



Birgit Frohn

Das kleine Buch der Hausmittel

Bewährtes Heilwissen bei
Alltagsbeschwerden
von A bis Z

... LESEPROBE ...



**man
kau:**

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Birgit Frohn
Das kleine Buch der Hausmittel
Bewährtes Heilwissen bei Alltagsbeschwerden von A bis Z
Kompakt-Ratgeber
ISBN 978-3-86374-264-5
1. Auflage November 2015

Mankau Verlag GmbH
Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee
Im Netz: www.mankau-verlag.de
Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Redaktion: Diana Napolitano, Augsburg
Endkorrektorat: Susanne Langer M. A., Traunstein
Cover/Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München
Layout: X-Design, München
Satz und Gestaltung: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich
Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring
Abbildungen/Fotos: Patrica Tilly - Fotolia.com (40, 8/9); behewa - Fotolia.com (4u, 50/51); viperagp - Fotolia.com (5o, 122); Jessmine - Fotolia.com (5m, 74/75); daffodilred - Fotolia.com (5u, 119/120); 2002lubava1981 - Fotolia.com (10); zdjecia_aranzowane - Fotolia.com (15); L.Bouvier - Fotolia.com (19); Gina Sanders - Fotolia.com (25); Heike Rau - Fotolia.com (28, 82, 92, 100, 104); kristina_r_tten - Fotolia.com (30); britta60 - Fotolia.com (33); Bernd Leitner - Fotolia.com (36); Laurent Hamels - Fotolia.com (38); daffodilred - Fotolia.com (40); Peter Atkins - Fotolia.com (43); InPixKommunikation - Fotolia.com (49); Kanusommer - Fotolia.com (54); petrabarz - Fotolia.com (56, 114); igor - Fotolia.com (58); emer - Fotolia.com (61); M. Schuppinich - Fotolia.com (63, 65); E. Schittenhelm - Fotolia.com (68); colors0613 - Fotolia.com (78); blonde40 - Fotolia.com (94); pat_hastings - Fotolia.com (110); kyonata - Fotolia.com (116); cut - Fotolia.com (118); gulfix - Fotolia.com (123); evgenyi - Fotolia.com (125)

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen

»Ich bin ein Öko-Buch!«

Das im Innenteil eingesetzte EnviroTop-Recyclingpapier wird ohne zusätzliche Bleiche, ohne optische Aufheller und ohne Strichauftrag produziert. Es besteht zu 100 % aus recyceltem Altpapier und entstammt einer CO₂-neutralen Produktion. Das Papier trägt das Umweltzeichen »Der blaue Engel«.

Ein Hinweis für die Leser:

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Vorwort

Hausmittel? Das ist doch von gestern ... Stimmt. Aber deshalb keineswegs zu vergessen. Denn bei Hausmitteln handelt es sich um sehr wirksame Arzneien, die bei vielen Beschwerden hilfreich sind. Entsprechend finden diese wertvollen Heilmittel auch seit vielen Generationen erfolgreich Anwendung.

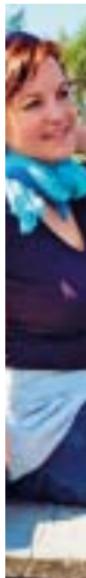
Wie wertvoll altes Volksheilwissen ist und welches große Potenzial es birgt, rückt immer mehr ins Bewusstsein. Bei einfachen Alltagsbeschwerden erst einmal in Großmutter's Fundus an Hausmitteln nachzusehen, ist wieder total modern geworden.

Vor diesem Hintergrund hat dieses Buch das Anliegen, Ihnen die guten alten Hausmittel von anno dazumal vorzustellen und Ihnen zu zeigen, wie Sie deren Heilwirkungen am besten für sich nutzen können. Zunächst lernen Sie bewährte Hausmittel und Heilpflanzen kennen. Anschließend erfahren Sie in einem umfassenden Kapitel, bei welchen Beschwerden Sie welche davon wie anwenden sollten.

Birgit Frohn
November 2015

Inhalt

Vorwort	3
Einleitung	6
Comeback altbewährten Heilwissens	6
Zu Ihrer Sicherheit	7



Die besten Rezepte unserer Großmütter 9

Apfelessig	10	Nasenspülung	30
Armbad	11	Quarkwickel	31
Augenspülung	12	Schenkelguss	32
Brustwickel	13	Senfwickel	34
Einlauf	14	Sitzbad	35
Fasten	16	Tautreten	36
Fußbad	18	Trockenbürsten	37
Gurgelspülung	19	Vollbad	39
Halswickel	20	Wadenwickel	41
Heilerde	21	Waschung	42
Heublumenbad	22	Wassertreten	44
Heublumensack	23	Wechselduschen	45
Kopfdampfbad	24	Wechselfußbad	46
Lehmwickel	26	Zwiebelsirup	47
Leibwickel	27	Zwiebelwickel	48
Moorbad	28		



Grüne Arzneien 51

Anis	52	Melisse	66
Arnika	53	Mönchspfeffer	67
Baldrian	55	Pfefferminze	69
Brennnessel	57	Ringelblume	70
Efeu	59	Salbei	71
Fenchel	60	Thymian	72
Johanniskraut	62	Weißendorn	73
Kamille	64		



Gesund mit Hausmitteln	75
Appetitlosigkeit	76
Arthritis	77
Bindehautentzündung	79
Blähung	80
Blasenentzündung	81
Durchfall	83
Erkältung	84
Fieber	86
Gerstenkorn	87
Halsschmerzen	88
Husten	89
Insektenstich	90
Kopfschmerzen	91
Magenschleimhaut- entzündung	93
Menstruationsbeschwerden	95
Nasenbluten	96
Nervosität	97
Niedriger Blutdruck	99
Ohrenschmerzen	101
Rheuma	102
Schlafstörung	105
Schluckauf	107
Schnupfen	108
Sodbrennen	111
Sonnenbrand	112
Venenleiden	113
Verdauungsstörung	115
Verstopfung	117
Zerrung	119



Anhang	121
Ihre Hausapotheke	122
Grundausstattung	123
Zubereitung von Kräutermitteln	124
Tee	124
Arzneiwein	124
Tinktur	124
Kräutergeist	125
Kräuteröl	125
Register	126

Einleitung

Comeback altbewährten Heilwissens

Hausmittel erleben eine Renaissance: Seit geraumer Zeit steigt ihre Beliebtheit zusehends. Das hat gute Gründe. Denn was unsere Großmütter erfolgreich zur Behandlung einsetzen, schöpft zum einen durchweg aus dem umfassenden Heilpotenzial der Natur – Licht, Luft, Wärme, Wasser und natürlich Heilpflanzen.

Gewachsene Heilkraft mit jahrtausendealter Tradition

Heilpflanzen können auf eine lange Geschichte zurückblicken, denn bereits in den vorchristlichen Hochkulturen in Mesopotamien wussten die Menschen um die heilkräftige Wirkung vieler Pflanzen und setzten sie zu therapeutischen Zwecken ein. Wie umfangreich das frühe Wissen über Heilpflanzen bereits war, bezeugen beispielsweise Werke wie der »Papyrus Ebers«, eine altägyptische Rezeptsammlung von etwa 1.500 v. Chr., in der über siebenhundert pflanzliche Arzneimittel Erwähnung finden.

Zum anderen ist die Anwendung von Hausmitteln einfach und erfordert kaum Aufwand. Für viele von ihnen brauchen Sie auch nur ins Gewürzregal oder in die Speisekammer zu greifen. Denn so manches wirksame Heilmittel ist Nahrung und Medizin zugleich, wie beispielsweise Honig, Quark oder Zwiebeln.

Zu Ihrer Sicherheit

Auch wenn Hausmittel natürlichen Ursprungs sind und natürliche Wirkstoffe enthalten, erfordert ihre Anwendung ebenso wie bei anderen Medikamenten Sorgfalt und das Berücksichtigen bestimmter Vorsichtsmaßnahmen. Bedenken Sie bitte auch immer, dass die im Folgenden genannten Behandlungsempfehlungen einen möglicherweise erforderlichen Gang zum Arzt niemals ersetzen können und dürfen.

- Halten Sie sich an die angegebenen Mengenangaben, Behandlungsdauern sowie Anwendungsbeschränkungen (Unverträglichkeiten, allergische Reaktionen).
- Wenn Sie an einer chronischen Grunderkrankung, wie beispielsweise Bluthochdruck oder Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) leiden, sollten Sie vor einer Selbstbehandlung Ihren Arzt zurate ziehen.
- Generell empfiehlt es sich, Ihren Arzt davon in Kenntnis zu setzen, dass Sie sich mit Hausmitteln behandeln möchten. Viele Ärzte begrüßen dieses Vorhaben oft auch, da sie naturheilkundlichen Methoden gegenüber aufgeschlossen sind.
- Treten, was zwar selten vorkommt, Magenreizungen, Übelkeit, Durchfall oder allergische Reaktionen auf, müssen Sie die Anwendung des Hausmittels sofort abbrechen und sich in ärztliche Behandlung begeben. Auch bei hohem Fieber, starken Schmerzen und Kurzatmigkeit.

...

Fußbad

Ob warm oder kalt: Fußbäder sind ein umfassend wirk-sames Hausmittel für viele Anlässe. Ein warmes Fußbad empfiehlt sich bei Unterleibsbeschwerden, Infekten von Nieren und Blase, Ischias-Schmerzen, Kreislauf- und Schlafstörungen. Aber auch bei kalten Füßen an Win-tertagen oder bei Regenwetter gibt es nichts Schöneres als ein warmes Fußbad und danach eine Tasse heißen Tee. Auf diese Weise lassen sich auch Erkältungen schon im Vorfeld bekämpfen. Ein kaltes Fußbad wirkt erfri-schend, wenn man sich gleich danach bewegt. Geht man anschließend ins Bett, hat es einen beruhigenden Effekt. Zudem lindert es Kopfschmerzen und Migräne, Nasen-bluten und Einschlafstörungen.

Sie brauchen

- Fußbadewanne oder Badewanne
- warme Wollsocken

So geht's

- Füllen Sie Fußbadewanne oder Badewanne mit kaltem (12–16 °C) oder warmem Wasser (35–38 °C) und stellen Sie beide Füße hinein.
- Beim kalten Fußbad nehmen Sie die Füße nach 15–30 Sekunden, bei einem warmen nach 10 Minuten aus der Wanne und streifen das Wasser von der Haut ab.

Gurgelspülung

Eines der beliebtesten Hausmittel, um Hals- und Zahnschmerzen, Entzündungen im Hals und im Rachenraum sowie Mundgeruch schnell zu lindern. Bei der Gurgel- spülung werden Mund und Rachenraum mit unverdünntem Tee oder Tinktur intensiv gespült, wodurch sich die heilenden Wirkstoffe der Gurgelzusätze voll entfalten können. Womit Sie gurgeln, richtet sich nach Ihren Beschwerden und Ihren persönlichen Vorlieben. Als sehr wirkungsvoll galt unseren Großmüttern Kochsalz oder Emser Salz.

Sie brauchen

- 1 TL Kochsalz oder Emser Salz
- 1/2 Glas Wasser

So geht's

- Einen kräftigen Schluck der Gurgelflüssigkeit in den Mund nehmen.
- Dann 1-2 Minuten lang gurgeln und die Lösung auch etwas in den Hals hinunterlaufen lassen – aber nicht schlucken.
- Zum Abschluss die Flüssigkeit kurz zwischen den Zähnen hin- und herziehen und diese anschließend ausspucken.



Halswickel

Das Allheilmittel unserer Großmütter bei Schnupfen, Halsschmerzen, Nasennebenhöhlen- und Mandel-entzündung und anderen Entzündungen sowie bei Lymphstauungen im Mund und Rachenraum. Halswickel werden meist kalt angewendet, warm eher selten.

Sie brauchen

- 2 Leinentücher
- 1 Wolltuch
- je nach Bedarf Salben, Heilkräutertees, Heilerde etc.

So geht's

- Befeuchten Sie ein Leinentuch mit kaltem oder warmem Wasser, legen Sie es schmal zusammen und wickeln Sie es um den Hals.
- Darüber kommt ein trockenes Leinentuch und zum Abschluss ein Wolltuch.
- Erneuern Sie den Halswickel nach 30 Minuten; spätestens jedoch, sobald er sich erwärmt hat. Über Nacht können Sie ihn bis zum Aufwachen angelegt lassen.

TIPP

Außer ganz »normal« mit Wasser kann man einen Halswickel auch mit Lehm (Heilerde), Kartoffeln, Quark oder Senf anwenden.

Heilerde

Heilerde gehört mit zu den ältesten Heilmitteln unserer Volksheilkunde. Ihre heilsamen Wirkungen beruhen auf ihrer Fähigkeit, Darmgifte, Schlackenstoffe und überschüssige Säure im Körper zu binden und der Ausscheidung zuzuführen.

So wird sie seit Jahrhunderten, innerlich wie äußerlich, bei zahllosen Alltagsbeschwerden angewendet: Innerlich genommen (1-2 TL auf 1 Glas Wasser) schätzte man Heilerde gegen Sodbrennen, Magenbeschwerden aller Art, Durchfall, Blähungen, Verstopfung, Zahnfleischbluten sowie Mandel-, Mund- und Rachenentzündungen. Äußerlich nahm man sie in Form von Packungen oder Masken bei Eiterungen, Hautentzündungen und -ausschlägen und Wundsein.

Sie brauchen

- 3-5 EL Heilerde
- 1 l lauwarmes Wasser
- 1 TL Honig
- 1 Leinentuch

So geht's

Verrühren Sie die Heilerde mit dem lauwarmen Wasser und dem Honig zu einem Brei und tragen Sie diesen auf die Haut auf.

...

Arnika

Tradition: Die Arnika ist eine seit vielen Generationen geschätzte Heilpflanze. So fand sie etwa in der Klostermedizin regen Gebrauch: Die heilkundigen Ordensleute versetzten unter anderem Starkbier mit Auszügen von Arnika und verabreichten diese Arznei bei Prellungen und Verstauchungen. Zumindest den Schmerz dürfte dieses Heilgetränk wohl gedämpft haben ... Im 18. Jahrhundert machte die Heilpflanze dann auch Furore als Fieber- und Desinfektionsmittel, später wurde sie vorwiegend zur Linderung von Muskelschmerzen, Prellungen und bei chronischen Narben eingesetzt. Bis heute gilt Arnika aufgrund ihrer desinfizierenden und schmerzlindernden Eigenschaften als eines der besten pflanzlichen Heilmittel bei Verletzungen – allerdings nicht bei offenen Wunden. Denn hier besteht das Risiko einer Infektion.

Wie uns Arnika hilft: Arnika enthält Gerbstoffe, Flavonoide, karotinartige Farbstoffe, Choline sowie ätherisches Öl und Kieselsäure.

Steckbrief

Lateinisch: *Arnica montana* L. und *Arnica chamissonis*

Volksnamen: Bergwohlerleih, Wolfsblume, Gemswurz, Bergwegebreit, Mönchskappe

Familie: Korbblütler (Asteraceae)

Blütezeit: Juni bis August

Sammelzeit: Juni bis Juli

Vorkommen: in Europa und Sibirien

Med. Verwendung: frische und getrocknete Blüten

Wirkung:

- wirkt desinfizierend
- hemmt Entzündungen
- lindert Schmerzen
- wirkt antimikrobiell, indem das Wachstum von Bakterien und Pilzen gehemmt wird

Wann uns Arnika hilft: Äußerlich bewährt sich die Arnika bei Zerrungen, Prellungen, Verstauchungen, Quetschungen, Blutergüssen und rheumatischen Gelenkbeschwerden. Bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut können Sie Arnika zu Mundspülungen einsetzen. Die Gurgellösung allerdings nicht schlucken!

Bitte beachten Wenden Sie Zubereitungen mit Arnikablüten nur äußerlich an. Wer allergisch auf Korbblütler reagiert, sollte ganz von Arnika absehen.



Baldrian

Tradition: Baldrian war eine der bedeutendsten Heil- und Ritualpflanzen der alten Germanen – so verdankt er seinen Namen auch dem germanischen Lichtgott Baldur. Früher hatte diese bekannte Heilpflanze ein weitaus größeres Spektrum an Heilanzeigen als heute. Unter anderem galt sie als hilfreich gegen Asthma und Sehschwäche, Bandwürmer und zur Förderung der Verdauung. Zudem wurde Baldrian als Aphrodisiakum und probates Mittel gegen die sogenannte »heilige Krankheit«, die Epilepsie, gehandelt. Wann genau man schließlich die beruhigenden und schlaffördernden Effekte des Baldrians erkannte, ist ungeklärt. Dass diese im Mittelalter bereits bekannt gewesen sein dürften, scheint jedoch angesichts der Texte, die uns aus dieser Zeit überliefert sind, wahrscheinlich. So empfiehlt ihn das »Lorscher Arzneibuch« (entstanden um 795) als Zutat zu einem »göttlichen Heilmittel«, das unter anderem »bei übermäßiger Schlaflosigkeit hilft und von Erschöpfung befreit«.

Steckbrief

Lateinisch: Valeriana officinalis L.

Volksnamen: Stinkwurz, Katzenkraut, Waldspeik, Mondwurzel, Dreifuß, Menten

Familie: Baldriangewächse (Valerianaceae)

Blütezeit: Juni bis August

Sammelzeit: Wurzeln im Oktober, Blüten Juli und August

Vorkommen: in ganz Europa

Med. Verwendung: getrocknete Wurzeln

Wirkung:

- gleicht das vegetative Nervensystem aus
- wirkt beruhigend, ohne müde zu machen
- setzt die Erregbarkeit des Nervensystems herab
- lindert Nervosität und damit einhergehende Beschwerden
- entspannt die Muskulatur
- beruhigt ein nervöses Herz

Wie uns Baldrian hilft: Baldrian enthält ätherische Öle, Pflanzensäuren, Alkaloide, Schleim- und Gerbstoffe sowie Valerensäuren. Ihnen vor allem verdankt die Pflanze ihre beruhigenden Effekte: Sie wirken dämpfend auf das Nervensystem sowie krampflösend und muskelentspannend. Den Vergleich mit synthetischen Schlaf- und Beruhigungsmitteln muss Baldrian nicht scheuen: In Studien erwies er sich vergleichbar wirksam. Im Vergleich zu synthetischen bergen pflanzliche Beruhigungsmittel wie Baldrian nicht die Gefahr der Abhängigkeit und beeinträchtigen weder Konzentrations- noch Leistungsfähigkeit.

Wann uns Baldrian hilft: Die Anwendung von Baldrian besitzt einen großen Stellenwert in der Behandlung nervös bedingter Beschwerden, vor allem von Schlafstörungen. Zudem bewährt er sich bei Stresszuständen und nervösen Herzbeschwerden.



Brennnessel

Tradition: Dass die Berührung dieser Pflanze mit Vorsicht zu genießen ist, sie andererseits viele heilkräftige Stoffe enthält, wusste man bereits in der Antike. So kamen Brennnesseln nicht nur als Gemüse in Schüsseln und Töpfe, sondern auch gegen verschiedenste Beschwerden zur Anwendung. Vielfach praktiziert wurden dabei Abreibungen der Haut mit frischen Brennnesseln zur Behandlung von rheumatischen Beschwerden, Ischias und Hexenschuss sowie von Masern oder Scharlach. Auch die entschlackenden und stoffwechsel-anregenden Wirkungen der Brennnesseln waren bereits früh bekannt.

Wie uns Brennnessel hilft: Neben Vitaminen, Mineralsalzen und Flavonoiden steckt in den Nesseln ein hoher Gehalt an Gerbstoffen und Karotinoiden. Für das charakteristische Brennen sorgen Ameisensäure und Histamin, die in winzigen Kapseln der Blätter stecken.

Wann uns Brennnessel hilft: Brennnesseln finden seit Langem erfolgreich Anwendung bei rheumatischen

Steckbrief

Lateinisch: *Urtica dioica* L. und *Urtica urens* L.

Volksnamen: Saunessel, Donnernessel, Hanfnessel, Haarnessel, Tissel

Familie: Brennnesselgewächse (Urticaceae)

Blütezeit: März bis August

Sammelzeit: während der Blütezeit, Samen im Frühherbst

Vorkommen: überall auf der Welt

Med. Verwendung: frische und getrocknete Blätter sowie Wurzeln

Wirkung:

- wirkt harntreibend
- entwässert und entschlackt
- regt den Stoffwechsel an

Beschwerden und Stoffwechselstörungen sowie zur Unterstützung der Behandlung von Gallen- und Leberbeschwerden. Auf Grund ihrer harnreibenden Wirkungen kommen Extrakte aus den Wurzeln heute auch bei einer gutartigen, meist altersbedingten Vergrößerung der Prostata zum Einsatz: Sie erhöhen das Füllvolumen der Blase sowie den Harnfluss und senken damit die Restharnmenge.

Bitte beachten Bei längerer Anwendung von Brennnesseln kann es zu leichten Magen-Darm-Beschwerden kommen.



Blähung

Zum Arzt, wenn

- die Beschwerden sehr stark sind.
- die Blähungen nach einigen Tagen nicht verschwunden sind.

Die häufigsten Ursachen von Blähungen sind zu hastiges und zu vieles Essen, schlechtes Kauen, zu wenig Bewegung und natürlich blähende Nahrungsmittel wie Hülsenfrüchte, Kohlgemüse oder Rohkost. Die Speisen werden nicht richtig verdaut und es sammeln sich Gase im Bauchraum an, die der Körper nicht mehr unbemerkt eliminieren kann und die sich »Luft machen« müssen.

Fencheltee

1 TL Fenchelfrüchte mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, kurz ziehen lassen und in kleinen Schlucken trinken.

Kümmeltee

1 TL zerdrückte Kümmelfrüchte mit $\frac{1}{4}$ l kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Trinken Sie den warmen Tee langsam und schluckweise.

Fenchel, Anis und Kümmel

Kauen Sie regelmäßig nach den Mahlzeiten einige Fenchel-, Anis- und Kümmelsamen. Das entbläht nicht nur, sondern vertreibt auch Mundgeruch und regt leicht die Verdauung an.

Blasenentzündung

Der zunehmende Harndrang, bei dem meist nur spärliche Urinmengen unter immer stärkeren Schmerzen kommen, ist das erste Anzeichen für eine akute Blasenentzündung. Im Verlauf der Erkrankung verändert sich dann der Harn: Er wird trübe, mitunter sogar blutig. Kennzeichnend für eine Blasenentzündung sind darüber hinaus die krampfartigen Schmerzen nach dem Wasserlassen. Eine Blasenentzündung entsteht meist durch eine Auskühlung des Unterleibs. Dadurch wird das Immunsystem so geschwächt, dass Bakterien in der Blase zum Ausbruch der Entzündung führen können. Sie gelangen entweder über die Harnröhre und den Harnleiter in die Blase oder sie befinden sich bereits in Blut und Lymphflüssigkeit. Eine Blasenentzündung kann auch als Folge von Geschlechtsverkehr entstehen, indem die Krankheitserreger von der Scheide aus in die Blase wandern.

Zum Arzt, wenn

- sich die Beschwerden trotz Behandlung nicht binnen zwei Tagen deutlich gebessert haben.
- sich Rückenschmerzen und gar Fieber einstellen: Dann können Nieren oder Harnleiter betroffen sein.
- Blut im Urin ist.

Als Erstes

Bei den ersten Anzeichen sollten Sie sofort heiße Auflagen auf die Blasengegend machen. Dazu eignen sich eine Wärmflasche, ein Heizkissen oder auch ein heißer Heublumensack (S. 23). Zusätzlich empfehlen sich heiße Sitzbäder (S. 35).

Als Zweites

Ebenso wichtig ist, dass Sie viel trinken, denn die Krankheitserreger müssen aus Blase und Harnleiter herausgeschwemmt werden.

Bärentraubentee

1 TL Bärentraubenblätter in 1 Tasse kaltem Wasser ansetzen und 5 Stunden stehen lassen. Anschließend kurz aufkochen und täglich 2 Tassen frisch zubereitet trinken.

Goldrutentee

2–3 EL Goldrutenkraut mit $\frac{1}{2}$ l kaltem Wasser übergießen, zum Sieden bringen und etwa 2 Minuten ziehen lassen. Dann abseihen und über den Tag verteilt 3 Tassen davon trinken.

Preiselbeeren

Die leckeren Früchte wirken vor allem bei chronischen Blasenentzündungen gut. Sie sollten die Preiselbeeren in regelmäßigen Abständen über den Tag verteilt einnehmen: alle 2–3 Stunden 1 EL Saft oder 1 TL Marmelade.



Durchfall

Akuter Durchfall, nach dem Genuss von unverträglichem Essen oder bei großer Aufregung, zeigt sich durch wässrige oder schleimige Stuhlentleerungen mehrmals täglich. Bei chronischem Durchfall, ausgelöst durch Dünnd- oder Dickdarm-entzündung und Nahrungsmittelunverträglichkeiten, können die wässrigen Stuhlentleerungen über einen längeren Zeitraum anhalten. Ist Durchfall infektiös durch Krankheitserreger bedingt, bestehen meist Darmkrämpfe bei zusätzlichem Erbrechen und Fieber.

Zum Arzt, wenn

- sich der Stuhlgang nach drei Tagen nicht normalisiert hat.
- Beimengungen von Blut oder Schleim im Stuhl sind.
- anhaltendes Erbrechen auftritt.
- schweres Krankheitsgefühl oder Verwirrheitszustände bestehen.

Geriebener Apfel

Reiben Sie 1 Apfel mit Schale und lassen Sie den Brei eine Zeit lang stehen. Rühren Sie ihn dabei hin und wieder um. Wenn der Apfelsbrei durch die Luft leicht bräunlich wird, ist er richtig und kann gegessen werden.

Heidelbeeren

Bei Durchfall mit krampfartigen Schmerzen helfen 1-2 EL getrocknete Heidelbeeren.

Pfefferminztee

Bei nahezu allen Beschwerden im Verdauungssystem hilft Pfefferminztee, vor allem auch bei Durchfall.

Erkältung

Zum Arzt, wenn

- die Erkrankung über eine Woche andauert.
- Fieber über 39 °C besteht.
- starke Schmerzen auftreten, v. a. im Brust-, Augen- oder Stirnbe reich und Hals, in den Ohren.
- Atemnot auftritt.

Erkältungskrankheiten – auch grippale Infekte genannt – werden primär durch Viren ausgelöst. Diese sind weitverbreitet und in der Lage, ihre Eigenschaften relativ rasch zu verändern. Deshalb gibt es bisher kein Medikament, welches diese Viren bekämpfen könnte. Eine Behandlung beschränkt sich deshalb darauf, die Beschwerden zu lindern.

In den meisten Fällen beginnt die Erkältung mit einem Schnupfen, seltener leichtes Fieber. Später können Halsschmerzen, Husten, Kopf- und Gliederschmerzen dazukommen, aber nicht immer.

Inhalation mit Kamille

Führen Sie einmal täglich ein Kopfdampfbad (S. 24) mit Kamillentee oder Kamillentinktur durch.

Eukalyptusöl

Lösen Sie 1 Tropfen des Öls (nicht mehr, reizt sehr) in 1 EL Wasser auf und nehmen Sie dies ein; dreimal täglich wiederholen.

Lindenblütentee

Überbrühen Sie 2-3 TL Lindenblüten (getrocknet oder frisch) mit 1/4 l kochendem Wasser und lassen sie dies

vor dem Abseihen 10 Minuten ziehen. Dann trinken Sie den Tee so heiß wie möglich und gehen anschließend sofort ins Bett, decken sich gut zu und schwitzen feste ...

Zwiebel

Schneiden Sie 1 große Zwiebel in Scheiben und stellen Sie diese über Nacht auf einen Teller neben das Bett. Schlafen Sie bei geschlossenen Fenstern. Durch die Inhalation der Zwiebeldämpfe bricht die Erkältung rascher aus und bessert sich dadurch auch wieder schneller.

Fichtennadelbad

Nehmen Sie abends vor dem Schlafengehen ein 15-minütiges Vollbad (S. 39) mit Fichtennadelextrakt. Danach legen Sie sich ins Bett und schlafen sich gesund ...

Salzfußbad

Dazu geben Sie eine Handvoll Kochsalz in eine Schüssel mit heißem Wasser, das Ihnen bis an die Knöchel reichen sollte. Sobald das Wasser abkühlt, gießen Sie heißes nach, bis die Knöchel bedeckt sind. Nach 10 Minuten beenden Sie das Fußbad und ziehen sich dicke Wollsocken an.

Wadenwickel

Haben Sie zusätzlich zu Ihrer Erkältung leichten Fieber, machen Sie einen Wadenwickel. Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de.