sie damit allerdings durchaus ein paar Wochen beschäftigt sein.

Wenden Sie diese Technik nie bei Hühneraugen an, die dadurch nur noch mehr schmerzen.

BEWÄHRTE HAUSMITTEL

Hilfe aus der Hausapotheke 5–6 Aspirin-Tabletten zerstoßen und das Pulver zu gleichen Teilen mit Apfelessig und Wasser mischen, bis eine Paste entsteht. Diese auf Hühnerauge oder Hornhaut auftragen, mit einem elastischen Verband umwickeln und frühestens nach 10 Minuten abnehmen. Die Verhornungen sollten sich jetzt mit einem Bimsstein leicht entfernen lassen. Die in Aspirin und Hühneraugenpflaster enthaltene Salizylsäure hilft, äußerlich angewendet, Hautschichten abzulösen.

Mit Essig und Öl gegen Verhornungen 1 Tasse Apfelessig in eine Schüssel mit warmer Seifenlauge geben. Die Füße mindestens 15 Minuten darin baden. So weichen die Hornschichten auf, die man anschließend mit einem Bimsstein vorsichtig entfernen kann. Hühneraugen nach dem Baden mit Rizinusöl betupfen. Die Behandlung, bei der sich das Hühnerauge schichtweise ablösen lassen sollte, kann rund 10 Tage dauern.

Vitamine gegen Hühneraugen Vor dem Zubettgehen eine Kapsel Vitamin E oder Vitamin A mit einer sauberen Nadel aufstechen. Das austretende Öl in das Hühnerauge einmassieren. Einige Minuten einwirken lassen, dann eine Baumwollsocke überstreifen und zu Bett gehen. Bei täglicher Anwendung sollte das Hühnerauge nach einer Woche verheilt sein.

Auch Zitronenschale soll helfen Mit einem Kartoffelschäler ein 2,5 cm langes Stück Schale von einer Zitrone abschälen. Dieses mit der inneren weißen Seite nach unten auf das Hühnerauge legen und mit einem Verband oder einem Pflaster fixieren. Eine Socke überstreifen und zu Bett gehen. Wiederholen, bis das Hühnerauge weg ist.

Das Geheimrezept der Tänzerinnen Morgens ein Stück weiße Zwiebel in ein kleines Glas geben. Mit Weißweinessig übergießen und tagsüber an einen warmen Ort stellen. Abends die Zwiebel auf das Hühnerauge legen und mit einem Verband oder einem Verbandpflaster umwickeln. Am nächsten Morgen ist das Hühnerauge vielleicht schon so weich, dass es sich entfernen lässt. Andernfalls die Behandlung wiederholen.

Wann zum ARZT?

Wer an Diabetes oder Durchblutungsstörungen leidet, sollte Hühneraugen und Schwielen nicht selbst behandeln, sondern sich an einen Arzt oder Fußpfleger wenden. Generell können rabiante Behandlungsmethoden – etwa das Entfernen eines Hühnerauges mit der Schere – zu schweren Infektionen führen.

Kurioses

Einige Experten schwören auf eine ziemlich sonderbare Volksmedizin. Dazu ½ Scheibe altbackenes Brot in Apfelessig einweichen und mit Verbandpflaster an der betroffenen Stelle am Fuß fixieren. Mit Frischhaltefolie umwickeln, eine Baumwollsocke überstreifen und zu Bett gehen. Am nächsten Morgen könnten Hühnerauge oder Schwielle bereits verschwunden sein.

