

Hustensaft • Wadenwickel • Hausapotheke • Erkältungskrankheiten • Kräutertee • Kompressen • Bäder • Augenerkrankungen • Schmerzen • Schlafstörungen • Kinderkrankheiten • Fiebermessen • Allergien • Kopfschmerzen • Magenerkrankungen • Frauenkinder • Botenorgane • Gesunde Ernährung • Seuchen • Infektionen • Ohrenschmerzen • Gelenkerkrankungen • Hustensaft • Wadenwickel • Hausapotheke • Erkältungskrankheiten • Kräutertee • Kompressen • Bäder • Augenerkrankungen • Schmerzen • Schlafstörungen • Kinderkrankheiten • Fiebermessen • Allergien • Kopfschmerzen • Magenerkrankungen • Frauenkinder

# 1000 GESUNDHEITS TIPPS



Vorbeugen und Heilen mit  
bewährten Hausmitteln

Hustensaft • Wadenwickel • Hausapotheke • Erkältungskrankheiten • Kräutertee • Kompressen • Bäder • Augenerkrankungen • Schmerzen • Schlafstörungen • Kinderkrankheiten • Fiebermessen • Allergien • Kopfschmerzen • Magenerkrankungen • Frauenkrankheiten • Babyerziehung • Gesunde Ernährung • Seelenwohl • Pflanzen • Ohrschmerzen • Gelenksleiden • Hustensaft • Wadenwickel • Hausapotheke • Erkältungskrankheiten • Kräutertee • Kompressen • Bäder • Augenerkrankungen • Schmerzen • Schlafstörungen • Kinderkrankheiten • Fiebermessen • Allergien • Kopfschmerzen • Magenerkrankungen • Frauenkrankheiten

# 1000 GESUNDHEITSTIPPS



Vorbeugen und Heilen mit  
bewährten Hausmitteln

## Wichtiger Hinweis:

Dieses Buch wurde nach dem aktuellen Wissensstand sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Der Verlag haftet nicht für eventuelle Nachteile und Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren. Die in diesem Buch enthaltenen Ratschläge ersetzen nicht die Untersuchung und Betreuung durch einen Arzt.

© Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH,  
Köln

Coverabbildung: Annette Timmermann

Gesamtherstellung: Naumann & Göbel

Verlagsgesellschaft mbH, Köln

Alle Rechte vorbehalten

E-Book ISBN 978-3-8155-7869-8

[www.naumann-goebel.de](http://www.naumann-goebel.de)

**1000**

**Gesundheitstipps**

**Vorbeugen und Heilen  
mit  
bewährten Hausmitteln**

N G V

*Verehrte Leserinnen und Leser,*

nicht jedes Zipperlein, nicht jede Unpässlichkeit braucht direkt ärztliche Unterstützung. Doch ein wenig Hilfe und Linderung ist auch bei leichten Erkrankungen willkommen. Wie ärgerlich ist es da, wenn die Hausapotheke nur ein paar alte Tabletten enthält. Daher soll Ihnen dieses Buch helfen, ein bisschen vorzusorgen und für alle Fälle altbewährte und natürliche Heilmittel bereitzuhalten. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, kleinere gesundheitliche Störungen selbst zu behandeln. Doch soll es nicht nur darum gehen, die Symptome zu bekämpfen; auch die Ursachen dürfen nie außer Acht gelassen werden, bedürfen sie doch oft ärztlicher Behandlung. Darüber

hinaus sollte man die Grenzen der Selbstbehandlung kennen, denn auch die »harmlosen« natürlichen Mittelchen können Nebenwirkungen haben. Dies sollten Sie beherzigen, und dieser kleine Ratgeber wird für Sie und Ihre ganze Familie von großem Nutzen sein. Oft tun Sie sich und Ihrem Körper einen Gefallen, wenn Sie auf Chemie verzichten – denn Gesundheit ist unser wertvollster Besitz.



# Inhalt

## Hilfe zur Selbsthilfe

### Essen mit Köpfchen

Die besten Tipps zur gesunden Ernährung

### Wasser ist nicht nur zum Waschen da

Die besten Tipps zu Bädern, Waschungen,  
Güssen

### Schief gewickelt muss nicht sein

Die besten Tipps zu Wickeln, Auflagen,  
Kompressen

## **Kraut und Rüben**

Die besten Tipps zu Heilpflanzen und Kräutertees

## **Wo drückt der Schuh?**

Die besten Tipps zur Akupressur

## **Gut sortiert ist halb gesund**

Die besten Tipps zur Hausapotheke

## **Beschwerden und ihre Therapie**

## **Au weh!**

Die besten Tipps gegen Schmerzen

## **Nachtwache**

Die besten Tipps gegen Schlafstörungen

**Lust und Frust**

Die besten Tipps zum seelischen  
Wohlbefinden

**Wer ist mit wem erkältet?**

Die besten Tipps gegen  
Erkältungskrankheiten

**Den vollen Durchblick genießen**

Die besten Tipps gegen  
Augenerkrankungen

**Hör gut zu!**

Die besten Tipps gegen Ohrenkrankheiten

## **Wenn die Hülle reißt**

Die besten Tipps gegen Hauterkrankungen

## **Pfui, das mag ich nicht**

Die besten Tipps gegen Allergien

## **Was er alles schlucken muss**

Die besten Tipps gegen  
Magenerkrankungen

## **Gut gekaut ist halb verdaut**

Die besten Tipps gegen  
Darmerkrankungen

## **Keinen Giftmüll abladen**

Die besten Tipps gegen  
Lebererkrankungen

## **Wenn die Galle kocht**

Die besten Tipps gegen  
Gallenerkrankungen

## **Die Pumpe klemmt**

Die besten Tipps gegen Herz-Kreislauf-  
Erkrankungen

## **Auf den Straßen des Lebens**

Die besten Tipps gegen Arterien- und  
Venenerkrankungen

## **Ist der Ausguss mal verstopft**

Die besten Tipps gegen Erkrankungen der  
Nieren und Harnwege

## **Es kracht im Gebälk**

Die besten Tipps gegen  
Gelenkerkrankungen

**Wenn Männer leiden**

Die besten Tipps gegen Männerleiden

**Frauen haben's schwer**

Die besten Tipps gegen Frauenleiden

**Einmal und nie wieder**

Die besten Tipps gegen  
Kindererkrankungen

**Da ist Not am Mann**

Die besten Tipps zur ersten  
Notversorgung

# Hilfe zur Selbsthilfe

Unsere Vorfahren wussten sich mit einfachen Mitteln zu helfen, und auch wir wissen es im Grunde noch: Wasser- und Wärmeanwendungen, Akupressur oder Heilpflanzentherapie bringen oft rasche Linderung. Aber im Gegensatz zu unseren Vorfahren kennen wir uns heute mit der praktischen Anwendung von Wickel, Tee oder Dampfbad kaum noch aus.

Wenn wir heutzutage erfreulicherweise zunehmend nach Heilkräften aus der Natur suchen, stehen wir häufig vor verwirrend vielen Therapieformen und wissen nicht, welche zu uns passt. Dieser Teil des Buches soll nun Abhilfe schaffen: Hier finden Sie alle wichtigen Informationen über die Wirkung und den gezielten



Einsatz der empfohlenen Maßnahmen sowie einfache, leicht verständliche Erklärungen zu den einzelnen Handgriffen. Gesunde Ernährung, die Heilkraft von Wasser und Wärme, die Anwendung von Heilpflanzen und Kräutertees, Grundsätzliches zur Akupressur sowie die Anleitung zu einer gut sortierten Hausapotheke stehen dabei im Vordergrund.

# Essen mit Köpfchen

*Die besten Tipps  
zur gesunden  
Ernährung*

# **Bestandteile der gesunden Ernährung**

Eine gesunde Ernährung besteht aus einem ausgewogenen Verhältnis von Eiweiß, Fetten, Kohlehydraten, Mineralstoffen, Vitaminen und Ballaststoffen.

## **Kohlehydrate**

Getreide, Obst, Nüsse, Hülsenfrüchte, Gemüse und Milch sind wichtige Kohlehydrat-Lieferanten.

# Ballaststoffe

Ballaststoffe halten den Darm gesund und schützen gegen einen hohen Cholesterinspiegel, Gallensteine und Fettleibigkeit.

Ballaststoffe sind enthalten in Vollkorn, Wurzelgemüse, Hülsenfrüchten und Bananen.

# Fette

Fette haben im Körper eine wichtige Schutz- und Polsterfunktion und sind

darüber hinaus noch ausgesprochen gute Energielieferanten.

Man unterscheidet die gesättigten Fettsäuren von den gesünderen mehrfach und einfach ungesättigten Fettsäuren.

Die ungesättigten, essenziellen Fettsäuren sind wichtig für eine gesunde Haut, einen stabilen Kreislauf, für Knochen, Gehirn und Nerven.

Tierische und harte Fette, wie etwa Kokosfett, sollten weitestgehend gemieden werden, da sie deutlich mehr gesättigte Fettsäuren enthalten als weiche pflanzliche Fette und Öle.

# Eiweiß

Die im Eiweiß, auch als Protein bezeichnet, enthaltenen Aminosäuren sind wichtig für den Aufbau und die Erhaltung der Zellen sowie zur Regulierung des Stoffwechsels.

Eiweiß findet sich in Obst und Gemüse, vor allem in Erbsen, Bohnen, Linsen, Getreide, Kartoffeln, Nüssen, Samen und Sprossen.

Milch, Joghurt, Käse, Fleisch, Eier und Fisch enthalten tierisches Eiweiß, sollten aber vor allem in Hinblick auf die gesättigten Fettsäuren immer bewusst verzehrt werden.

# Mineralstoffe

Mineralstoffe und Spurenelemente tragen zur Knochen- und Zahnbildung bei, regeln die Zusammensetzung der Körperflüssigkeiten und setzen Energie frei.

Eine gute Versorgung mit allen notwendigen Mineralstoffen kann nur durch eine abwechslungsreiche Kost erreicht werden.

# Vitamine

Vitamine sind Träger der Körperchemie. Die meisten von ihnen werden durch die Nahrung aufgenommen.

Vitamin D und K dagegen werden vom Körper selbst gebildet; das erstere durch die Einwirkung von Sonnenlicht, das letztere durch bestimmte Mikroorganismen im Darm.



## **Zehn Gesundheitsregeln**

Versehen Sie Ihren Speiseplan mit vielen



Ballaststoffen.

Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Obst und Gemüse enthalten reichlich Ballaststoffe und dazu essenzielle, also mehrfach und einfach ungesättigte Fettsäuren, Mineralstoffe und Vitamine.

Essen Sie viel frisches Obst und Gemüse. Sie liefern die notwendigen Vitamine, Mineralstoffe, Fettsäuren und Ballaststoffe.

Da Obstschalen besonders nährstoffreich sind, sollten Früchte möglichst ungeschält verzehrt werden.

Gemüse sollte nur leicht gedünstet oder

mit wenig Fett gegart werden.

Achten Sie darauf, dass Sie täglich Rohkost auf Ihrem Speiseplan finden. Besonders auf die gesättigten Fettsäuren sollten Sie verzichten.

Ziehen Sie Fisch, Innereien, Wild, Geflügel, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und Sprossen fettreichem Fleisch und Käse vor.

Denken Sie daran: Zucker sollte den Geschmack verändern, nicht Grundnahrungsmittel sein. Reduzieren Sie daher den Genuss von Kuchen, Gebäck, Schokolade, Süßigkeiten, Pudding, Eis

und zuckerhaltigen Getränken.

Würzen Sie nur sparsam mit Salz. Verwenden Sie stattdessen frische Kräuter und Gewürze.

Essen Sie weniger Fertiggerichte. Sie enthalten meist zu viel Fett, Zucker, Weißmehl und Zusatzstoffe.

Trinken Sie Alkohol nur in geringen Mengen.

Haben Sie Übergewicht, können Sie Ihr optimales Gewicht erreichen und halten, wenn Sie weniger und bewusster essen und sich mehr Bewegung verschaffen.

# Nährstoffe beim Einkauf

Erntefrische Produkte enthalten selbstverständlich die meisten Nährstoffe. Jede weitere Verarbeitung führt unvermeidlich zu Nährstoffverlusten.

Sollte es Ihnen jedoch einmal nicht möglich sein, frische Produkte einzukaufen, verwenden Sie tiefgekühltes Gemüse und Obst, da die Tiefkühlung die nährstoffschonendste Verarbeitung darstellt.

Orientieren Sie sich immer an dem jahreszeitlichen Angebot. So ersparen Sie sich den Nährstoff- und Geschmacksverlust, der durch lange

Transportwege entsteht.

Fragen Sie bei Ihrem Händler nach, wann Obst und Gemüse bei ihm besonders frisch sind, denn durch den Kontakt mit Luft, Licht, Wärme oder Wasser bei der Lagerung gehen Nährstoffe verloren.

## **Schonen, nicht verkochen**

Vitamine sind hitzeempfindlich und Mineral- und Nährstoffe können in Wasser ausschwemmen. Daher sollten Sie Ihre Lebensmittel so schonend wie möglich zubereiten.

Verarbeiten Sie alle Lebensmittel erst unmittelbar vor dem Verzehr.

Entfernen Sie beim Putzen und Schälen nur das Nötigste.

Verfahren Sie beim Waschen immer so gründlich wie nötig, aber so kurz wie möglich.

Zerkleinern Sie Lebensmittel so wenig wie möglich und decken Sie sie bis zum Verzehr oder bis zur Weiterverarbeitung gut ab.

Die meisten Nährstoffe bleiben erhalten, wenn Sie die Lebensmittel im Tontopf, in Folie oder im Wok garen.

Beim Kochen und Schmoren sollten Sie die Kochflüssigkeit oder den Bratensaft immer mit verwenden.

Vermeiden Sie langes Warmhalten. Besser ist es, die Lebensmittel abkühlen zu lassen und erneut aufzuwärmen.

Stellen Sie nicht aufgegessene Lebensmittel sofort in den Kühlschrank.

## **Fettarme Gesundheitsdiät**

Schränken Sie den Verzehr gesättigter Fettsäuren ein, wenn Sie zu Gefäßleiden und Herzerkrankungen neigen, unter

Gallensteinen oder einer Fettunverträglichkeit leiden.

Auch bei hohem Cholesterinspiegel sollten Sie weniger gesättigte Fettsäuren essen, da dadurch der Gehalt der ungesättigten Fettsäuren im Körper steigt und so der Cholesterinspiegel wirkungsvoller sinkt als durch den bloßen Verzicht auf Cholesterin.

## **So sparen Sie Fett**

Kaufen Sie mageres Fleisch vom Rind, vom Schwein oder vom Geflügel.



Verzichten Sie auf Würste, Frühstücksspeck und Leberwurst.

Meiden Sie Sahne, vollfetten Joghurt und Käse mit mehr als 20 Prozent Fett in der Trockenmasse. Gewöhnen Sie sich an mageren Quark oder Käse.

Trinken Sie keine Vollmilch, sondern entrahmte Milch oder Magermilch.

Verzichten Sie auf alles, was süß ist, auch wenn es noch so schwer fällt.

Machen Sie Salate mit Essig, Zitronensaft und Magerjoghurt an.

Verwenden Sie immer – sparsam – Pflanzenmargarine.

## **So kochen Sie fettarm**

Nehmen Sie beim Braten nur wenig Öl. Wenn Sie eine beschichtete Pfanne benutzen, können Sie auch ganz auf Öl verzichten.

Unterlassen Sie am besten vollständig das Frittieren in schwimmendem Öl.

Trennen Sie vor der Weiterverarbeitung am besten gleich das Fett vom Fleisch und die Haut vom Geflügel ab.

Saugen Sie nach dem Braten das Fett mit Küchenpapier von der Oberfläche ab.

Wenn die Zeit es erlaubt, können Sie den Topf auch abkühlen lassen und dann die erstarrte Fettschicht abschöpfen.

Gebratenes sollten Sie vor dem Verzehr immer auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Um Bratensaft oder Soßen anzudicken, können Sie anstatt einer Mehlschwitze besser Stärke- oder Johannisbrotkernmehl verwenden.

Wenn Sie wirklich fettarm kochen, schmeckt das Essen anders. Sie können jetzt ganz leicht mit Gewürzen und

Kräutern Ihrem individuellen Geschmack frönen.

Um trotz der Reduzierung der gesättigten Fettsäuren eine ausreichende Versorgung mit den fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K zu erhalten, sollten Sie reichlich Vollkorngetreide, gelbe, rote und grüne Früchte, Gemüse, Blattsalate, Fisch und einige wenige Milchprodukte verzehren.

Reduzieren Sie bei dieser Diät nur die gesättigten, nicht aber die ungesättigten, essenziellen Fettsäuren.

## **Salzarme Gesundheitsdiät**

Bei Bluthochdruck, Nierensteinen und Wassereinlagerungen sollten Sie sich grundsätzlich salzarm ernähren.

Beachten Sie dabei, dass Salz sich auch hinter Natrium verbirgt, und zwar auch dort, wo wir es gar nicht vermuten würden.

Verzichten Sie auf Speck, Schinken, Würstchen, Hamburger, Cornedbeef und Salzfisch.

Auch Getreide und Mehlspeisen enthalten Salz in Form von Natrium (Backpulver).

Konserviertes und tiefgefrorenes Gemüse, gesalzene Butter oder Margarine und Käse

sollten Sie von Ihrem Speiseplan streichen.

Milchshakes, Eiscreme, Sodageetränke und Kakao enthalten ebenfalls Natrium und sollten nur in kleinen Mengen verzehrt werden.

Verzichten Sie auf Brühwürfel, Hefeextrakte, gesalzene Knabbereien, Popcorn, Erdnussbutter, Soßen, Senf und Fertigsuppen.

Lesen Sie bei industriell verarbeiteten Lebensmitteln die Inhaltsangaben und kaufen Sie keine Ware mit Salzzusätzen.

Waschen und kochen Sie Ihr Gemüse

niemals in Salzwasser.

Verzichten Sie auf die Verwendung von Salz, Backpulver, Glutamat oder Natriumbikarbonat.

Verwenden Sie niemals zusätzliches Salz bei Tisch.

Stellen Sie Ihre Ernährung auf viel pflanzliches und weniger tierisches Eiweiß um.

## **Schlanke Gesundheitsdiät**

Achten Sie bei einer Schlankheitsdiät vor

alles darauf, dass Sie nicht nur die überflüssigen Pfunde verlieren, sondern Ihr einmal erreichtes Idealgewicht auch dauerhaft beibehalten.

Der einzige Weg, nach einer Diät nicht wieder an Gewicht zuzulegen, ist eine dauerhafte Umstellung der Ernährung.

Wenn Sie zu schnell abnehmen, wird mit dem Fett auch Muskelmasse abgebaut, und dadurch erschlafft das Gewebe. Versuchen Sie also, langsam und dauerhaft abzunehmen.

Machen Sie sich klar, was Sie essen – am besten, schreiben Sie ein paar Tage alles auf, was Sie zu sich nehmen. Beurteilen



Sie dann offen und ehrlich, ob Sie sich gesund oder zu fett- und zuckerreich ernähren.

Ernähren Sie sich falsch, reicht oft schon eine Umstellung auf eine gesündere und ausgewogenere Ernährung, um ein paar Pfunde abzunehmen.

Reicht Ihnen dies nicht, reduzieren Sie vor allem die Fettkalorien.

## **Häufiger ist mehr**

Nehmen Sie fünf bis sechs kleinere Mahlzeiten am Tag zu sich.

Beginnen Sie schon morgens mit der Nahrungsaufnahme, auch wenn Sie es nicht gewohnt sind zu frühstücken. Tagsüber können Kalorien nämlich besser verbrannt werden.

Verzichten Sie auf ein üppiges Abendessen. Es bleibt zu lange unverdaut im Magen und setzt an.

Wenn Sie sich für Ihre kleinen Mahlzeiten Zeit nehmen, können Sie zu einem richtigen Genuss werden.



# Sport

Sie können Ihr Gewicht auch durch körperliche Betätigung reduzieren. Das heißt aber, mindestens dreimal in der Woche eine halbe Stunde lang zu trainieren. Denn nur dann werden überschüssige Kalorien verbrannt.

## So nimmt man ab

Reduzieren Sie den Verzehr von tierischem Fett, das heißt: Verzichten Sie auf Butter, Margarine, Braten und Fleischfett, Vollmilch, Käse, vollfetten Joghurt, Sahne und alle Speisen, die diese

Zutaten enthalten.

Verwenden Sie pflanzliche Fette und Öle – aber sparsam.

Essen Sie Fisch, Geflügel und mageres Rind-, Lamm und Schweinefleisch.

Streichen Sie Zucker jeder Art aus Ihrem Speiseplan. Verzichten Sie also auch auf Kuchen, Kekse, süße Getränke und gesüßte Getreideprodukte.

Reduzieren Sie den Verzehr von Kohlehydraten, wie Sie sie in Weißbrot, Mehlspeisen, geschältem Reis und Alkohol finden.

Achten Sie bei Fertiggerichten immer auf die Inhaltsangabe.

Bevorzugen Sie ballaststoffreiche Nahrungsmittel, denn sie füllen den Magen und gleichen den Blutzuckerspiegel aus.

Daher sollten Sie vor allem Vollkornbrot, Müsli, Vollkornnudeln, ungeschälten Reis, Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte, Linsen, Obst und Gemüse verzehren.

**Abnehmen geschieht im Kopf**

Stellen Sie sich täglich einen neuen Speiseplan zusammen, der auf die erlaubte Kalorienzahl beschränkt ist und alle wichtigen Nährstoffe enthält.

Um abzunehmen, sollte Ihre Tagesration nicht mehr als 20 Kalorien pro Kilogramm Ihres Idealgewichts enthalten.

Es ist nicht tragisch, wenn Sie Ihre Diät einen Tag mal nicht einhalten. Beim erfolgreichen Abnehmen zählt in erster Linie dauerhaft gute Ernährung und nicht so sehr das rigide Befolgen einer bestimmten Kalorienmaßgabe.

Essen Sie schon mal zum Trost zu viel oder vielleicht weil Sie sich belohnen

wollen? Dann sollten Sie sich nach einem befriedigenden Ersatz umsehen. Verdrängen Sie Ihren Heißhunger mit irgendeiner Beschäftigung, die Ihnen viel Spaß macht.

Erwarten Sie nicht zu viel von sich selbst. Richten Sie sich darauf ein, dass Sie nicht mehr als zwei Pfund pro Woche abnehmen.

Stärkere Gewichtsverluste in den ersten Wochen einer Diät täuschen in aller Regel nur darüber hinweg, dass Sie vor allem Flüssigkeit abgebaut und infolgedessen Gewicht verloren haben.

Wenn Sie bewusst essen, ohne nebenbei

Zeitung zu lesen oder Fernsehen zu schauen, merken Sie in der Regel sehr genau, wann Sie satt sind.



**Wasser ist nicht  
nur zum Waschen  
da**

*Die besten Tipps zu  
Bädern, Waschungen,  
Güssen*

# Bäder

Ein warmes Bad macht nicht nur Spaß und sauber, sondern kann bei zahlreichen Beschwerden auch heilend wirken.

Allerdings sind Bäder nicht für jeden geeignet. Bei Kreislaufstörungen, hohem oder niedrigem Blutdruck oder einem Herzinfarkt sollten Sie vor einem Heilbad unbedingt Ihren Arzt befragen.

Sie können wählen zwischen Teil- und Vollbädern, kalten (Leitungswassertemperatur), einfachen (34 bis 35 °C), warmen (36 bis 38 °C)

oder temperaturansteigenden (bis 42 °C) Bädern.

Die Badezeit richtet sich immer nach der Wassertemperatur. Grundsätzlich gilt: je wärmer, desto kürzer.

Gönnen Sie sich nach jedem Bad Ruhe. Legen Sie sich am besten gut zugedeckt ins Bett. Wärme fördert die heilende Wirkung.



**So baden Sie richtig**

Für fast alle Anwendungen benötigen Sie ein Wasserthermometer, das Sie in einer Apotheke erhalten können.

Für Fußbäder eignen sich kleine Plastikwannen am besten. Achten Sie darauf, dass beide Füße bequem darin Platz finden.

Führen Sie alle Wasseranwendungen stets in angenehmer Raumtemperatur durch, optimal sind 19 bis 20 °C.

Lassen Sie sich Zeit – vor, während und nach der Behandlung. Bereiten Sie sich in Ruhe vor, atmen Sie während der Behandlung tief durch und halten Sie vor allem die anschließenden Ruhepausen ein.

Kaltwasser-Anwendungen sind bei einem kalten oder frierenden Körper schädlich und dürfen nicht durchgeführt werden.

Auch dürfen kalte Körperteile nie in heißes Wasser gehalten werden, sondern müssen nach und nach mit warmem Wasser erwärmt werden.

Bei Fuß- und Armbädern sollten Sie mindestens 30 Minuten nichts mehr gegessen haben, bei Vollbädern ein bis zwei Stunden.

## **Ansteigendes Armbad**

Ansteigende Armbäder fördern die Durchblutung von Herz und Armen und stärken den Kreislauf. Sie helfen auch bei Anfällen von Angina pectoris, Atemwegserkrankungen und Durchblutungsstörungen.

Bei Venenleiden, Lymphstau, Lymphödemen oder Lähmungserscheinungen an den Armen dürfen Armbäder nicht angewendet werden.

Legen Sie beide Arme in eine Wanne, bis die Ellenbogen mit Wasser (33 °C) bedeckt sind. Lassen Sie langsam heißeres Wasser zulaufen und steigern Sie die Temperatur auf 39 bis 41 °C. Nach 20

Minuten führen Sie einen kalten Armguss durch.

## **Wechselarmbad**

Bei Durchblutungsstörungen der Hände, leichteren Kopfschmerzen, Kreislaufstörungen sowie Erschöpfung sollten Sie sich ein Wechselarmbad gönnen. Es bestehen allerdings dieselben Gegenanzeigen wie auch beim einfachen Armbad.

Füllen Sie kaltes Wasser (18 °C) in eine Wanne und warmes Wasser (36 bis 38 °C) in eine andere. Legen Sie die Arme

bis zur Mitte des Oberarms fünf bis acht Minuten in das warme Wasser, dann zehn Sekunden in das kalte. Einmal wiederholen.

## **Warmes Fußbad**

Warme Fußbäder wirken wohltuend und Schlaf fördernd. Sie sind auch zu empfehlen, wenn Sie zu kalten Füßen neigen. Sie fördern aber auch die Durchblutung der Unterleibsorgane.

Stellen Sie Ihre Füße in eine Wanne mit 36 bis 38 °C warmem Wasser. Nach 15 Minuten können Sie einen kalten Guss



durchführen, die Füße abtrocknen und in dicken Socken oder Hausschuhen warm halten.

## **Ansteigendes Fußbad**

Dieses Fußbad erwärmt den ganzen Körper und fördert die Durchblutung der Rachen- und Nasenschleimhaut. Daher ist es vor allem bei einer beginnenden Erkältung zu empfehlen.

Halten Sie Ihre Füße in eine Wanne mit ungefähr anderthalb Liter warmem Wasser (35 °C). Gießen Sie dann heißes Wasser dazu, bis die Temperatur 39 bis 41 °C

beträgt. Nach 15 Minuten trocknen Sie die Füße ab und halten sie in dicken Socken oder Hausschuhen warm.

## **Wechselfußbad**

Ein Wechselfußbad ist vor allem bei Kreislaufstörungen, chronischen Erkältungskrankheiten, Kopfschmerzen, Einschlafstörungen und kalten Füßen zu empfehlen.

Füllen Sie eine Wanne mit warmem (36 bis 38 °C), eine andere mit kaltem Wasser (18 °C). Nun stellen Sie Ihre Füße fünf Minuten in das warme Wasser und danach

30 Sekunden in das kalte. Einmal wiederholen, Füße abtrocknen und in dicken Socken oder Hausschuhen warm halten.



## **Ansteigendes Halbbad**

Halbbäder eignen sich zur Linderung der Beschwerden bei beginnenden und abklingenden Infekten, Nervenschmerzen und Muskelverspannungen.

Setzen Sie sich in eine handbreit mit

warmem Wasser (36 °C) gefüllte Wanne und lassen Sie dann langsam bis auf Bauchnabelhöhe heißes Wasser dazu, bis eine Temperatur von 39 bis 40 °C erreicht ist. Baden Sie nicht länger als 15 bis 30 Minuten.

Decken Sie sich danach warm zu und ruhen Sie einige Zeit.

## **Warmes Sitzbad**

Sitzbäder fördern die Durchblutung und wirken entzündungshemmend. Bei Hämorrhoiden sind sie nicht angezeigt.

Wärmen Sie Ihre Füße vor einem Sitzbad mit einem warmen Fußbad an.

Füllen Sie dann die Wanne etwa bauchnabelhoch mit warmem Wasser (36 bis 38 °C), setzen Sie sich hinein und lagern Sie Ihre Beine hoch. Decken Sie Beine und Oberkörper mit Handtüchern ab, damit Sie nicht frieren. Die Badedauer beträgt 15 Minuten. Danach sollten Sie sich abtrocknen und ruhen.

Wenn Sie keine Sitzbadewanne haben, können Sie die Füße auch auf einem Hocker in der Badewanne hochlagern.

# Ansteigendes Sitzbad

Ansteigende Sitzbäder helfen bei zahlreichen Unterleibsbeschwerden, sind aber anstrengend und sollten bei Herz-Kreislauf-Problemen sowie bei Herzerkrankungen nicht durchgeführt werden.

Gehen Sie vor wie beim warmen Sitzbad. Erwärmen Sie das Wasser auf 33 °C und lassen Sie in den nächsten 15 Minuten warmes Wasser zulaufen, bis das Wasser 39 °C warm ist. Danach abtrocknen und Bettruhe halten.

# **Reibesitzbad**

Dieses Sitzbad wirkt anregend und stoffwechselfördernd auf Bauch- und Beckenorgane.

Zunächst machen Sie alles genau wie beim warmen Sitzbad, reiben Sie aber während des Bades alle Hautpartien unter Wasser mit der flachen Hand kräftig ab. Baden Sie nicht länger als 20 Minuten. Das belastet Ihre Haut zu schwer.

# **Vollbad**

Bei Übererregbarkeit, Erschöpfung, Stress, verkrampften Muskeln oder auch einer beginnenden Erkältung sollten Sie sich ein Vollbad gönnen.

Baden Sie nie mit vollem Magen.

Fragen Sie Ihren Arzt, wenn Sie unter Venenerkrankungen oder Herz-Kreislauf-Störungen leiden.

Das Badewasser sollte nicht wärmer sein als 38 °C, und Sie sollten nach spätestens 20 Minuten aus dem Bad steigen und nach dem Abtrocknen mindestens eine Stunde Bettruhe einlegen.



# Badezusätze

Pflanzliche Badezusätze können die heilende Wirkung eines Bades noch verstärken und gegen Beschwerden der verschiedensten Art angehen. Am besten suchen Sie sich aus der nachfolgenden Auflistung das heraus, was für Sie am geeignetsten und sinnvollsten ist.

*Arnika:* Verletzungen, Blutergüsse, Rheumatismus, Muskelkater.

*Baldrian:* Schlaflosigkeit, Überfunktion der Schilddrüse, nervöse Unruhe.

*Eichenrinde:* nässende Hautausschläge,

Ekzem am Darmausgang, Verbrennungen, Scheidenentzündungen, Hautpilz.

*Fichtennadel:* Erkältungen, Katarr der oberen Luftwege, klimakterische Beschwerden.

*Heublumen:* Rheumatische Beschwerden, Gelenkentzündung, chronische Bronchitis, Entzündungen.

*Kalmus:* Rachitis, körperliche Unterentwicklung bei Kindern, Erschöpfung, Hautausschläge.

*Kamille:* akute, nässende Ekzeme, eitrige Wunden, Haut- und Schleimhautentzündungen.

*Kastanie:* Rheumatismus, Neuralgie,  
Juckreiz, Durchblutungsstörungen.

*Lavendel:* klimakterische Beschwerden,  
Kreislaufstörungen.

*Rosmarin:* Kreislaufstörungen,  
klimakterische Beschwerden,  
Rheumatismus, Blutergüsse.

*Salbei:* Ekzem am Darmausgang,  
Schleimhautkatarr, Wunden.

*Zinnkraut:* Ekzem,  
Unterschenkelgeschwür, Wunden,  
Rheuma, Gicht.

# Güsse

Ein Guss trainiert die Blutgefäße und entwickelt in schmerzhaft verspannten Muskeln eine angenehme Wärme.

Die Haut muss vom Wasser, das nicht wärmer als 15 °C sein sollte, weich umspült werden.

Um dies zu erreichen, können Sie den Duschkopf Ihrer Dusche abschrauben und nur den Schlauch verwenden.

Es gibt aber auch Duschköpfe, bei denen man den Wasserstrahl so einstellen kann, dass das Wasser nicht spritzt, sondern weich an der Haut herunterfließt.

Grundsätzlich dürfen Sie sich nach einem Guss nie abtrocknen. Streifen Sie das Wasser mit den Händen ab und wärmen Sie sich in bequemer Kleidung auf.

## **Armguß**

Ein Armguß fördert die Durchblutung in den Armen und regt das Herz an. Der Puls wird gleichmäßig, die Atmung ruhiger und tiefer.

Beginnen Sie am rechten Arm. Führen Sie den Wasserstrahl an der Armaußenseite vom Handgelenk bis nach oben zur Schulter, halten Sie dort kurz an, dann

geht's an der Arminnenseite nach unten zum Handgelenk.

Am linken Arm wiederholen. Die Anwendung sollte nicht länger als 20 Sekunden dauern. Danach streifen Sie das Wasser ab, ziehen sich an und ruhen sich aus.



## **Wechselarmguss**

Beginnen Sie den Armguss mit warmem Wasser (36 bis 38 °C), verfahren Sie

dabei genauso wie beim einfachen Armguss.

Anschließend führen Sie einen kalten Armguss durch. Warm und kalt sollten Sie je ein Mal wiederholen.

## **Knieguss**

Kniegüsse regen den Kreislauf an und fördern die Durchblutung der männlichen und weiblichen Geschlechtsorgane sowie aller Organe des kleinen Beckens.

Während der Menstruation, bei Ischiasschmerzen und Harnwegsinfekten

sollten Sie auf Kniegüsse verzichten.

Beginnen Sie am rechten Bein und führen Sie den Wasserstrahl an der Außenseite vom Fußrücken aufwärts bis kurz über das Knie, verweilen Sie dort ein paar Sekunden und führen Sie den Strahl dann an der Beininnenseite wieder abwärts.

Mit dem linken Bein verfahren Sie ebenso. Anschließend gießen Sie beide Fußsohlen kurz ab, streifen das Wasser ab und ruhen sich dann in warmen Wollsocken gut aus.

## **Wechselknieguss**



Die Wirkung ist stärker, wenn Sie den Guss erst mit warmem Wasser (36 bis 38 °C), dann mit kaltem Wasser durchführen. Die Kaltwasser-Anwendung sollte nicht länger als fünf bis zehn Sekunden dauern. Warm und kalt je einmal wiederholen.

## **Wassertreten**

Wassertreten härtet ab, fördert die Durchblutung und stärkt den Kreislauf.

Lassen Sie dazu Ihre Badewanne mit 18 °C kaltem Wasser zu drei Vierteln voll laufen.

Steigen Sie dann hinein und treten Sie mit regelmäßigen Schritten auf der Stelle. Dabei sollten Sie die Füße bei jedem Schritt über den Wasserspiegel heben.

Nach 60 Sekunden streifen Sie das Wasser ab, ziehen sich dicke Wollsocken an und legen sich gut zugedeckt ins Bett.

## **Wechseldusche**

Stellen Sie sich drei Minuten genüsslich unter die warme Dusche. Drehen Sie dann auf lauwarm oder kalt und beginnen Sie an der Außenseite des rechten Beins.

Fahren Sie mit dem Strahl an der Außenseite bis zum Gesäß hinauf und über die Innenseite wieder hinunter. Verfahren Sie beim linken Bein ebenso.

Wenden Sie diese Reihenfolge nun auch auf den rechten und auf den linken Arm an.

Duschen Sie dann Brust, Bauch, Nacken und das Gesicht kalt ab. Wiederholen Sie die warme und kalte Dusche je einmal.

## **Waschungen**

Waschungen machen frisch und sorgen für wohlige Wärme. Sie sind besonders

morgens zu empfehlen.

Tauchen Sie einen Waschhandschuh oder ein Leinenhandtuch in lauwarmes (20 bis 23 °C) oder kaltes Wasser (16 °C), wringen Sie es aus und waschen Sie damit Ihren Körper ab, so dass ein leichter Wasserfilm auf der Haut zurückbleibt. Tauchen Sie das Tuch dabei immer wieder in das Wasser, da es sich durch die Körpertemperatur schnell erwärmt.

Trocknen Sie sich nach einer Waschung nie ab, sondern legen Sie sich mit einem T-Shirt bekleidet ins Bett, bis Ihnen schön warm ist.

# Kalte Ganzwaschung

Die Ganzwaschung besteht aus Oberkörper- und Unterkörperwaschung. Beide können auch einzeln durchgeführt werden.

Verzichten Sie auf eine Ganzwaschung, wenn Sie kalte Füße oder Hände haben oder Ihnen einfach kalt ist.

Beginnend an der rechten Hand, fahren Sie außen bis zu den Schultern empor und innen wieder zurück.

Wiederholen Sie dies am linken Arm. Waschen Sie dann Hals, Brust, Bauch und

Rücken ab.

Nun waschen Sie am rechten Fußrücken außen beginnend die Haut bis zum Gesäß ab und fahren dann an der Beininnenseite wieder herunter. Wiederholen Sie diese Waschung am linken Bein. Abschließend brausen Sie beide Fußsohlen ab.

Ziehen Sie sich, ohne sich abzutrocknen, etwas an und legen Sie sich für 30 Minuten ins Bett. Alternativ können Sie auch Gymnastik machen.

## **Kalte Abreibung**

Kalte Abreibungen regen beim gesunden Menschen den Kreislauf an und härten gegen Erkältungen ab. Wenden Sie sie bei kalten Händen und Füßen jedoch in keinem Fall an.

Um eine kalte Abreibung richtig wirken zu lassen, brauchen Sie einen Partner, der Ihnen dabei hilft. Er wird ein Handtuch in kaltes Wasser tauchen, auswringen und es Ihnen auf den Rücken legen.

Während Sie das Tuch an den Schultern festhalten, wird Ihr Partner so lange mit der flachen Hand von oben nach unten hin und her reiben, bis es schön warm ist.

Danach lassen Sie sich den Rücken mit

einem trockenen Tuch abreiben und legen  
sich im Anschluss an dieses  
Trockenreiben zum Ruhen ins Bett.



**Schief gewickelt  
muss nicht sein**

*Die besten Tipps zu  
Wickeln, Auflagen,  
Kompressen*

# Wickel

Warme oder kalte Wickel helfen gegen viele Krankheiten und wirken wohltuend und heilend bei Hautverletzungen, Erkältungen und grippalen Infekten.

Die Wirkung eines kalten Wickels hängt von seiner Anwendungsdauer ab. Wird er nicht länger als fünf Minuten angelegt, entzieht er dem Körper Wärme und wird zur Fiebersenkung verwendet.

Wirkt ein kalter Wickel länger als fünf Minuten ein, nimmt er die Körperwärme auf und staut sie. Dann wirkt er wie ein

heißer Wickel, hemmt Entzündungen und lindert Schmerzen.

## **So wird gewickelt**

Als Erstes legen Sie ein feuchtes Leinentuch um die betroffenen Körperstellen herum. Achten Sie dabei vor allen Dingen darauf, dass dieser Unterwickel straff am Körper anliegt.

Als Zwischenwickel kommt dann ein trockenes Handtuch aus Baumwolle oder ein weiteres Leinentuch darüber.

Zum Schluss legen Sie noch eine

Wolldecke um, die den Wärme- oder Kälteeffekt der Packung zusätzlich verstärkt.

Bei einem feuchtnassen Wickel können Sie auch wasserabweisende Folie locker umbinden und so Kleidung oder Bettzeug schützen.

Die letzte Schicht des Wickels ist die Bettdecke, denn Sie müssen immer darauf achten, dass Ihr Körper während eines Wickels nicht abkühlt.

## **Brustwickel**

Brustwickel können warm oder kalt, mit Kartoffeln, Senf oder Quark angewendet werden und helfen gegen Bronchitis, Asthma, Rippenfell- und Lungenentzündung sowie im Falle eines Milchstaus bei stillenden Müttern.

Verzichten Sie bei Fieber auf warme Brustwickel und, wenn Sie frieren, auf kalte.

Tränken Sie ein Leinentuch mit Wasser, wringen Sie es aus und wickeln Sie es glatt und straff um die Brust, so dass der Wickel von den Achseln bis zum Rippenbogen reicht. Wickeln Sie erst ein Baumwolltuch, dann ein Wolltuch darüber.

Der kalte Wickel bleibt, bis er gut durchgewärmt ist (eine Stunde), der warme Wickel, solange er noch warm ist (30 Minuten).

## **Halswickel**

Halswickel helfen sowohl warm als auch kalt angewendet mit Quark- oder Senfzusätzen gegen Bronchitis, Asthma, Entzündungen des Rippenfells und Lungenentzündungen.

Zuerst legen Sie ein angefeuchtetes Leinentuch schmal zusammen und wickeln es um den Hals. Darüber kommt ein

zweites Leinentuch, dann ein Wolltuch oder ein Schal.

## **Leibwickel**

Leibwickel verbessern die Durchblutung der Bauchorgane und helfen gegen Gallenbeschwerden, Verstopfung, Durchfall, Darmentzündungen sowie Erkrankungen des Oberbauches.

Bei Magengeschwüren oder Magenblutungen ist der Leibwickel tabu.

Legen Sie ein großes Badehandtuch auf dem Bett aus. Setzen Sie sich aufrecht hin

und lassen Sie sich von einem Partner ein in Kräutertee getränktes Tuch so um den Oberkörper legen, dass das kranke Organ bedeckt ist.

Nun legen Sie sich ausgestreckt hin. Ihr Partner legt Ihnen eine Wärmflasche auf die Auflage und zieht das Badetuch straff über Ihnen zusammen.

Lassen Sie sich eine zweite Wärmflasche an Ihre Füße legen, decken Sie sich gut zu und ruhen Sie mindestens eine Stunde.

## **Wadenwickel**



Wird ein Wadenwickel kalt und nur fünf Minuten lang angewendet, wirkt er fiebersenkend. Er sollte mindestens dreimal wiederholt werden.

Bei längerer Anwendung erwärmt er sich und hilft bei Einschlafstörungen, hohem Blutdruck, Unruhezuständen und Kopfschmerzen.

Verzichten Sie bei Harnwegsinfekten, Reizungen des Ischiasnervs, oder wenn Sie frieren, auf kalte Wadenwickel.

Tauchen Sie ein Leinentuch in kaltes Wasser und legen Sie es nach dem Auswringen straff um den Unterschenkel. Darüber wickeln Sie erst ein

Baumwolltuch und dann ein warmes Wolltuch. Lassen Sie den Wickel mit ausgestreckten Beinen wirken.

## **Quarkwickel**

An Hals und Waden helfen Wadenwickel bei Schmerzen, Hautentzündungen und Sonnenbrand. Als Brustwickel sind sie bei Brustentzündungen und Milchstau hilfreich.

Frischer Quark wird messerrückendick auf ein Tuch gestrichen, das mit der Quarkseite auf die Haut gelegt wird.

# **Lehmwickel**

Bei Entzündungen und Hauterkrankungen empfehlen sich Hals- und Wadenwickel aus Lehm.

Verrühren Sie drei Esslöffel Heilerde zu einem Brei und streichen Sie ihn, sobald er erkaltet ist, messerrückendick auf ein feuchtes Tuch, das Sie mit der bestrichenen Seite auflegen.

# **Kartoffelwickel**

Kartoffelwickel erleichtern als Hals- oder

Leibwickel    Magen-Darm-Beschwerden  
sowie Halsschmerzen.

Zerstampfen Sie gekochte Kartoffeln und schlagen Sie sie heiß in ein Leinentuch ein. Prüfen Sie vor dem Auflegen unbedingt die Temperatur.

## **Senfwickel**

Als Hals-, Brust- oder Wadenwickel fördern Senfwickel die Durchblutung, bekämpfen Bakterien und Pilze. Sie gelten auch als schleimlösend.

Setzen Sie drei Esslöffel Senfmehl mit

vier Litern kaltem Wasser zehn Minuten lang an. Füllen Sie dann heißes Wasser auf, bis eine Temperatur von 48 °C erreicht ist. Tränken Sie ein Leinentuch darin, wringen Sie es aus und legen Sie es auf.

Bei Überempfindlichkeitsreaktionen sollten Sie die Behandlung sofort abbrechen. Decken Sie immer Augen, Brustwarzen und Achselhöhlen aus.

Ein Senfwickel darf nur einmal täglich und nicht länger als 20 Minuten angewendet werden. Anschließend muss der betreffende Körperteil gründlich abgewaschen werden.

# Kompressen und Auflagen

Diese beiden einfachen Hausmittel wirken ähnlich wie Wickel und Bäder, bilden aber eine einfachere Alternative, wenn Sie mal keine Lust zu großem Aufwand verspüren. Auch sie können gezielt angewendet werden und heftige Schmerzen durch Wärmeanwendung lindern.

Sind Sie wärmeempfindlich, steht Ihnen eine Operation bevor, leiden Sie unter nachlassender Herz- oder Nierenfunktion oder unter bösartigen Erkrankungen, sind Auflagen oder Kompressen für Sie tabu.

# Heiße Dampfkompresse

Dampfkompreszen lindern an den betroffenen Körperteilen Schmerzen, da sie die Durchblutung fördern und Verspannungen lösen.

Falten Sie ein Frotteetuch der Länge nach, halten Sie es an den Enden fest und legen Sie es mit der Mitte in kochend heißes Wasser. Ziehen Sie es dann an den Enden auseinander und wringen Sie es aus.

Legen Sie nun das feuchtheiße Tuch vorsichtig auf die schmerzende Körperstelle und nehmen Sie es so lange immer wieder ab, bis Sie die Hitze ertragen können.

Legen Sie ein zweites Tuch darüber und decken Sie sich gut zu. Sie können den Vorgang ruhigen Gewissens zwei- bis dreimal wiederholen.

## **Kräuterkompresse**

Kräuter erhöhen die Wirkung der einfachen Dampfkompresse.

Arnika hilft gegen Zerrungen, Prellungen, stumpfe Verletzungen und Quetschungen. Rosmarin und Thymian dagegen fördern die Durchblutung der Haut.

Geben Sie je zwei Esslöffel Arnika,



Rosmarin und Thymian in einen Liter Wasser und lassen Sie es aufkochen. Zehn Minuten ziehen lassen, abseihen und im Sud das Frotteetuch tränken, das Sie wie bei der einfachen Dampfkompresse auflegen.

## **Heublumenaufgabe**

Fertige Heublumensäckchen können Sie abgepackt zur einmaligen Verwendung in der Apotheke kaufen. Sie helfen bei Muskelverspannungen und rheumatischen Beschwerden.

Erhitzen Sie das Säckchen über

Wasserdampf. Achten Sie dabei darauf, dass das Wasser nicht kocht, da sich die Heublumen sonst auflösen.

Drücken Sie den heißen Beutel aus und legen Sie ihn auf die schmerzende Körperstelle. Legen Sie ein Wolltuch über das Säckchen, das Sie erst abnehmen, wenn es nicht mehr warm genug ist. Ruhen Sie danach mindestens eine Stunde.

Eine Heublumenaufgabe sollten Sie nicht öfter als einmal täglich machen.

## **Kartoffelaufgabe**

Kartoffelaufgaben eignen sich bei Husten und Bronchitis, Nierenbecken- und Blasenentzündungen sowie bei Arthrosen, Schulter-, Nacken- und Rückenschmerzen.

Kochen Sie Kartoffeln mit Schale und wickeln Sie sie zerdrückt in ein Leinentuch ein, das Sie auf das schmerzende Körperteil legen. Lassen Sie die Auflage 15 Minuten einwirken.

## **Leinsamenaufgabe**

Bei Schnupfen, Stirn- und Kieferhöhlenentzündungen oder bei Bronchitis ist eine Leinsamenaufgabe zu

empfehlen. Sie hilft auch bei Gerstenkörnern und Furunkeln, da sie diese schneller reifen lässt.

Füllen Sie gekochte, heiße Leinsamen in ein Leinensäckchen, das Sie auf die erkrankten Körperteile auflegen.

Die heilende Wirkung wird durch mehrmaliges Erwärmen und erneutes Auflegen verstärkt.

# Kraut und Rüben

*Die besten Tipps zu  
Heilpflanzen und  
Kräutertees*

# Die Kraft im Saft

FrISChe Fruchtsäfte dienen nicht nur zur Vorbeugung, sondern leisten auch während einer Krankheit hilfreiche Dienste. Besonders zu empfehlen sind Früchte mit hohem Vitamin-C-Gehalt.

Orangen- und Grapefruitsaft trinken Sie am besten pur, mit frischem Zitronensaft können Sie Tees oder Salate abschmecken.

Kiwis und Schwarze Johannisbeeren schmecken am besten, wenn Sie sie pürieren und mit Mineralwasser

aufgießen.

Empfehlenswert ist auch Sanddornsaft, den Sie im Reformhaus kaufen können. Wenn Sie ihn mit Joghurt oder Quark mischen, erhalten Sie eine leckere und gesunde Zwischenmahlzeit.

## **Faustregeln für Aufgüsse**

Für Wickel, Waschungen, Auflagen, Kompressen oder Spülungen werden Pflanzen kalt oder warm angewendet. Die jeweiligen Rezepte finden Sie in den folgenden Kapiteln. Lesen Sie bitte unter den entsprechenden Stichworten nach.

# Heißaufguss

Für einen Heißaufguss werden die Kräuter mit kochendem Wasser überbrüht und durch ein Teesieb oder einen Kaffeefilter abgossen.

Bei Samen, Rinden und Wurzeln sollte der Tee zwölf bis 15 Minuten ziehen. Bei Blüten, Blättern und Kräutern genügen hingegen schon acht bis zehn Minuten.

# Kaltaufguss

Der Kaltaufguss schont die ätherischen



Öle und die Pflanzen, die Vitamin C enthalten. Kochen Sie Wasser ab und stellen Sie es kalt. Dann setzen Sie die Kräuter für mehrere Stunden oder Tage in diesem Wasser an.

Das Wasser sollte unbedingt abgekocht sein, da Leitungswasser immer Keime enthält, die sich während der langen Einwirkzeit zu stark vermehren könnten.

## **Heilpflanzen-ABC**

*Artischocken* regen die Gallenproduktion und damit die Verdauung an und senken den Blutfettspiegel. Auch fördern sie die

Durchblutung der Leber.

*Baldrian* ist ein ganz hervorragendes und altbewährtes Schlaf- und Beruhigungsmittel. Kaltauszüge aus dieser Heilpflanze beruhigen einen nervösen und gereizten Magen.

*Brennnessel*, als Kraut verwendet, erhöht die Harnmenge und wirkt somit entwässernd. Die Brennnesselwurzel dagegen verringert das Wachstum der Vorsteherdrüse. Dadurch können Prostatabeschwerden gelindert werden.

*Fenchel* ist als Tee zur Schleimlösung in den Atemwegen, zur Krampflösung und gegen Magenbeschwerden zu empfehlen.

Das ätherische Öl des Fenchels hilft bei Bindehautentzündung und bei Augenmüdigkeit.

*Goldrutenpräparate* regen die Nierenfunktion an, da sie wassertreibend wirken. Sie sind ebenfalls entzündungshemmend und krampflösend.

*Holunder* kann als Tee die Beschwerden bei Rheuma und Gicht lindern. Bei fiebrigen Erkältungskrankheiten kann er auch als schweißtreibendes Mittel eingesetzt werden.

*Johanniskraut* hilft als Tee bei depressiven Verstimmungen, Angst, nervösen Unruhezuständen und

Schlafstörungen. Allerdings muss der Tee täglich eingenommen werden und zeigt erst nach zwei bis drei Wochen seine wohltuende Wirkung.

*Kamille* wird meist als Tee gegen Magen- und Darmbeschwerden eingesetzt. Als Kräuterauszug für Bäder, Umschläge und Inhalationen kann die Kamille Haut- und Schleimhautentzündungen lindern.

*Knoblauch* beugt Arteriosklerose vor, fördert die Durchblutung, senkt die Blutfette und unterdrückt die Bakterienbildung im Darmtrakt. Daher wird Knoblauch vor allem gegen Durchblutungsstörungen, Gefäßerkrankungen und Bluthochdruck

angewendet.

*Lindenblüten* lindern Hustenreiz und wirken schweißtreibend. Als Tee sind sie vor allem bei fiebrigen Erkältungskrankheiten geeignet. Lindenblütentee regt außerdem den Appetit an und wirkt beruhigend.

*Mönchspfeffer* dient zur Behandlung von Menstruationsstörungen, sofern sie hormonell bedingt sind. Der Zyklus wird auf sanfte Weise reguliert. Auch menstruationsbedingte Akne und Beschwerden der Wechseljahre können durch Mönchspfeffer gelindert werden.

*Rosskastanie* wird in Form von Salben,

Kapseln oder Tropfen angewendet und entfaltet ihre heilende Wirkung nur bei einer langfristigen Anwendung. Dann aber bringt sie Linderung bei Krampfadern, Venenschwäche, Schweregefühl, Wasseransammlungen und Juckreiz.

Als Gurgellösung kann *Salbei* Entzündungen im Mund- und Rachenraum bekämpfen. Als Tee wirkt er heilend bei Erkrankungen der Atemwege und bei Husten.

*Sonnenhutzubereitungen* als alkoholische Extrakte aus der Wurzel oder als Presssäfte aus dem Kraut erhöhen die Zahl der körpereigenen Immunzellen und damit die Abwehrkräfte. Sie können auch zur

unterstützenden Behandlung von Atem- oder Harnwegsinfektionen eingesetzt werden.

Die Inhaltsstoffe der *Teufelskralle* wirken als Tee schmerzstillend, entzündungshemmend und anti-arthritisch. Sie können bei rheumatischen Beschwerden und Gelenkschmerzen eingesetzt werden.

Auch kann die Dosierung von notwendigen Schmerzmitteln durch die Einnahme von Teufelskrallentee herabgesetzt werden, so dass sie besser verträglich werden.

*Thymian* löst sowohl als Tee

eingenommen als auch bei einer Inhalation Schleim und Krämpfe bei Husten.

*Weißdorn*, als Fertigpräparat im Handel erhältlich, hilft bei einer beginnenden Herzschwäche, da er die Durchblutung des Herzmuskels und der Herzkranzgefäße fördert. Atemnot, Schlafstörungen, Herzstiche oder unregelmäßige Herztätigkeiten können wirksam gelindert werden.

## **Faustregeln der ätherischen Öle**

Für die Grundtherapien mit ätherischen



Ölen gelten einige allgemeine Regeln, die hier im Rahmen der verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten kurz vorgestellt werden sollen.

## **Bäder und Inhalationen**

Die Wirkstoffe eines ätherischen Öls gelangen bei Bädern und Inhalationen durch die Dämpfe über die Atemwege ins Nervenzentrum und wirken hier entspannend und schmerzlindernd.

Für ein Vollbad verrühren Sie 20 Tropfen Öl mit zwei Esslöffeln Sahne oder Milch und geben diese Mischung ins

Badewasser.

Wollen Sie inhalieren genügen fünf Tropfen Öl, die Sie in einen Liter Wasser geben.

## **Cremes und Öle**

Ätherische Öle, die direkt auf die Haut aufgetragen oder einmassiert werden, wirken auf das untere Gewebe und auch auf die inneren Organe ein.

Direkt auf die Haut selbst aufgebracht oder einmassiert, hemmen Cremes und Öle Infektionen und unterstützen die Haut

bei der Wundheilung.

Wenn Sie 15 bis 20 Tropfen ätherisches Öl und 50 Milliliter neutrales pflanzliches Öl vermischen, erhalten Sie ein ausgezeichnetes Massageöl. Als Basisöl eignen sich hervorragend Weizenkeimöl, Olivenöl, Mandelöl und Sesamöl.

Für eine Hautcreme vermischen Sie einfach 15 bis 20 Tropfen eines ätherischen Öls mit 50 Millilitern einer unparfümierten Hautcreme.

## **Duftöle**

Werden ätherische Öle als Duftöle verwendet, gelangen sie über den Geruchssinn ins Gehirn und wirken positiv auf das Nervensystem.

Geben Sie fünf bis sechs Tropfen in eine Duftlampe und verrühren Sie diese Tropfen so lange mit dem Wasser in der Schale, bis sie sich vollständig aufgelöst haben.

Lassen Sie die Duftlampe am besten in dem Raum brennen, in dem Sie sich tagsüber meistens aufhalten.



# ABC der ätherischen Öle

*Eukalyptusöl* wirkt antiseptisch, desodorierend und fiebersenkend. Durch seinen Duft werden Krämpfe und Schleim gelöst. Außerdem wirkt das Öl konzentrationsfördernd und anregend.

*Gewürznelkenöl* lindert Schmerzen und hilft bei Magenbeschwerden. Auch soll es eine aphrodisierende Wirkung haben. Äußerlich angewendet, wirkt es antibakteriell und wundheilend.

*Johanniskrautöl* unterstützt – wenn es äußerlich angewendet wird – die Heilung bei Rheuma, Verstauchungen, Prellungen und Wunden.

*Orangenöl* regt Galle, Blase und Nieren an. Gleichzeitig stärkt es das Herz und wirkt fiebersenkend. Äußerlich kann es gegen Zellulitis eingesetzt werden.

*Rosmarinöl* steigert den Blutdruck und lässt den Blutzuckerspiegel sinken. Außerdem stärkt es Herz und Leber. Auf der Haut aufgetragen, fördert es den Heilungsprozess von Hautverletzungen.

*Teebaumöl* bekämpft Bakterien, Viren und Pilze. Äußerlich angewendet, fördert es die Wundheilung und hilft ebenfalls hervorragend gegen Akne, Insektenstiche und Herpes.

*Zimtrindenöl* stärkt den Magen und

fördert die Verdauung. Es eignet sich auch hervorragend als Massageöl, da es die Durchblutung der Haut begünstigt.

*Zitronenöl* wirkt fiebersenkend. Äußerlich angewendet, kann es die Entschlackung fördern und die Haut ein wenig straffen. Es wirkt auch desinfizierend.

## **Faustregeln für Salben**

Sie können sowohl mit Kräutern als auch mit ätherischen Ölen wirksame Cremes selbst herstellen, allerdings ist die Herstellung von Kräutersalben etwas

komplizierter. Daher lohnt sich der Kauf von Fertigprodukten, die Sie in Apotheken oder Reformhäusern erstehen können.

Eine Aromasalbe wird hergestellt, indem Sie 20 Tropfen eines ätherischen Öls mit 50 Millilitern einer unparfümierten Neutralcreme vermischen.



## **Salben-ABC**

Zur Schönheitspflege können Sie Weizenkeime, Rosskastanienrinde oder



Beinwellwurzeln abkochen. Das auf diese Weise gewonnene Allantoin ist ein hilfreiches Kosmetikum. Es strafft die Haut und lässt sie gesünder und jünger aussehen.

*Arnika* können Sie sowohl als Spiritusextrakt als auch als Salbe einsetzen. Sie hilft bei Zerrungen, Quetschungen, Verstauchungen, Blutergüssen sowie bei Muskel- und Gelenkschmerzen.

Nässende Ausschläge und Verbrennungen können mit Umschlägen oder Salben aus *Blutwurz* behandelt werden. Sie fördern die Heilung und lindern die Schmerzen.

*Kampfer* dient, auf Brust und Rücken aufgetragen, als Erkältungsbalsam, da es das Durchatmen bei einer verstopften Nase erleichtert und ebenfalls die Bronchien beruhigt.

*Ringelblumensalbe* ist bei Wunden und Ausschlägen angezeigt, da sie die Wundheilung fördert. Sie unterstützt die Heilung aber auch bei Verstauchungen und Blutergüssen. Sie können Ringelblumen ebenfalls als Tinktur einsetzen.

# Wo drückt der Schuh?

*Die besten Tipps zur Akupressur*

# Akupressur – was ist das?

Die gezielte Massage spezieller Punkte, die auf unserer Körperoberfläche liegen, wird als Akupressur bezeichnet.

Die Akupressur wurde vor fast 2000 Jahren in China und in Indien entwickelt und basiert auf der Vorstellung, dass alle Beschwerden auf Störungen des Energieflusses Qi im Körper zurückzuführen sind.

Unsere Energie bewegt sich in einem Netz von Energiebahnen, den so genannten Meridianen, die sowohl im Körper als

auch auf der Körperoberfläche verlaufen.

Durch verschiedene Grifftechniken, wie Drücken, Punktieren, Schieben, Teilen und Vereinigen, werden die Energiebahnen von außen stimuliert und Energieblockaden gelöst oder überschüssige Energien abgebaut. Das physische und psychische Gleichgewicht wird so wieder hergestellt und Beschwerden werden beseitigt.

Da zur Akupressur keine Hilfsmittel erforderlich sind, sie leicht und schnell zu erlernen sowie überall anzuwenden ist und keinerlei Nebenwirkungen hat, ist sie zur Selbstbehandlung hervorragend geeignet.

# So wird akupressiert

Bewegen Sie Ihre Fingerkuppen bei jeder Akupressur kreisend oder in Längsrichtung zu Ihrem Körper über dem jeweiligen Akupressurpunkt.

Wenden Sie die Akupressur im Bereich der Muskeln an, können Sie kräftig massieren, behandeln Sie aber Punkte im Gesicht oder auf knöchernen Teilen, sollten Sie immer nur vorsichtig massieren.

Kräftige Menschen vertragen im Allgemeinen eine kräftige Behandlung besser als geschwächte und empfindliche Personen.

Punkte, die sich in der Nähe des erkrankten Bereiches befinden, dürfen nicht länger als 40 Sekunden massiert werden, Fernpunkte an den Beinen oder Armen dagegen dürfen Sie ruhig zwei Minuten lang massieren.

## **Wann wird akupressiert?**

Akupressur ist besonders zur Behandlung leichter und mittelschwerer Schmerzen zu empfehlen. Dazu zählen vor allem Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Nacken- und Schulterschmerzen sowie Nervenschmerzen.

Auch bei Schlafstörungen, Nervosität, innerer Unruhe, Übelkeit, Brechreiz, Verstopfung und Menstruationsbeschwerden ist Akupressur als unterstützende Maßnahme zu empfehlen.

## **Punktgenau**

Verschiedene Punkte rufen auch unterschiedliche Reaktionen hervor. Die wichtigsten Punkte finden Sie in diesem Kapitel, andere sind unter den einzelnen Beschwerden aufgeführt.



## »Talsenke«

Wenn Sie den Daumen an die Hand anlegen, entsteht eine kleine Erhöhung. An ihrer höchsten Stelle liegt dieser Punkt.

Die Massage dieses Punktes hilft gegen allgemeine Schmerzzustände, vor allem aber gegen Augen- und Zahnschmerzen sowie bei Erkältungskrankheiten.

Massieren Sie hier ein bis zwei Minuten lang von der Hand in Richtung Körper.

## »Göttliches Tor«

Dieser Punkt liegt auf der Beugefalte des Handgelenks am äußeren Rand der äußeren Sehne.

Eine Akupressur an dieser Stelle hilft gegen Schlaflosigkeit, innere Unruhe und Nervosität und löst Angstzustände.

Massieren Sie mit dem Nagel Ihres Zeigefingers etwa eine Minute lang vom Körper in Richtung Hand.

## **»Innerer Grenzwall«**

Gehen Sie vom inneren Handgelenk zweieinhalb Fingerbreit in Richtung

Ellenbeuge. Zwischen den zwei tastbaren Hauptsehnen finden Sie diesen Punkt.

Wenden Sie hier bei Übelkeit, Brechreiz, Schluckauf und bei Seekrankheit Akupressur an.

Massieren Sie mit dem Zeigefinger etwa eine Minute lang vom Körper in Richtung Hand.



**»Äußerer Pass«**

Gehen Sie von der Beugefalte Ihres Handgelenks zweieinhalb Fingerbreit in Richtung Ellenbogen. Der Akupressurpunkt liegt in dieser Höhe genau in der Mitte zwischen Elle und Speiche.

Bei Kopfschmerzen und Erkältungskrankheiten ist eine Massage an diesem Punkt empfehlenswert.

Massieren Sie mit dem Zeigefinger etwa eine Minute lang von der Hand in Richtung Körper.

**»Göttlicher Gleichmut«**

Dieser Punkt liegt an der Außenseite des Schienbeins etwa drei Fingerbreit unter dem Kniegelenk.

Die Akupressur dieses Punktes hilft gegen Übelkeit, Durchfall, Verstopfung, allgemeine Magen-Darm-Beschwerden sowie gegen Schmerzen in den Beinen.

Massieren Sie mit dem Zeigefinger etwa eineinhalb Minuten lang vom Körper in Richtung Fuß.

## **»Höchste Attacke«**

Im Winkel zwischen dem ersten und dem

zweiten Mittelfußknochen befindet sich dieser Punkt.

Bei allgemeinen Schmerzzuständen, Beinschmerzen, Gallenbeschwerden, Bauchkrämpfen sowie Kopfschmerzen erweist sich diese Akupressur als hilfreich und heilsam.

Massieren Sie mit dem Nagel des Zeigefingers etwa eine Minute lang vom Fuß in Richtung Körper.

## »Innenhof«

Einen halben Fingerbreit von der

Zwischenzehenhaut entfernt liegt dieser Punkt zwischen dem zweiten und dem dritten Zeh.

Eine Akupressur an dieser Stelle hilft gegen Kopfschmerzen, Zahnschmerzen und Erkältungskrankheiten.

Massieren Sie mit dem Nagel des Zeigefingers etwa eine Minute lang vom Körper in Richtung Fuß.

## **»Treffpunkt der drei Yin«**

Dieser Punkt befindet sich vier Fingerbreit über dem höchsten Punkt des

Knöchels an der Innenseite des Schienbeins.

Bei Menstruationsbeschwerden und bei Schlaflosigkeit ist eine Akupressur an dieser Stelle angezeigt.

Massieren Sie mit dem Zeigefinger etwa eineinhalb Minuten lang vom Fuß in Richtung Körper.

## **»Meer der Energie«**

Gehen Sie an der Mittellinie des Bauches vier Fingerbreit nach unten. Hier finden Sie diesen Punkt.



Diese Akupressur hilft bei Menstruationsbeschwerden, Durchfall und auch bei verschiedenen Prostatabeschwerden.

Massieren Sie mit dem Zeigefinger etwa eine Minute von unten in Richtung Nabel.



## »Taubenschwanz«

In der Mitte des Brustbeines zwischen den Brustwarzen gelegen, finden Sie diesen Punkt genau auf der Mittellinie des

Bauches.

Die Akupressur an diesem Punkt ist bei Lungenerkrankungen angezeigt. Sie ist auch zur Entspannung geeignet.

Massieren Sie mit dem Zeigefinger etwa eine Minute von unten in Richtung Brustbein.

## **»Zentrum des Magens«**

Diesen Punkt finden Sie eine Handbreit über dem Nabel auf der Mittellinie des Bauches. Bei Magenbeschwerden, Appetitlosigkeit und Übelkeit hilft diese

Akupressur.

Massieren Sie diesen Punkt mit dem Zeigefinger etwa eine halbe Minute lang.



## »Wasserrinne«

Dieser Punkt liegt auf der Linie zwischen Nase und Oberlippe im oberen Drittel.

Bei Ohnmachtsanfällen, Kreislaufbeschwerden und Zahnschmerzen ist Akupressur an dieser Stelle besonders

hilfreich.

Massieren Sie diesen Punkt etwa eine halbe Minute lang mit dem Nagel des Zeigefingers.

**Gut sortiert ist halb  
gesund**

***Die besten Tipps zur  
Hausapotheke***

# Da gehört's hin

Die Hausapotheke sollte immer kühl, trocken und möglichst lichtgeschützt untergebracht sein.

Daher steht sie in Flur oder Schlafzimmer am besten. Das Badezimmer wird zwar häufig als Standort gewählt, eignet sich tatsächlich aber nicht besonders.

Die Hausapotheke muss jederzeit zugänglich, für Kinder aber unerreichbar sein. Abschließbare Schubladen und Schränkchen sind daher besonders zu empfehlen.

Bringen Sie alles so unter, dass Sie im Bedarfsfall schnell das Richtige zur Hand haben, nicht erst stundenlang danach kramen müssen und sich im schlimmsten Fall noch vergreifen.

## **TÜV muss sein**

In regelmäßigen Abständen sollten Sie den Inhalt Ihrer Hausapotheke überprüfen.

Achten Sie auf das Haltbarkeitsdatum der Medikamente und sortieren Sie diejenigen aus, deren Verfallsdatum überschritten ist.

Überprüfen Sie, ob noch ausreichend

Verbandsmaterial da ist und füllen Sie, wenn nötig, auf.

Digitale Thermometer sollten regelmäßig auf ihre Funktionsfähigkeit überprüft werden; notfalls muss die Batterie ausgewechselt werden.

## **Grundausstattung**

Neben den verschiedenen Arzneimitteln gegen die täglichen Unpässlichkeiten und Beschwerden sollte eine gut sortierte Hausapotheke auch Verbandsmittel und anderes Zubehör zur häuslichen Krankenpflege enthalten.



Die folgende Basisausrüstung Ihrer Hausapotheke können Sie in jeder Apotheke oder in einer guten Drogerie erwerben.

## **Verbandszeug**

- Heftpflaster in verschiedenen Größen oder eine Pflasterrolle
- Wundschnellverband in verschiedenen Größen
- Zwei Mullbinden in sechs Zentimetern Breite und zwei Mullbinden in acht Zentimetern Breite
- Elastische Binden in verschiedenen Breiten

- Verbandpäckchen in verschiedenen Größen
- Verbandwatte und Verbandklammern
- Sicherheitsnadeln und Dreiecktuch
- Verbandschere und Splitterpinzette

## **Arzneimittel**

- Individuelle Medikamente, die dauerhaft oder häufiger eingenommen werden müssen
- Tabletten gegen Schmerzen und Fieber
- Mittel gegen Durchfall
- Mittel gegen Verstopfung
- Tabletten gegen Sodbrennen, Blähungen

und Völlegefühl

- Mittel gegen Erkältungskrankheiten (Halsschmerztabletten, Hustensaft, Nasentropfen)
- Mittel gegen Insektenstiche
- Wunddesinfektionsmittel
- Brandgel
- Sportsalbe
- Leichtes Beruhigungsmittel

## **Artikel zur Krankenpflege**

- Digitales Fieberthermometer
- Mundspatel
- Fingerlinge

- Wickeltuch-Set
- Wärmflasche
- Badethermometer

## **Kinderapotheke**

Für kleine Kinder brauchen Sie eine Reihe von Arzneimitteln, die speziell für Kinder geeignet sind.

Kinder haben häufig andere Beschwerden als Erwachsene und benötigen daher natürlich auch völlig andere Medikamente als Erwachsene.

# Kinder brauchen ...

- Fieberzäpfchen in unterschiedlicher Dosierung, die auf Alter und Gewicht des Kindes abgestimmt sind.
- Mittel gegen Blähungen. Hilfreich sind Anis-, Fenchel-, Kümmel- oder Kamillentee, Windtee oder Windsalbe. Auszüge aus Kamille, Fenchel oder Kümmel gibt es auch in Tropfenform.
- Zucker-Elektrolyt-Präparate, die den Flüssigkeitsverlust bei Durchfall und Erbrechen ausgleichen. Fertigpräparate gibt es als Pulver oder als Tabletten.
- Mittel gegen Wundsein. Hilfreich sind Wund- und Heilsalben, Zinkpaste sowie Badezusätze aus Kamille, Eichenrinde und Kleie.

- Mittel gegen Erkältungskrankheiten: fiebersenkende Zäpfchen, Badezusätze, menthol- und kampferfreie Einreibungen, Hustensaft, Nasentropfen für Kinder oder Kochsalzlösung.
- Kindergeeignete Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor.
- Kinderpflaster in bunten Farben.

## Reiseapotheke

Die Reiseapotheke ist Ihr Nothelfer, denn oft ist es im Ausland recht schwierig, eine Apotheke zu finden.

Bedenken Sie bei der Zusammenstellung

Ihr Reiseziel, die lange Anreise, die neue Umgebung, das ungewohnte Essen, die Klima-Umstellung und Ihre sportlichen Aktivitäten.

## **Vorbeugen im Urlaub**

Trinken Sie Wasser möglichst nie aus der Leitung. Greifen Sie auf abgekochtes Wasser und auf abgefüllte Getränke in Flaschen oder Dosen zurück.

Rohes Obst oder Gemüse sollten Sie vor dem Verzehr immer schälen.

Verzichten Sie auf Eiswürfel und

möglichst auch auf Eiscreme.

In warmen Ländern sollten Sie reichlich trinken, denn durch das Schwitzen verlieren Sie sehr viel Flüssigkeit.

Schützen Sie sich durch leichte Kleidung vor zu starker Sonneneinwirkung.

In tropischen Ländern sollten Sie immer Schuhe tragen, um sich vor Insektenstichen und Infektionen an den Füßen zu schützen.

## **Das gehört in den Koffer**

- Individuelle Medikamente, die Sie



dauerhaft einnehmen müssen

- Mittel gegen Reisekrankheit
- Schmerz- und fiebersenkende Medikamente
- Leichtes Abführmittel gegen Verstopfung
- Medikamente gegen Durchfall, bestehend aus Salzmischungen zum Ausgleich des Flüssigkeitsverlustes und aus »stopfenden« Mitteln
- Mittel gegen Sodbrennen
- Medikamente gegen Erkältungskrankheiten (Hustensaft, Halsschmerztabletten, Nasentropfen)
- Wundsalben und Mittel zur Wunddesinfektion
- Sonnenschutzcreme mit hohem Lichtschutzfaktor

- Salbe, Creme oder Gel zur Behandlung bei Sonnenbrand
- Sportsalbe zur Behandlung von Verstauchungen oder Prellungen
- Heftpflaster, elastische Binden, Mullbinden
- Fieberthermometer
- Abschwellende Salbe oder Gel zur Behandlung von Insektenstichen
- Insekten abweisende Mittel
- Salbe oder Medikamente gegen Pilzerkrankungen

# **Beschwerden und ihre Therapie**

Wer kennt sie nicht, die mehr oder minder lästigen kleinen Beschwerden, die sich allzu regelmäßig einstellen? Wenn sich diese Leiden in Grenzen halten, möchte sich keiner von uns ins oft überfüllte Wartezimmer des Arztes setzen, und noch weniger wollen wir wegen irgendeines Zipperleins gleich nach chemischen Mitteln greifen. Das ist auch nicht notwendig, denn es gibt gegen die vielen kleinen Krankheiten des Alltags ganz wunderbare, einfache Hausmittel und viele praktische Tipps, die heilen helfen. Unter dem entsprechenden Stichwort können Sie sich zuverlässig über die jeweilige Beschwerde sowie alle Erfolg versprechenden Maßnahmen – Rezepte auf

Kräuterbasis, aus Großmutter's Zeiten, Kneipp-Anwendungen oder ostasiatische Heilmethoden – informieren. Doch beachten Sie, dass nicht alle Beschwerden durch Selbstbehandlung geheilt werden sollten. In bestimmten Situationen sollten Sie auf jeden Fall Ihren Arzt konsultieren, um sicherzustellen, dass keine schlimmere Krankheit Ihre Beschwerden verursacht.

**Au weh!**

***Die besten Tipps gegen  
Schmerzen***

# Bauchschmerzen

Sind die Schmerzen heftig und krampfartig, gehen sie mit Fieber, Erbrechen oder Durchfall einher oder dauern sie länger als einen halben Tag an, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Die Behandlung von Bauchschmerzen sollte sich immer nach ihrer Ursache richten, die ein Arzt feststellen sollte. Bei leichten Magenbeschwerden können Sie sich aber selbst helfen.

Fasten Sie oder beschränken Sie Ihre Nahrungsaufnahme auf Haferschleim oder

Tee mit Zwieback.

Ein warmes Vollbad, ein Heizkissen, eine Wärmflasche oder eine Heublumenaufgabe bringen Linderung.

Rebelliert der Magen infolge von Stress mit Völlegefühl und Sodbrennen, helfen verschiedene Entspannungsübungen.

Machen Sie sich mit autogenem Training und Yoga vertraut.

Die Akupressurpunkte »Göttlicher Gleichmut«, »Innerer Grenzwall« und »Zentrum des Magens« versprechen Linderung.



Vermischen Sie je fünf Gramm Pfefferminze, Kamille, Hirtentäschel, Fenchel, Dill und zehn Gramm Majoran mit 15 Gramm Himbeere und übergießen Sie einen Esslöffel dieser Mischung mit einem Viertelliter kochendem Wasser, zehn Minuten ziehen lassen, abseihen und möglichst heiß trinken. Sie können bedenkenlos mehrere Tassen täglich trinken.

Weichen Sie einen Teelöffel Kalmuswurzel in einem Viertelliter kaltem Wasser über Nacht ein. Am nächsten Morgen erwärmen Sie den Absud leicht und seihen ihn ab. Trinken Sie dann nach jeder Mahlzeit einen Schluck.

# Kopfschmerzen

Treten Kopfschmerzen wiederholt auf, halten sie länger als zwei bis drei Tage an oder werden sie von Brechreiz, Fieber oder einem steifen Nacken begleitet, sollte ein Arzt untersuchen, ob eine organische Ursache vorliegt, die einer gezielten Behandlung bedarf.

Ein Spaziergang an der frischen Luft oder ein entspannendes Bad können die Schmerzen lindern.

Liegt die Ursache der Kopfschmerzen in Verspannungen, helfen heiße Kompressen mit Leinsamen oder Kartoffelbrei auf Nacken und Schultern.

Auch Kälteanwendungen durch Eisbeutel oder kalte Quarkumschläge auf Stirn und Nacken wirken oftmals wohltuend schmerzlindernd.

Reiben Sie Schläfen, Stirn und Nacken mit ein paar Tropfen Pfefferminzöl oder japanischem Heilpflanzenöl ein.

Beginnende Schmerzen können durch eine lange heiße Dusche gestoppt werden. Lassen Sie den Wasserstrahl dabei ausgiebig zwischen Nacken und Haaransatz kreisen.

Niedriger Blutdruck kann morgendlichen Kopfschmerz verursachen. Regelmäßiges Joggen kann Abhilfe schaffen, da es den

Kreislauf in Schwung bringt.

Starker Kaffee kann den Schmerz lindern, da er die Gehirndurchblutung fördert. Bei einem Kater sollten Sie allerdings auf diese Maßnahme verzichten.

Ansteigende Warmbäder, kalte Gesichtsgüsse oder Wechselgüsse sind ebenfalls empfehlenswert.

Die Akupressurpunkte »Innenhof«, »Äußerer Pass« und »Höchste Attacke« können die Schmerzen lindern.

Legen Sie ein Stück Zitronenschale mit der feuchten Innenseite auf beide Schläfen. Die Haut kann sich dabei röten und

brennen, doch das vergeht ebenso wie der Kopfschmerz.

Trinken Sie den Saft einer Zitrone in einer Tasse heißem Kaffee.

Mischen Sie je 15 Gramm Kamille und Wegerich mit je zehn Gramm Lindenblüten und Gartenraute. Überbrühen Sie diese Mischung mit einem Viertelliter kochendem Wasser und lassen Sie diesen Tee zehn Minuten ziehen. Trinken Sie dreimal täglich eine Tasse.

Eine stärkere Wirkung hat ein Tee aus je 15 Gramm Eisenkrautwurzel und Schlüsselblumen, zehn Gramm Sauerampfer und je fünf Gramm Enzian

und Holunder. Überbrühen Sie einen Esslöffel dieser Mischung mit einer Tasse kochendem Wasser, zehn Minuten stehen lassen, abseihen und dreimal täglich eine halbe Tasse trinken. Nicht in der Schwangerschaft.

Überbrühen Sie einen Teelöffel Brennnessel mit einem Viertelliter kochendem Wasser, fünf Minuten ziehen lassen und abseihen. Trinken Sie in kleinen Schlucken bis zu acht Tassen am Tag.

## **Rückenschmerzen**

Wenn Ihre Rückenschmerzen nach zwei bis drei Tagen trotz Selbstbehandlung nicht zurückgegangen sind, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Sind die Schmerzen durch Rückenverletzungen hervorgerufen oder mit Lähmungserscheinungen oder Empfindungsstörungen verbunden, ist der Arztbesuch ebenfalls unvermeidlich.

Dasselbe gilt, wenn Ihre Schmerzen durch Tochtergeschwülste einer bekannten Krebserkrankung verursacht sein können.

Schonen Sie sich und legen Sie sich hin. Meist bringt dies schon Linderung.

Bei heftigen Kreuzschmerzen, Rückenverspannungen und Hexenschuss lassen Sie Wärme einwirken.

Dies ist möglich durch heiße Bäder, Heizkissen, Wärmflasche, Wickel, Heublumenauflagen, Kräuterkompressen mit Arnika-, Rosmarin- oder Thymiantee oder Fangopackungen.

In Absprache mit Ihrem Arzt können Sie, sobald die Schmerzen nachgelassen haben, mit aktiven Bewegungsübungen beginnen und sowohl Ihre Rücken- als auch Ihre Bauchmuskulatur stärken.

Wenn Sie übergewichtig sind, hilft nur eins: eine Diät.



Als Einreibung oder zur Massage ist Johanniskrautöl sehr empfehlenswert.

Erwärmende Einreibungen mit Wirkstoffen aus Pfeffer oder Bienengift wirken schmerzlindernd und entspannend.

Beim Hexenschuss sind großflächige Pflaster mit diesen Wirkstoffen eher zu empfehlen als Einreibungen, da die Durchwärmung der Muskulatur länger anhält.

Eine Teemischung aus 15 Gramm Schafgarbe, je zehn Gramm Lindenblüten und Zichorienwurzel, je fünf Gramm Erdbeerblättern, Basilienkraut und Baldrianwurzel bringt Linderung.

Einen Esslöffel Teemischung mit einem Viertelliter kochendem Wasser überbrühen, zehn Minuten ziehen lassen, abseihen und mehrmals täglich vor dem Essen eine Tasse trinken.

Überbrühen Sie einen Teelöffel Sumpfmädesüß mit einem Viertelliter kochendem Wasser, fünf Minuten ziehen lassen und abseihen. Trinken Sie dreimal täglich schluckweise je eine Tasse.

Reiben Sie zwei- bis dreimal täglich Ihren Rücken mit Schafgarbensalbe aus der Apotheke ein. Schon nach wenigen Minuten spüren Sie Linderung.

# Zahnschmerzen

Zahnschmerzen sind immer ein Alarmzeichen, daher sollten Sie sofort zum Zahnarzt gehen.

Bei kariesbedingten Schmerzen ist eine Selbstbehandlung nicht möglich. Folgende Maßnahmen können Ihnen aber bis zum Arzttermin Erleichterung verschaffen.

Bei einer Eiteransammlung unter einem Zahn (Abszess) helfen Eisbeutelauflagen von außen oder das Lutschen eines Eiswürfels.

Gewürznelken helfen, den Schmerz zu

stillen. Kauen Sie eine Nelke möglichst dicht am schmerzenden Zahn.

Die Akupressurpunkte »Innenhof«, »Wasserrinne« und »Talsenke« wirken schmerzlindernd.

Ein Teelöffel frisch geriebener Meerrettich wird leicht geknetet und auf ein Stück Gaze gelegt. Legen Sie diese hinter das Ohr, welches dem schmerzenden Zahn gegenüberliegt.

Rühren Sie einen halben Teelöffel weißen gemahlenen Pfeffer in ein Gläschen Weintrester. Spülen Sie den schmerzenden Zahn mindestens eine Minute lang mit dieser Mischung.

Vermischen Sie je 20 Gramm Mausöhrlekraut und Anserine mit je fünf Gramm Bertramwurzel und Bibernellwurzel. Übergießen Sie einen Esslöffel dieser Mischung mit einem Viertelliter kochendem Wasser, zehn Minuten ziehen lassen, abseihen und täglich einige Tassen trinken.

Versuchen Sie es bei stärkeren Schmerzen mit einer Mischung aus je 15 Gramm Habichtskraut, Mausöhrlekraut und Pomeranzenschalen und fünf Gramm

Bärlappsamen. Überbrühen Sie einen Esslöffel dieser Mischung mit einer Tasse kochendem Wasser, zehn Minuten ziehen lassen, abseihen und drei Tassen kühl

trinken.

# Nachtwache

*Die besten Tipps gegen  
Schlafstörungen*

# Grundlagenforschung

Bei länger andauernden Schlafstörungen sollten Sie sich einem Arzt anvertrauen, damit er feststellen kann, ob organische Störungen zugrunde liegen. Denn auch Schilddrüsenerkrankungen, Bluthochdruck und bestimmte Medikamente können Schlafstörungen verursachen.

Versuchen Sie immer, die Ursachen einer durchwachten Nacht zu klären, ehe Sie mit einer Behandlung beginnen. Wenn persönliche Sorgen Sie um den Schlaf bringen, sollten Sie zuerst versuchen – wenn nötig mit Hilfe eines Therapeuten –,



Ihre Situation zu verändern.

## **Schlafen kann man lernen**

Lüften Sie Ihr Schlafzimmer vor dem Zubettgehen richtig durch.

Entspannen Sie sich, bevor Sie schlafen gehen. Lesen Sie ein Buch, machen Sie einen Spaziergang oder nehmen Sie ein warmes Bad, das mit dem Zusatz von Melisse, Lavendel oder Baldrian besonders Schlaf fördernd ist.

Gönnen Sie sich einen Schlaftrunk vor dem Zubettgehen. Ein Glas warme Milch

oder Schlaf- und Nerventees, die es als Fertigprodukte zu kaufen gibt, wirken wahre Wunder.

Gehen Sie nicht zu früh ins Bett, sondern warten Sie, bis Sie müde sind.

Wenn Sie nachts wach werden, sollten Sie aufstehen und sich eine sinnvolle Beschäftigung suchen. Es bringt nichts, sich im Bett herumzuwälzen und nach dem Schlaf greifen zu wollen.

In nächtlichen Wachstunden hilft auch eine kalte Ganzkörperwaschung. Trocknen Sie sich danach nicht ab, sondern legen Sie sich direkt ins Bett.

Gewöhnen Sie sich an, morgens ansteigende Fußoder Armbäder zu nehmen und sich abends ein Vollbad zu gönnen.

Auch kalte Wadenwickel, Wassertreten, ein abendliches kaltes Sitzbad von höchstens zwei Minuten Länge, Arm- oder Kniegüsse können hilfreich sein.

Essen Sie Ihre Hauptmahlzeit niemals abends, da ein voller Magen belastet und den Schlaf verzögern kann. Füllen Sie kleine Leinenkissen jeweils zu gleichen Teilen locker mit Hopfen, Johanniskraut und Lavendel und legen Sie sich das Säckchen unter den Kopf oder auf die Brust. Durch die Wärme werden aromatische Düfte freigesetzt, die

beruhigend wirken.

Der Akupressurpunkt »Göttliches Tor« kann hilfreich wirken und Ihren Schlaf fördern.

Tränken Sie ein Tuch zur Hälfte mit kaltem Wasser und legen Sie es sich auf den Nacken, den Sie mit der trockenen Hälfte einwickeln.

Essen Sie kurz vor dem Zubettgehen eine Zwiebel, die Sie in Milch gekocht haben.

Fußwechselbäder sind besonders hilfreich, wenn Sie mit kalten Füßen im Bett liegen und deshalb nicht einschlafen können.

Bier ist ein sanftes Schlafmittel, weil Hopfen müde macht. Sie können die Wirkung verstärken, indem Sie ein Glas Bier erwärmen, darin einen Teelöffel Honig aufwärmen und es vor dem Zubettgehen trinken.

Die alkoholfreie Variante bekommen Sie, wenn Sie einen Teelöffel Hopfen in einer Tasse Wasser aufbrühen, zehn Minuten ziehen lassen und abseihen.

Ein Beruhigungsbad am Abend erhalten Sie, wenn Sie 100 Gramm Baldrianwurzel mit einem Liter Wasser aufbrühen, zehn Minuten ziehen lassen, abseihen und in das Badewasser geben.

Nach einem Lindenblütenbad können Sie nachts besser durchschlafen. Überbrühen Sie dazu eine Hand voll Lindenblüten mit einem Liter kochendem Wasser. Wenn der Tee erkaltet ist, schütten Sie ihn durch ein Sieb und gießen ihn ins Badewasser.

Vermischen Sie je 15 Gramm Schafgarbe und Bitterklee mit je zehn Gramm Baldrian und Pfefferminze. Überbrühen Sie einen Esslöffel dieser Mischung mit einer Tasse kochendem Wasser, zehn Minuten ziehen lassen und abseihen. Verrühren Sie einen Esslöffel dieses Tees, sobald er erkaltet ist, mit einer Tasse Wasser und trinken Sie ihn kalt vor dem Schlafengehen.

15 Gramm Brombeerblätter, je zehn Gramm Baldrian, Melissen und Majoran und fünf Gramm Heidekraut vermischen und einen Esslöffel dieser Mischung mit einer Tasse kochendem Wasser überbrühen, zehn Minuten ziehen lassen und abseihen. Trinken Sie mittags und abends je eine Tasse dieses Tees. Nicht in der Schwangerschaft.

Überbrühen Sie einen Teelöffel Johanniskraut mit einem Viertelliter kochendem Wasser, kurz ziehen lassen, abseihen und mit Honig süßen. Trinken Sie eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen eine Tasse. Schlaflosigkeit kann auch durch Eisenmangel verursacht sein. Achten Sie daher auf reichhaltigen Verzehr von eisenhaltigen

Nahrungsmitteln, wie Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten oder Fleisch.

Kaufen Sie in der Apotheke Baldrian-Tinktur und nehmen Sie eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen 20 Tropfen mit Wasser vermischt ein.



# Lust und Frust

*Die besten Tipps zum  
seelischen  
Wohlbefinden*

# Angst

Bei lang anhaltenden oder häufig und akut auftretenden Angstzuständen sollten Sie ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen. Ein Arztbesuch ist auch dann unvermeidlich, wenn Ihr Alltag deutlich durch Angst bestimmt wird.

Bei leichteren Zuständen der Angst ist grundsätzlich alles hilfreich, was innere Ausgeglichenheit und Entspannung fördert. Dazu zählen vor allem Atemgymnastik, autogenes Training, Sport und Yoga.

Versuchen Sie immer, Ihre Angst

auszusprechen, sei es bei einem Freund oder bei Ihrem Partner. Auch psychotherapeutische Unterstützung kann Ihnen helfen, Ihre Ängste abzubauen.

Sorgen Sie für eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen wie Kalium, Kalzium, Magnesium, Vitamin D, Pantothensäure und Vitamin B6.

Hilfreich ist die regelmäßige Akupressur des Akupressurpunktes »Göttliches Tor«.

Bereiten Sie einen Tee aus je 15 Gramm Himbeerblättern und Wacholder und je zehn Gramm Baldrian und Kamille. Übergießen Sie einen Esslöffel dieser Mischung mit einem Viertelliter

kochendem Wasser, zehn Minuten ziehen lassen und abseihen. Trinken Sie zweimal täglich eine Tasse.

Weichen Sie einen gehäuften Teelöffel Mistel über Nacht in einem Viertelliter kaltem Wasser ein und seihen Sie den Tee dann ab. Trinken Sie ihn dreimal täglich leicht erwärmt in kleinen Schlucken.

Überbrühen Sie einen Teelöffel Weißdornkraut mit einem Viertelliter kochendem Wasser, fünf Minuten ziehen lassen und abseihen. Trinken Sie morgens und abends je eine Tasse dieses Tees.

# Depressive Verstimmung

Ziehen Sie unbedingt einen Arzt zu Rate, wenn Ihre depressive Verstimmung länger anhält oder besonders schwer ist.

Gehen Sie auch dann zum Arzt, wenn Ihre Stimmung sich auf dem Nullpunkt befindet, sich jedoch kein äußerlicher Grund dafür finden lässt.

Sind Sie nur leicht depressiv oder handelt es sich um ein kurzfristiges Stimmungstief, hilft oft ein Gespräch mit Freunden.

Scheuen Sie sich nicht, einen Psychologen aufzusuchen. Es ist kein Zeichen von

Schwäche oder gar einer Geisteskrankheit, wenn man seine Hilfe in Anspruch nimmt.

Mischen Sie 15 Gramm Petersilie mit je zehn Gramm Liebstöckel, Wassermintze und Linde und mit fünf Gramm Ehrenpreis. Überbrühen Sie einen Esslöffel dieser Mischung mit einem Viertelliter kochendem Wasser, zehn Minuten ziehen lassen und abseihen. Trinken Sie zweimal täglich eine Tasse dieses Tees.

Überbrühen Sie einen Teelöffel Johanniskraut mit einem Viertelliter kochendem Wasser, fünf Minuten ziehen lassen und abseihen. Trinken Sie diesen Tee dreimal täglich in kleinen Schlucken.

Nehmen Sie ein Thymian-Halbbad. Füllen Sie 200 Gramm getrocknetes Thymiankraut in einen Zehn-Liter-Eimer mit kaltem Wasser. Lassen Sie ihn über Nacht stehen, seihen Sie den Sud dann ab und geben Sie ihn zum Badewasser.

Nach dem Bad nicht abtrocknen, sondern in einen Bademantel gehüllt eine Stunde im Bett bleiben.

## **Nervosität**

Die wirksamste Maßnahme gegen Nervosität ist es, die Ursache dafür ausfindig zu machen und abzustellen. Das

ist aber in der Vielzahl der Fälle nicht einfach und Änderungen dieser missliebigen Zustände können meist nicht sofort herbeigeführt werden.

Die oft nötige und meist zu kurz gekommene Entspannung bringt ein warmes Vollbad mit Baldrianzusatz.

Ein Knieguss kann Ihnen helfen, wenn Sie abends zur Ruhe kommen wollen.

Beruhigende und entspannende Wirkung hat auch der Akupressurpunkt »Göttliches Tor«.

Stellen Sie Ihre Ernährung auf Vollwertkost um und essen Sie reichlich



Obst und Gemüse.

Erweitern Sie Ihren täglichen Speiseplan durch Nüsse und zehn Mandeln.

Käufliche Fertigpräparate mit dem Extrakt aus Baldrian oder Vitamin-B-Präparate sind besonders hilfreich.

Verzichten Sie weitgehend auf den Konsum von Alkohol.

Meiden Sie grundsätzlich schwarzen Tee und Bohnenkaffee.

Machen Sie für drei Wochen eine Tee-Kur. Als Kraut sind besonders zu

empfehlen: Baldrian, Grüner Hafer, Hopfen, Johanniskraut, Melisse und Passionsblume.

Überbrühen Sie einen Teelöffel des gewählten Heilkrautes mit einem Viertelliter kochendem Wasser, lassen Sie es fünf Minuten ziehen und trinken Sie diesen Tee dreimal täglich nach dem Abseihen.

Beruhigend wirkt ein Tee aus 15 Gramm Himbeerblättern, je zehn Gramm Haferstroh und Salbei und je fünf Gramm Enzian, Baldrianwurzel und Weinraute. Übergießen Sie einen Esslöffel der Mischung mit einem Viertelliter kochendem Wasser, zehn Minuten ziehen

lassen, abseihen. Trinken Sie morgens und abends je eine halbe Tasse. Nicht in der Schwangerschaft.

Baldrian-, Fichtennadel-, Melissen- oder Thymian-Öl als Badezusatz erhöhen die entspannende Wirkung eines Vollbades. Die Öle können Sie in der Apotheke als Fertigprodukte kaufen.

## **Stress**

Stress darf nicht auf die leichte Schulter genommen werden, da diese Krankheit nicht nur das Allgemeinbefinden beeinträchtigt, sondern auch

schwerwiegende Folgen auf lebenswichtige Organe haben kann.

Daher sollten Sie handeln, wenn Sie ständig unter Termindruck arbeiten müssen, Ihre Freizeit mit Terminen verplant ist und Sie kaum noch Zeit zum Schlafen finden.

Legen Sie ganz bewusst Ruhepausen ein, in denen Sie für niemanden zu sprechen sind und auch durch nichts gestört werden können.

Versuchen Sie einen regelmäßigen Lebensrhythmus zu finden, in dem Sie Arbeits- und Ruhephasen klar definiert haben.

Essen Sie viel Vollkornprodukte, vor allem Naturreis, Rohkost, Weizenkeime und Nüsse.

Überbrühen Sie einen Teelöffel Baldriankraut mit einem Viertelliter kochendem Wasser, 15 Minuten ziehen lassen, abseihen und schluckweise trinken. Dreimal täglich.

Vorbeugend gegen die unangenehmen Symptome von Stress wirkt die rechtzeitige Einnahme eines Magnesium-Präparates. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt etwas verschreiben.

**Wer ist mit wem  
erkältet?**

***Die besten Tipps gegen  
Erkältungskrankheiten***

# Halsschmerzen

Halsschmerzen und Schluckbeschwerden im Rahmen einer Erkältungskrankheit sind fast immer virusbedingt.

Gehen Sie zum Arzt, wenn nach drei oder vier Tagen keine Besserung eingetreten ist, die Schluckbeschwerden bei abklingender Erkältung stärker werden und der Rachen geschwollen, gerötet oder auch mit Eiterpünktchen bedeckt ist.

Ein Arztbesuch ist ebenfalls unvermeidlich, wenn zusätzlich Kopf- und Ohrenscherzen oder Fieber auftreten.

Trinken Sie reichlich, um das Austrocknen der Schleimhäute im Halsbereich zu verhindern, da sich sonst die Schmerzen noch verstärken. Am besten sind Kräutertees.

Jede äußere Wärmeanwendung tut gut. Dabei ist es egal, ob Sie einen Wollschal, ein heißes Bad oder einen warmen Wickel mit Quark oder Öl zu Hilfe ziehen.

Vermeiden Sie Zigaretten und Alkohol, da diese die Schleimhaut reizen.

Gurgeln Sie alle zwei Stunden jeweils zwei Minuten mit warmen Kamillen- oder Salbeiteeaufgüssen.



Für eine Tasse Gurgellösung mischen Sie je 20 Gramm Kamille und Salbei mit zehn Gramm Blutwurz. Überbrühen Sie einen Esslöffel dieser Mischung mit 150 Millilitern kochendem Wasser, zehn Minuten ziehen lassen und abseihen.

Hilfreich sind auch Gurgellösungen aus ätherischen Ölen. Geben Sie einen Tropfen Thymianöl, zehn Tropfen Teebaumöl oder vier Tropfen Zitronenöl in ein Glas warmes Wasser.

Für ein heilendes Kopfdampfbad genügen zwei Tropfen Zitronen- oder Eukalyptusöl, die Sie in einer Schüssel mit heißem Wasser verrühren. Spannen Sie ein Handtuch über Kopf und Schüssel

und atmen Sie die Dämpfe abwechselnd durch Mund und Nase ein. Inhalieren Sie zehn Minuten lang und höchstens zweimal täglich.

Fertigpräparate aus Sonnenhut, die Sie in der Apotheke kaufen können, fördern die Heilung und stärken die Abwehrkräfte.

Zerhacken Sie eine Zwiebel, kochen Sie sie mit wenig Wasser und süßen Sie den Sud mit Honig. Nehmen Sie stündlich einen Esslöffel ein.

Nehmen Sie einige getrocknete Vogelbeeren in den Mund, kauen Sie, wenn sie gut durchfeuchtet sind, und schlucken Sie den Saft.

Zerdrücken Sie zwei Knoblauchzehen und geben Sie den Saft einer Zitrone und zwei Esslöffel Olivenöl hinzu. Nehmen Sie dreimal täglich einen Teelöffel ein.

Tränken Sie einen Wattebausch mit Kampfergeist und betupfen Sie damit dreimal täglich die geröteten Stellen im Rachen. Dazu sollten Sie mehrmals mit Salzwasser gurgeln.

Kochen Sie einen Esslöffel Leinsamenmehl mit einer Hand voll Eibischwurzeln in drei Litern Wasser. Zerstoßen Sie das Ganze dann zu einem Brei und verteilen Sie ihn auf einem Leinentuch, das Sie sich um den Hals binden.



# Heiserkeit

Heiserkeit ist eine häufige Begleiterscheinung von virusbedingten Erkältungskrankheiten und oft ihr Vorbote.

Sie kann aber auch durch Kehlkopfentzündungen und Entzündungen der Rachenmandeln sowie durch starkes Rauchen verursacht werden.

Bitten Sie einen Arzt um Hilfe, wenn die Heiserkeit länger als vier Tage anhält oder mit Atembeschwerden verbunden ist.

Ist das Rauchen die Ursache von Heiserkeit gibt es nur eine hilfreiche Maßnahme: Rauchen einstellen.

Bei erkältungsbedingter Heiserkeit sollten Sie viel trinken, am besten heiße Zitrone, warme Milch mit Honig oder Früchtetee.

Oberstes Gebot ist: Schonen Sie Ihre Stimme und sprechen Sie so wenig wie möglich.

Verzichten Sie auf Alkohol, Zigaretten und scharfe Gewürze.

Feuchten Sie Ihre Atemluft im Zimmer an, indem Sie feuchte Tücher im Raum aufhängen und über die Heizung legen.

Gurgeln Sie mit Salzwasser oder Kamillentee. Das lindert die Beschwerden.

Wärme tut immer gut. Binden Sie sich einen Wollschal um den Hals oder legen Sie einen warmen Kartoffelhalswickel an.

Lutschtabletten mit Emser Salz, Thymian oder Primel sowie Salbeibonbons sind hilfreich, da sie die Speichelbildung fördern.

Überbrühen Sie einen Teelöffel Huflattich mit einem Viertelliter kochendem Wasser, fünf Minuten ziehen lassen und abseihen. Trinken Sie dreimal täglich eine Tasse in kleinen Schlucken.

# Husten

Eine Bronchitis folgt oft zwei bis drei Tage nach den ersten Symptomen einer Erkältung. Man bekommt einen trockenen, schmerzhaften Husten mit weißlich-gelblichem Auswurf und spürt ein Wundgefühl hinter dem Brustbein. Kopfschmerzen und Appetitlosigkeit gehören oft auch zu den typischen Symptomen.

Wenn es Ihnen nach zwei oder drei Tagen nicht besser geht, Sie hohes Fieber haben, der Auswurf sich grünlich verfärbt oder das Atmen Beschwerden macht, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Vermeiden Sie Arbeiten mit lösungsmittelhaltigen Klebstoffen und Stiften und stellen Sie unbedingt das Rauchen ein.

Trinken Sie reichlich. Besonders geeignet sind Mineralwasser, heißer Bronchialtee, den Sie als Fertigpräparat in der Apotheke kaufen können, sowie die altbewährte heiße Milch mit Honig.

Feuchten Sie Ihre Atemluft an. Dazu hängen Sie am besten feuchte Tücher in den Raum und auf die Heizung.

Geben Sie je zwei Esslöffel Kamillenblüten und Thymiankräuter und vier Esslöffel Fenchel in einen Topf, in



den Sie dann vier Liter kochendes Wasser gießen; zehn Minuten ziehen lassen. Halten Sie dann das Gesicht über die Dämpfe und bedecken Sie Kopf und Topf mit einem Handtuch. Inhalieren Sie zweimal täglich mindestens zehn Minuten.

Gönnen Sie sich ein Kräutervollbad. Lösen Sie je fünf Tropfen Kamillen- und Teebaumöl in einem Teelöffel 50-prozentigem Alkohol auf und geben Sie dies ins Badewasser.

Hilfreich ist ebenfalls ein ansteigendes Kräuterfußbad. Lassen Sie dazu je acht Teelöffel Thymian und Schachtelhalm in zwei Litern Wasser zehn Minuten kochen und seihen Sie den Sud ab.

Geben Sie die Flüssigkeit ins Badewasser. Beginnen Sie das Fußbad bei 35 °C und lassen Sie so lange heißes Wasser zulaufen, bis eine Temperatur von 42 °C erreicht ist.

Zur Schleim- und Krampflösung bei trockenem Husten eignen sich heiße Kompressen auf dem Brustkorb und heiße Auflagen mit Senfmehl, Kartoffelbrei oder Heublumen. Auch Zwiebelwickel oder Quarkwickel sind hilfreich.

Schleimlösend wirkt ein Brustwickel mit einem Brei aus einer klein gehackten Stange Meerrettich, einer Zwiebel und einer Knoblauchzehe.

Mischen Sie drei Tropfen Teebaumöl mit einem Teelöffel Olivenöl und reiben Sie damit zweimal täglich Brust, Rücken und Hals ein.

Reiben Sie Ihre Brust mit Salben ein, die Eukalyptus, Menthol und Kampfer enthalten.

Bei fieberfreiem Husten helfen ansteigende Arm- und Fußbäder und anschließend ein Brustwickel.

Ist der Husten mit Fieber verbunden, sind kalte Hals-, Brust- oder Wadenwickel besonders zu empfehlen.

Stellen Sie Öllampen mit ätherischen Ölen

auf. Geeignet sind die Öle von Anis, Eukalyptus, Fenchel, Kampfer, Kiefer, Pfefferminze und Thymian.

Ein selbst zubereiteter Hustensaft aus Knoblauch oder Zwiebeln wirkt schleimlösend: Lassen Sie dazu zwei feingehackte Knoblauchzehen oder eine gehackte Zwiebel mit drei Esslöffeln Kandiszucker und einem Achtelliter Wasser zehn Minuten kochen. Nach dem Abkühlen abseihen und löffelweise trinken.

Schleimlösend wirkt auch die folgende Rezeptur: Raspeln Sie einen Rettich und lassen Sie ihn mehrere Stunden mit reichlich Honig stehen. Den sich

absetzenden Saft können Sie löffelweise einnehmen.

Bei einer chronischen Verschleimung legen Sie einige Feigen und ein Bündel Waldmeister für einige Tage in Kartoffelbranntwein ein. Dann nehmen Sie viermal täglich fünf Tropfen in etwas Hustentee ein.

Raspeln Sie 250 Gramm frisches Meerrettich und vermischen Sie ihn mit je zehn Gramm Holunderblüten, Spitzwegerichblättern und Tausendgüldenkraut sowie je fünf Gramm Lindenblüten und Wollblumen. Lassen Sie diese Mischung zwei Tage in einem Liter Weißwein ziehen.

Danach wird der Sud abgepresst, filtriert und mit reichlich Zucker gekocht. Füllen Sie ihn noch heiß in Flaschen ab und nehmen Sie drei- bis viermal täglich ein Likörglas voll.

Kaufen Sie frischen Gurkensaft im Reformhaus und süßen Sie ihn nach Ihrem Geschmack mit Zucker. Trinken Sie schluckweise mehrmals am Tag davon.

Mischen Sie je 15 Gramm Huflattich, Thymian und Eibisch mit fünf Gramm Anis. Übergießen Sie zwei Teelöffel dieser Mischung mit einem Viertelliter kochendem Wasser. Zehn Minuten ziehen lassen und abseihen. Trinken Sie dreimal täglich eine Tasse.

# Grippaler Infekt

Kommt der Schnupfen nicht allein, sondern sind auch Husten, Kopf- und Gliederschmerzen, Schluckbeschwerden und gegebenenfalls Fieber mit dabei, handelt es sich um einen grippalen Infekt.

Gehen Sie zum Arzt, wenn Nasensekret oder Auswurf gelblich oder rötlich verfärbt sind, hohes Fieber auftritt, eine Schwangerschaft vorliegt oder die Erkrankung mehr als zwei Wochen anhält.

Vor der Selbstbehandlung müssen Sie abklären, dass es sich tatsächlich nur um einen grippalen Infekt und nicht um eine echte Grippe handelt.

Alle Maßnahmen können nur die Symptome erträglicher machen, nicht aber die Krankheitsdauer verkürzen. Am besten bekämpft man die Symptome einzeln. Sehen Sie dafür unter den einzelnen, in diesem Buch behandelten Beschwerden nach.

Gönnen Sie sich Ruhe. Gehen Sie früh zu Bett oder machen Sie, wenn möglich, einen Mittagsschlaf.

Frische Luft ist wichtig. Unternehmen Sie ausgiebige Spaziergänge und lüften Sie Ihr Wohn- und Schlafzimmer.

Essen Sie, worauf Sie Lust haben, aber achten Sie darauf, dass viel frisches Obst



oder Gemüse dabei sind.

Trinken Sie so viel wie möglich, am besten heiße Zitrone mit Honig, heißen Früchte- und Kräutertee.

Bei den ersten Anzeichen eines Infektes sollten Sie ein ansteigendes Fußbad oder ein Erkältungsvollbad nehmen. Das kann manchmal die Erkältung noch aufhalten.

Eine abendliche Schwitzkur kann ebenso erfolgreich sein. Trinken Sie viel schweißtreibenden Holunderoder Lindenblütentee, nehmen Sie anschließend ein heißes oder ansteigendes Vollbad und gehen Sie dick eingepackt ins Bett.

Die Akupressurpunkte »Talsenke«, »Innenhof« und »Äußerer Pass« können Linderung bringen.

Trinken Sie täglich einen Liter Tee, den Sie aus gleichen Teilen Goldrute, Schließgraswurzeln, Wiesengeißbart, Holunderblüten, Salbei, Angelikawurzeln und Stechpalmen hergestellt haben.

Sie können auch schweißtreibenden Tee selbst herstellen: Mischen Sie je zehn Gramm Lindenblüten, Holunderblüten, Schafgarbe und Brennnessel mit je fünf Gramm Salbei und Wermut.

Überbrühen Sie einen Esslöffel dieser Mischung mit einem Viertelliter

kochendem Wasser, zehn Minuten ziehen lassen und abseihen.

Trinken Sie bei Bedarf zwei bis drei Tassen. Dieser Tee ist bei Fieber nicht geeignet.

Bei einem fiebrigen Infekt ist folgender Tee zu empfehlen: Mischen Sie je zehn Gramm Tausendgüldenkraut, Schafgarbe, Schwalbenwurz und Hirtentäschel mit je fünf Gramm Ringelblume und Pappelkraut.

Überbrühen Sie einen Esslöffel dieser Mischung mit einem Viertelliter kochendem Wasser, zehn Minuten ziehen lassen und abseihen. Trinken Sie zweimal täglich eine Tasse.

Leeren Sie bei den ersten Anzeichen eines grippalen Infektes dreimal täglich eine Tasse Fliedertee. Übergießen Sie einen Teelöffel Fliederkraut mit einem Viertelliter kochendem Wasser, kurz ziehen lassen und abseihen. Süßen Sie den Tee mit Honig und geben Sie einen Esslöffel Schwedenbitter hinzu.

## **Schnupfen**

Ein Schnupfen ist die leichteste Form einer Erkältungskrankheit. Zu ihm gehören ein leichtes Kratzen im Hals, Niesanfälle, eine laufende oder verstopfte Nase, tränende Augen, leichte Kopfschmerzen

und Mattigkeit.

Wenn nach einer Woche keine Besserung eingetreten ist, sich das Nasensekret gelblich oder rötlich verfärbt, hohes Fieber besteht, zusätzlich starke Schluckbeschwerden und Husten auftreten oder eine Schwangerschaft vorliegt, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Die Krankheitsdauer lässt sich durch keine Maßnahme verkürzen, lediglich die Symptome können erträglicher gemacht werden.

Trinken Sie so viel wie nur irgend möglich, denn je flüssiger der Schleim ist, desto besser kann er ablaufen. Geeignet

sind Mineralwasser, schwarzer Tee mit Honig, heiße Zitrone, Holunder- und Lindenblütentee oder Kräutertees.

Feuchten Sie die Raumluft an. Hängen Sie dazu feuchte Tücher auf oder legen Sie sie auf die Heizung.

Halten Sie Ihren Kopf über eine Schüssel mit kochend heißem Wasser. Spannen Sie ein Handtuch über Kopf und Schüssel und inhalieren Sie den Wasserdampf.

Die schleimlösende Wirkung eines solchen Kopfdampfbades wird durch die Zugabe von Kräutern wie Kamille, Thymian, Salbei oder Spitzwegerich verstärkt.

Inhalieren Sie zweimal täglich zwei Minuten mit einer Mischung aus Pfefferminz-, Eukalyptus-, Thymian- und Latschenkiefernöl zu gleichen Teilen, von der Sie fünf Tropfen in eine Schüssel mit heißem Wasser geben.

Bei einer verstopften Nase hilft eine Nasenspülung mit einer zehnprozentigen Salzlösung (zehn Gramm Salz pro Liter Wasser). Saugen Sie das Wasser in die Nase ein und blasen Sie es anschließend aus. Der Schleim wird dadurch gelöst.

Soforthilfe bietet eine Kamillenlösung, die Sie mehrmals täglich in die Nase träufeln, wenn diese verstopft ist. Überbrühen Sie zwei Esslöffel Kamillenblüten mit 100

Millilitern kochendem Wasser, zehn Minuten ziehen lassen und anschließend durch ein Sieb gießen. Geben Sie nun so viel Honig zu, wie sich in der Flüssigkeit nur auflösen lässt.

Auch ein heißes Armbad erleichtert das Durchatmen. Legen Sie beide Arme bis zur Mitte der Oberarme für 30 Minuten in 45 °C heißes Wasser und gönnen Sie sich danach eine Stunde Bettruhe.

Bestreichen Sie Nasenflügel und Nasenrücken mit Majoransalbe, die Sie in der Apotheke kaufen können.

Hilfreich sind Senfmehl- oder Leinsamenmehlkompressen, die über den



Backenknochen aufgelegt werden.

Schlagen Sie ein frisches Eiweiß und zwei Teelöffel frisch zerstoßenen Kandiszucker schaumig und gießen Sie unter ständigem Rühren heiße Milch dazu. Trinken Sie dies abends vor dem Schlafengehen.

Heiße Salzfußbäder kräftigen die Nasenschleimhaut. Geben Sie eine Hand voll Salz in eine kleine Fußwanne und füllen Sie sie mit Wasser auf, das 40 °C warm ist. Baden Sie zweimal täglich je zehn Minuten Ihre Füße darin.

Vermischen Sie 20 Gramm getrocknetes Fenchelkraut und 80 Gramm getrocknete

Dillspitzen. Streuen Sie einen Esslöffel dieser Mischung auf ein Backblech und backen Sie sie bei 250 °C. Wenn die Kräuter schwarz werden, öffnen Sie die Ofentür und inhalieren die Dämpfe.

Gönnen Sie sich ein heißes Fußbad, wenn Sie durchgefroren nach Hause kommen und glauben, sich erkältet zu haben.

Vermischen Sie je 15 Gramm Lindenblüten und Kamillenblüten mit je zehn Gramm Holunderblüten und Pfefferminze. Überbrühen Sie einen Esslöffel dieser Mischung mit einer Tasse kochendem Wasser, zehn Minuten ziehen lassen, abseihen und dreimal täglich eine Tasse trinken.

Mischen Sie 20 Gramm Salbei, 15 Gramm Gundelrebe und je fünf Gramm Kamille, Holunder und Rosmarin. Übergießen Sie einen Esslöffel dieser Mischung mit einem Viertelliter kochendem Wasser, zehn Minuten ziehen lassen, abseihen und zweimal täglich eine Tasse trinken. Für eine Kur benötigen Sie 300 Gramm dieser Teemischung.

## Sinusitis

Eine Sinusitis (Nasennebenhöhlenentzündung) tritt häufig im Rahmen einer Erkältungskrankheit auf und wird durch einen Sekretstau in den

Nasennebenhöhlen verursacht.

Druck- und Dumpfheitsgefühl im Kopf, weißliches Nasensekret und örtlich begrenzter Kopfschmerz sind die typischen Symptome.

Sie sollten einen Arzt aufsuchen, wenn Druck- und Kopfschmerzen bereits zwei Wochen anhalten, eitriges Sekret aus der Nase fließt und eine Sinusitis bei Ihnen häufig auftritt.

Sie können eine Sinusitis ähnlich behandeln wie einen Schnupfen, so dass alle dort genannten Maßnahmen sich auch hier eignen.

Grundsätzlich sollten Sie auch hier viel trinken. Geeignet sind alle alkoholfreien Getränke, von Mineralwasser über Fruchtsäfte bis hin zu Kräutertees.

Kopfdampfbäder mit Kräuterzusätzen oder mit ätherischen Ölen wirken schleimlösend und bringen so Erleichterung. Die Zubereitung finden Sie unter den Maßnahmen zum Schnupfen.

Legen Sie eine Quarkauflage für 15 Minuten auf die Wangen oder auf die Stirn und wiederholen Sie dies nach zwei Stunden. Sie können die Wirkung erhöhen, wenn Sie einen Esslöffel voll frisch geraspeltem Meerrettich unter den Quark rühren.

Legen Sie eine Ingwerkompressse auf die Wangen oder auf die Stirn und decken Sie sie mit einem Tuch ab. Erneuern Sie die Kompressse, sobald sie sich abgekühlt hat, bis die Haut leicht gerötet ist. Wiederholen Sie die Kompressse an zehn aufeinander folgenden Abenden.

Füllen Sie ein Leinensäckchen mit normalem Salz und erwärmen Sie es auf dem Herd. Dann legen Sie es auf die Stirn, bis es abgekühlt ist. Mehrmals wiederholen.

Warme Kartoffelauflagen oder Leinsamenkompressen lindern den Schmerz und fördern die Durchblutung der Schleimhäute.

Setzen Sie sich zweimal täglich für jeweils 15 Minuten vor eine Rotlichtlampe.

Mischen sie zu gleichen Teilen Augentrost, Veilchenwurzel, Wermut, Leinsamen und Anis. Übergießen Sie einen Esslöffel dieser Mischung mit einer Tasse kochendem Wasser, zehn Minuten ziehen lassen und abseihen. Trinken Sie mehrere Tage hintereinander mehrmals täglich eine Tasse.

**Den vollen  
Durchblick  
genießen**

*Die besten Tipps  
gegen  
Augenerkrankungen*



# Augenbrennen

Augenbrennen und -schmerzen können verschiedene Ursachen haben: Staub, Rauch, Überanstrengung der Augen, Wind, Ozon, Schlafmangel, Kälte, UV-Strahlung, beginnende Altersweitsichtigkeit, Kontaktlinsen.

Ist das Augenbrennen besonders schwerwiegend oder dauert es mehrere Tage an, sollten Sie ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen.

Gönnen Sie Ihren Augen einen ausgedehnten Waldspaziergang.

Sorgen Sie in den Räumen, in denen Sie sich aufhalten, für frische und ausreichend feuchte Luft.

Ganz wichtig ist es, genügend zu schlafen. Denn so haben die Augen eine Ruhepause, um sich zu regenerieren.

Machen Sie Kompressen mit Kamillen- oder Augentrostextrakten, die Sie in der Apotheke kaufen können. Tauchen Sie dazu Wattebäusche in den nach Packungsbeilage verdünnten Extrakt und legen Sie sie auf die geschlossenen Augen.

Überbrühen Sie einen Teelöffel Augentrostkraut mit einer Tasse

kochendem Wasser, fünf Minuten ziehen lassen und abseihen. Mit der erkalteten Flüssigkeit waschen Sie zwei- bis dreimal täglich die Augen aus.

Für die Nacht können Sie ein in den Augentrosttee getauchtes Leinenläppchen auf die Augen legen. Befestigen Sie es mit einer Binde und lassen Sie es liegen, bis es trocken ist.

Überbrühen Sie einen Teelöffel Kamillenblüten mit einem Viertelliter kochendem Wasser, fünf Minuten ziehen lassen und abseihen. Tränken Sie eine Mullauflage in der Flüssigkeit und legen Sie sie, so warm wie möglich, mehrmals täglich auf die Augenlider.

Eine Auflage mit lauwarmer Frischmilch ist ebenfalls zu empfehlen und lindert die Beschwerden.

Liegt die Ursache des Augenbrennens in einer Überempfindlichkeit für Kontaktlinsen, sollten Sie vorübergehend eine Brille tragen. Versuchen Sie auch die Reinigungsmittel der Linsen zu wechseln.

Hilfreich gegen brennende und schmerzende Augen ist auch eine gezielte Entspannung der Augen.

## **Augenentspannung**

Legen Sie die Hände über die Augen, so dass kein Licht mehr durchdringen kann. Schauen Sie nun in die Dunkelheit und versuchen Sie zu entspannen. Ihre Augen beruhigen sich, und das Brennen lässt nach.

Massieren Sie mit leichtem Fingerdruck die Schmerzpunkte rund um das Auge.

Der erste liegt einen Fingerbreit neben den Augenbrauen, kurz über den Schläfen. Der zweite befindet sich in der Mitte des unteren knöchernen Augenrandes. Den dritten finden Sie, wenn Sie mit den Daumen von der Nasenwurzel in Richtung Augenbrauen fahren. Hier befindet sich eine Vertiefung im Knochen.

# Augenschwäche

Tauchen Sie einen Wattebausch in unverdünnten Weinessig und betupfen Sie damit zehn Minuten lang die Augenpartien bei geschlossenen Augen. Trocknen Sie dann die Augen mit einem sauberen Tuch. Sie können beim Öffnen leicht brennen.

Baden Sie Ihre Augen mehrmals täglich in einem Tee aus je einer Prise Augentrost, Kamillenblüten und Fenchel, die Sie mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen.

Mischen Sie Rosmarin- und Lavendelgeist zu gleichen Teilen und reiben Sie damit jeden Abend vor dem Zubettgehen die

Stirn direkt über den Augenbrauen und die Schläfen ein.

Mischen Sie je zehn Gramm Augentrost, Löwenzahn, Baldrianwurzel und Wegerich mit je fünf Gramm Mauerraute und Fenchel. Übergießen Sie einen Esslöffel dieser Mischung mit einer Tasse kochendem Wasser, zehn Minuten ziehen lassen und abseihen. Trinken Sie täglich morgens und abends eine Tasse.

Sie können diesen Tee natürlich auch mehrmals am Tag in die Augen einträufeln.

# **Bindehautentzündung**

Eine Bindehautentzündung kann an einem oder an beiden Augen auftreten. Das Auge ist dann gerötet, juckt und brennt. Man glaubt, Fremdkörper im Auge zu haben, und morgens ist das Auge verklebt.

Zugluft, Fremdkörper, Sonneneinstrahlung, chlorhaltiges Wasser und Pflegemittel von Kontaktlinsen können ebenso zu einer Bindehautentzündung führen wie Infektionen mit Bakterien oder Viren.

Wenn die Rötung der Augen nach zwei bis drei Tagen nicht zurückgegangen ist oder es wiederholt zu Entzündungen kommt, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.



Pflücken Sie frische Rosenblütenblätter von unge-spritzten Rosen, übergießen Sie sie mit kochendem Wasser und lassen Sie sie fünf Minuten abgedeckt ziehen. Nach dem Abseihen tauchen Sie ein Tuch in diese Flüssigkeit und legen es als Kompressen auf.

Mischen Sie je 20 Gramm Augentrost und Wegerich mit zehn Gramm Fenchel. Übergießen Sie einen Teelöffel dieser Mischung mit einer Tasse kochendem Wasser, zehn Minuten ziehen lassen und abseihen. Geben Sie täglich morgens und abends einige Tropfen dieses Tees in die Augen.

Bereiten Sie aus 15 Gramm

Himbeerblättern, je zehn Gramm  
Löwenzahn, Walnussblättern und  
Tornentill-wurzel und fünf Gramm  
Rosenblättern einen Tee, indem Sie einen  
Teelöffel dieser Mischung mit einer Tasse  
kochendem Wasser übergießen, zehn  
Minuten ziehen lassen und abseihen.  
Geben Sie täglich morgens und abends  
einige Tropfen dieses Tees in die Augen.

Verzichten Sie ganz auf Augenbäder mit  
Borwasser oder Kräuterextrakten, denn  
die Infektionsgefahr wird dadurch  
vergrößert.

Einer Bindehautentzündung können Sie  
vorbeugen, wenn Sie einige hygienische  
Grundregeln beachten.

Waschen Sie sich mehrmals täglich die Hände, vor allem bevor Sie ein Medikament in die Augen geben.

Augen-Medikamente, Augen-Make-up und Handtücher sollten nur von einer Person benutzt werden, um eine Übertragung der Entzündung zu verhindern.

Waschlappen sollten nach einmaliger Nutzung gewaschen werden.

## **Geschwollene Augenlider**

Geschwollene Augenlider sollten nicht auf die leichte Schulter genommen werden.

Sie können auf eine Stoffwechselstörung hinweisen, die gezielt behandelt werden muss. Sprechen Sie darüber mit Ihrem Arzt.

Während der Menstruation können die Augenlider hormonbedingt anschwellen. Versuchen Sie, sich in dieser Zeit salz- und eiweißarm zu ernähren.

Wechselduschen bringen den Kreislauf in Schwung und lassen die Augenlider abschwellen. Das gleiche gilt auch für kalte Armbäder.

Überbrühen Sie einen Teelöffel Augentrost mit einem Viertelliter kochendem Wasser, fünf Minuten ziehen

lassen und abseihen. Tränken Sie einen Wattebausch in dem Tee und legen Sie ihn so warm wie möglich auf die Augenlider. Wiederholen Sie dies mehrmals täglich.

## Geplatzte Äderchen

Geplatzte Äderchen im Auge sind harmlos, sehen aber oft nicht sehr schön aus. Sie verschwinden schneller, wenn Sie mehrmals täglich kalte, leicht ausgedrückte Fenchel-Teebeutel für jeweils fünf Minuten auf die Augen legen.

Auch eine schlecht durchblutete Bindehaut kann zu roten Äderchen im Auge führen.

Daher sind Wechselduschen, Bürstenmassagen und ausreichend Bewegung hilfreich, weil sie die Durchblutung anregen.

## Gerstenkorn

Die Entwicklung eines Gerstenkorns beginnt mit einem geschwellenen, geröteten und schmerzenden Augenlid. Ein ausgereiftes Gerstenkorn ist dann ein kleiner, umgrenzter roter Knoten, der sich mit Eiter füllt.

Ein Gerstenkorn wird durch Eiter erregende Bakterien verursacht, die zu

einer Infektion der Drüsen am Augenlid führen.

Sind die Abwehrkräfte durch lang andauernde Krankheiten, Luftverunreinigung oder Verschmutzung der Augen gefährdet, können sich diese Bakterien ansiedeln.

Wenn auch nach einer Woche das Gerstenkorn noch nicht abgeheilt ist oder sich sogar ein zweites bildet, sollte ein Augenarzt um Rat gefragt werden.

Ausdrücken ist verboten, da sich dadurch die abführende Vene entzünden und es zu Blutgerinnseln kommen kann.

Oft fördert schon eine Wärmebehandlung mit Rotlicht die Reifung und Entleerung des Gerstenkorns. Ähnlich wirken warme Kompressen mit abgekochtem Wasser oder Tee, die Sie auf das erkrankte Auge auflegen und mehrmals wiederholen.

15 Gramm Eibischblätter, je zehn Gramm Malvenblätter, Leinsamen und Honigklee und fünf Gramm Kamillenblüten mit einem halben Liter Wasser verkochen, 30 Minuten stehen lassen und abseihen. Tränken Sie ein Leinentuch mit der Flüssigkeit und legen Sie es als Umschlag kühl auf.

Mischen Sie 25 Gramm Bockshornklee, 15 Gramm Fenchel und zehn Gramm



Holunder. Übergießen Sie einen Esslöffel dieser Mischung mit einem Viertelliter kochendem Wasser, zehn Minuten ziehen lassen und abseihen. Trinken Sie zweimal täglich eine Tasse.

Bereiten Sie eine Teemischung aus je 25 Gramm Bockshornklee und Holunderblättern. Übergießen Sie einen Esslöffel dieser Mischung mit einem Viertelliter kochendem Wasser, zehn Minuten ziehen lassen und abseihen. Trinken Sie zweimal täglich eine Tasse.



# Hagelkorn

Bildet sich an der Oberseite des Augenlides eine kugelförmige Schwellung, die sich auch rötlich verfärbt, aber nicht schmerzhaft ist, handelt es sich um ein Hagelkorn.

Die Ursache eines Hagelkorns ist die Verstopfung oder der Sekretstau in einer Talgdrüse am Lidrand.

In der Regel bildet sich ein Hagelkorn innerhalb von sechs Wochen zurück. Ist dies nicht der Fall, muss es chirurgisch entfernt werden.

Wird das Hagelkorn schmerzempfindlich, hat es sich wahrscheinlich entzündet. Auch dann ist ein Arztbesuch unvermeidlich.

Massieren Sie die Schwellung mehrmals täglich mit sanften, zum Lidrand führenden Bewegungen.

Durch die Wärmebehandlung mit Rotlicht kann die Verstopfung vermindert oder ganz aufgelöst werden.



# Lidrandentzündung

Eine Lidrandentzündung äußert sich durch gerötete Lidränder, die auch brennen oder jucken können. Manchmal bilden sich Schuppen und Krusten zwischen den Wimpern. Morgens sind die Augen verklebt.

Luftverunreinigungen durch Rauch oder Staub, Überanstrengungen der Augen, etwa durch stundenlanges Arbeiten am Bildschirm, Allergien oder Bakterien können zu einer Lidrandentzündung führen.

Haben sich Ihre Beschwerden nicht innerhalb von drei oder vier Tagen gebessert, ist ein Besuch beim Augenarzt

unvermeidlich.

Sie sollten auch dann einen Arzt aufsuchen, wenn Sie bereits seit längerer Zeit nicht mehr scharf sehen können, denn Fehlsichtigkeit kann unter Umständen auch die Ursache einer Lidrandentzündung sein.

Die Beschwerden können durch kalte oder warme Kompressen mit abgekochtem Wasser oder Tee gelindert werden.

Überbrühen Sie einen Teelöffel Augentrost mit einem Viertelliter kochendem Wasser, drei Minuten ziehen lassen und abseihen. Tränken Sie eine Mullauflage in dem Tee und legen Sie sie mehrmals täglich so warm, wie Sie es

vertragen können, auf das Augenlid.

## **Trockene Augen**

Wird der Augapfel nicht mit ausreichend Tränenflüssigkeit versorgt, kommt es zu trockenen Augen.

Man bemerkt ein Reiben und Brennen, und die Augenlider lassen sich nur schwer öffnen.

Trockene Luft, eine Überanstrengung der Augen, etwa durch stundenlanges Arbeiten am Bildschirm, hormonbedingte Störungen in den Wechseljahren oder in der

Schwangerschaft können die Produktion der Tränenflüssigkeit verringern und zu trockenen Augen führen.

Feuchten Sie die Raumluft ein wenig an, indem Sie Schalen mit Wasser auf die Fensterbank stellen oder feuchte Tücher im Zimmer aufhängen. Das hilft oft schon sehr viel bei trockenen Augen.

Legen Sie während der tagtäglichen Arbeit am Computer regelmäßig kurze Ruhepausen ein. So entlasten Sie Ihre Augen und beugen in gewissem Maße trockenen Augen vor.

Sie sollten in jedem Fall einen Augenarzt aufsuchen, damit er die Ursachen eines

trockenen Auges klären kann und durch eine gezielte Behandlung bleibende Schäden verhindert werden können.

Reiben Sie auf keinen Fall in den Augen. Durch die permanente Reibung kann es zu schmerzhaften und gefährlichen Entzündungen kommen.



# Hör gut zu!

*Die besten Tipps gegen  
Ohrenkrankheiten*

# Mittelohrentzündung

Oft ist eine Mittelohrentzündung mit einer Erkältungskrankheit des Nasen-Rachen-Raums verbunden. Vom Rachenraum führt ein empfindliches Röhrensystem zum Mittelohr. So gelangen Krankheitskeime hierher und können bei angeschwollenen Nasenschleimhäuten zu einer Eiteransammlung im Mittelohr führen.

Antibiotika und abschwellungsfördernde Nasensprays sind oft die einzige Möglichkeit, bei einer Mittelohrentzündung Folgeschäden zu verhindern. Daher sollten Sie, vor allem

bei Kindern, umgehend einen Arzt aufsuchen.

Wenn die Ohrenschmerzen mit Fieber verbunden sind, sollten Sie Wadenwickel anlegen. Ist das Fieber gesunken, können Sie das erkrankte Ohr mit Rotlicht bestrahlen.

Durch abschwellungsfördernde Nasentropfen können Sie die Schmerzen lindern, da der Druck im Ohr gesenkt wird. Geben Sie dazu die Tropfen in das Nasenloch, das auf der Seite des erkrankten Ohres liegt.

Lassen Sie einen Apfel so lange faulen, bis er fast schwarz ist. Schneiden Sie ihn

dann auf und legen Sie ihn für circa drei Stunden auf das entzündete Ohr.

Ohrentropfen sind bei einer Mittelohrentzündung wirkungslos, da sie das Mittelohr gar nicht erreichen.

## **Ohrensausen**

Werden pfeifende, klingende oder rauschende Geräusche wahrgenommen, ohne dass eine äußere Schallquelle besteht, spricht man von Ohrensausen oder Ohrgeräuschen.

Eine beginnende Schwerhörigkeit,

Schädigungen durch starke  
Lärmbelästigung, Kopfverletzungen,  
Arteriosklerose, Bluthochdruck,  
Durchblutungsstörungen oder Stress  
können die Ursache solcher Ohrgeräusche  
sein.

Gehen Sie unbedingt zum Arzt, da erst die  
Ursachen abgeklärt werden müssen, bevor  
mit einer Behandlung begonnen werden  
kann.

Wird das Ohrensausen durch  
Durchblutungsstörungen verursacht,  
können wechselwarme  
Wassermanwendungen, Güsse oder  
regelmäßige Saunabesuche hilfreich sein.

Leichte Gymnastik oder regelmäßiges Joggen stärken den Kreislauf und können damit das Ohrensausen etwas lindern.

Lösen Sie ein paar Körnchen Salz in einem Glas Wasser auf und ziehen Sie dieses Salzwasser so weit wie möglich in die Nase hinauf. Lassen Sie es dann durch den Rachen wieder hinablaufen. Das fördert die innere Durchblutung.

Werden die Ohrgeräusche durch Stress oder starke Belastung verursacht, helfen gezielte Entspannungsübungen oder Techniken. Machen Sie sich mit Yoga oder autogenem Training vertraut.

Setzen Sie einen Teelöffel Mistel mit

einem Viertelliter kaltem Wasser zwölf Stunden an, anschließend erwärmen und abseihen. Trinken Sie diesen Absud dreimal täglich in kleinen Schlucken.

Entsaften Sie eine Zwiebel und vermischen Sie den Saft mit zehn Gramm lauwarmem Olivenöl. Träufeln Sie die Flüssigkeit in das Ohr und verschließen Sie es mit einem Wattebausch.

Kaufen Sie in der Apotheke Olbasöl und träufeln Sie ein wenig auf einen Wattebausch, den Sie ins Ohr stopfen.

## **Ohrenschmerzen**

Mangelhafter Druckausgleich durch große Höhenschwankungen, wie etwa bei Start und Landung im Flugzeug, kann zu leichten Ohrenschmerzen oder zu einem Taubheitsgefühl führen.

Wird der äußere Gehörgang durch Fremdkörper oder Ohrenschmalz verschlossen oder ist durch einen Schnupfen die Nasenschleimhaut stark angeschwollen, treten ebenfalls leichte Ohrenschmerzen auf.

Sind die Ohrenschmerzen mit einem eitrigen Sekret verbunden, das aus den Ohren austritt, liegt meist eine Entzündung des äußeren Gehörgangs vor.



Starke Ohrenschmerzen mit Fieber deuten auf eine Mittelohrentzündung hin.

Wenn Sie ein ständiges Druckgefühl auf den Ohren haben, leichte Schmerzen mehrere Tage anhalten oder starke Schmerzen von Fieber begleitet werden, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Bei Flügen oder Fahrten durchs Gebirge sollten Sie häufig schlucken, um den Druckausgleich zu fördern. Sie können dies auch durch Kaugummikauen oder Bonbonlutschen unterstützen. Versuchen Sie zu gähnen.

Der äußere Gehörgang entzündet sich leicht, wenn Flüssigkeit im Ohr bleibt.

Tupfen Sie daher Ihre Ohren nach dem Duschen trocken und benutzen Sie beim Schwimmen Ohrstöpsel.

Wärmebehandlungen sind bei leichten Ohrenschmerzen immer hilfreich. Setzen Sie sich mehrmals täglich seitlich vor eine Rotlichtlampe.

Machen Sie sich warme Ohrenwickel mit Salzzusätzen oder legen Sie einen warmen Heublumensack auf.

Zwiebelaufgaben lindern die Beschwerden. Sie können dazu mehrmals täglich einfach Zwiebelscheiben hinter das Ohr legen.

Für einen Zwiebelumschlag wickeln Sie eine kleingeschnittene Zwiebel in ein Stofftuch ein und legen es auf das Ohr. Decken Sie es mit einem warmen Tuch ab und ziehen Sie am besten eine Mütze darüber. Lassen Sie den Umschlag zwei Stunden einwirken.

Tränken Sie ein bisschen Watte mit Johanniskraut-, Nelken- oder Teebaumöl und bringen Sie sie vorsichtig in den vorderen Gehörgang ein.

Ein Kopfdampfbad ist auch bei Ohrenschmerzen sehr hilfreich. Kochen Sie einen Liter Wasser und geben Sie einen Esslöffel Kamillenblüten hinzu. Dann decken Sie Kopf und Schüssel mit

einem Handtuch ab und inhalieren die Dämpfe.

Schneiden Sie eine Knoblauchzehe in feine Stücke, verteilen Sie sie auf einem Wattebausch und stecken Sie diesen, zu einem Pfropfen gedreht, vorsichtig ins Ohr.

Träufeln Sie fünf Tropfen Olivenöl und einen Tropfen Kampferöl auf einen Wattebausch und stecken Sie ihn in das schmerzende Ohr. Wiederholen Sie dies nach einer Stunde.

## **Schwerhörigkeit**

Als Komplikation einer Mittelohrentzündung kann es zu Schwerhörigkeit kommen, die unterschiedlich lang anhalten kann.

In einem solchen Fall können Bohnendämpfe zur Besserung führen. Kochen Sie eine Hand voll Bohnenkerne in etwas Wasser und füllen Sie das Ganze in einen Krug. Stülpen Sie einen Trichter darüber und legen Sie das Ohr darauf. Lassen Sie den Dampf zweimal täglich für jeweils 15 Minuten einwirken.

# Wenn die Hülle reißt

*Die besten Tipps gegen  
Hauterkrankungen*

# Akne

Akne bedeutet dicke rote, oft auch eitrige Pusteln auf der Haut, vor allem im Gesicht, auf Brust und Rücken.

Hormonelle Umstellungen, wie sie vor allem in der Pubertät oder in den Wechseljahren auftreten, führen dazu, dass die Talgdrüsen der Haut mehr Talg als gewöhnlich produzieren. Sie verstopfen leichter, entzünden sich und werden zu Pickeln.

Ein Arztbesuch ist angesagt bei ausgeprägter Akne und vor allem dann,

wenn Sie persönlich stark darunter leiden.

Sorgfältige Hautreinigung und Pflege mit warmem Wasser, einer Reinigungsmilch und einem speziellen, alkoholfreien Gesichtswasser sind das oberste Gebot bei Akne.

Mitesser dürfen nicht ausgedrückt werden, es können dadurch Hautinfektionen hervorgerufen werden, die beim Abheilen Narben zurücklassen können.

Entfernen Sie Mitesser nur behutsam. Nehmen Sie dazu ein Kopfdampfbad, damit die Poren sich öffnen. Danach ziehen Sie die Haut um die Mitesser in verschiedene Richtungen, bis die Mitesser



leer sind. Keinesfalls drücken!

In schlimmen Fällen empfiehlt sich die Behandlung mit einer Schälcreme, durch die die obere Hautschicht entfernt wird und verstopfte Drüsen wieder frei werden.

Wassermanwendungen fördern die Durchblutung der Haut. Daher sind Kopfdampfbäder, Saunabesuche oder Vollbäder mit Zusätzen von Kleie, Zinnkraut oder Schwefel, die Sie als Fertigpräparate kaufen können, hilfreich.

Rühren Sie eine Hand voll Heilerde mit etwas Wasser oder Zitronensaft zu einem Brei an und machen Sie sich damit eine

Gesichtsmaske, die Sie nach 15 Minuten wieder abwaschen. Das wirkt entzündungshemmend.

In der Apotheke können Sie spezielle Gesichtsbürsten kaufen, mit denen Sie regelmäßig Trockenbürstungen durchführen sollten.

Sorgen Sie für viel Bewegung an frischer Luft und nehmen Sie ab und zu ein Sonnenbad, das Sie allerdings in Maßen genießen sollten.

Bereiten Sie eine Teemischung aus je 25 Gramm Wacholder und Brennnessel. Überbrühen Sie einen Esslöffel dieser Mischung mit einem Viertelliter

kochendem Wasser, zehn Minuten ziehen lassen und abseihen. Trinken Sie täglich drei Tassen.

Mischen Sie 20 Gramm Hirtentäschelkraut mit 15 Gramm Stiefmütterchen, zehn Gramm Holunder und fünf Gramm Wohlverleih. Überbrühen Sie einen Esslöffel dieser Mischung mit einem Viertelliter kochendem Wasser, zehn Minuten ziehen lassen, abseihen und täglich drei Tassen trinken.

Bereiten Sie einen Tee aus zehn Gramm Guajakholz und je fünf Gramm Stiefmütterchen, Erdrauch, Wacholderholz, Klettenwurzel, Süßholzwurzel, Ehrenpreis und

Ringelblume. Überbrühen Sie einen Esslöffel dieser Mischung mit einem Viertelliter kochendem Wasser, zehn Minuten ziehen lassen und abseihen. Trinken Sie zweimal täglich eine halbe Tasse.

## **Bienen- und Wespenstiche**

Die Einstichstelle wird rot und schwillt schmerzhaft an, wobei die Wirkung des Giftes von der individuellen Empfindlichkeit abhängt.

Bei einer hohen Empfindlichkeit oder Allergie kann es neben der starken

Schwellung zu Schwindelgefühl, Schwäche, Herzklopfen und Atemnot kommen.

Versuchen Sie, direkt nach dem Einstich den zurückgebliebenen Stachel zu entfernen, und saugen Sie dann das Gift aus.

Kühlen Sie die Einstichstelle mit Eis oder kalten Umschlägen, das verhindert eine größere Schwellung.

Ein Stich in Kehlkopf oder Rachen kann lebensbedrohlich sein, da die Schwellung die Atmung verhindern kann. Lutschen Sie daher sofort Eiskugeln oder essen Sie Eis und gehen Sie zum Arzt.

Um die Schwellung im Hals zu verhindern, können Sie auch sofort nach dem Stich einen Teelöffel Salz mit wenig Wasser befeuchten und langsam schlucken.

Sie können die Wirkung des Giftes abschwächen, indem Sie die Einstichstelle mit Salmiakgeist betupfen oder eine Zwiebelscheibe auflegen.



## **Ekzeme**

Ein juckender und schmerzender Hautausschlag aus Flecken, Knötchen, Schuppen und Bläschen wird als Ekzem bezeichnet. Die meisten Ekzeme entstehen durch die Berührung mit Allergenen.

Nehmen Sie ein Eichenrindenbad, das die Entzündung hemmt. Kochen Sie dazu eine Hand voll Eichenrinde in einem Liter Wasser auf. Nach dem Abseihen geben Sie den Tee dem Badewasser zu. Das Bad sollte circa 38 °C warm sein und nicht länger als 20 Minuten dauern.

Für eine heilende Kräuterauflage brühen Sie fünf Esslöffel Gänseblümchenblüten mit einem Viertelliter kochendem Wasser auf, zehn Minuten ziehen lassen und

abseihen. Tauchen Sie ein Leinentuch in den Absud und legen Sie ihn mehrmals täglich auf die erkrankten Hautstellen.

Lösen Sie Heilerde nach den Packungsangaben in kaltem Wasser auf. Tauchen Sie dann ein Leinentuch hinein und legen Sie es auf das Ekzem. Decken Sie die Auflage mit einem Wollschal ab und lassen Sie sie zwei Stunden einwirken.

Verdünnen Sie Arnikatinktur mit destilliertem Wasser im Verhältnis eins zu eins. Tränken Sie einen Leinenlappen in der Flüssigkeit, legen Sie ihn auf das Ekzem und wickeln Sie einen Mullverband darüber. Halten Sie den



Wickel ständig mit Arnikatinktur feucht, die Sie in regelmäßigen Abständen darüber träufeln. Nehmen Sie den Verband erst nach acht Tagen ab.

Mischen Sie 15 Gramm Braunwurz, je zehn Gramm Brunnenkresse, Kerbel und Zichorienwurzel und fünf Gramm Löwenzahn. Überbrühen Sie einen Esslöffel dieser Mischung mit einer Tasse kochendem Wasser, zehn Minuten ziehen lassen und abseihen. Trinken Sie täglich drei Tassen nach den Mahlzeiten.

## **Furunkel und Abszesse**

Dringen Bakterien von außen in den Haaransatz ein und entzündet sich der Follikel mit einem schmerzhaften Eiterpfropf, handelt es sich um ein Furunkel. Sind mehrere Haarfollikel befallen, spricht man von Karbunkeln.

Mehrere zusammengewachsene Furunkel, die eine große eitergefüllte Höhle bilden, werden als Abszess bezeichnet.

Suchen Sie einen Arzt auf, wenn ein Furunkel nicht innerhalb von zwei Wochen abgeheilt ist, ein Karbunkel entsteht und mit Fieber einhergeht oder ein Furunkel bzw. Abszess an der Kopfhaut entstanden ist.

Furunkel oder Abszesse am Kopf dürfen nicht selbst ausgedrückt werden, da die Bakterien in ein Blutgefäß gelangen können, das mit den Hirngefäßen verbunden ist.

Machen Sie mehrmals täglich eine warme Kompresse mit Stiefmütterchentee und legen Sie sie auf die erkrankte Hautpartie.

Kamillen-, Sonnenhut- und Calendulasalbe, die Sie als Fertigpräparate in der Apotheke kaufen können, wirken entzündungshemmend und fördern die Heilung.

Stellen Sie aus einem Esslöffel gemahlenen Bockshornkleesamen und

etwas Wasser einen dicken Brei her, den Sie auf ein Mullläppchen streichen. Lassen Sie eine solche Packung mehrmals täglich für etwa 20 Minuten auf den Furunkel einwirken.

Kochen Sie einen Brei aus Leinsamen und füllen Sie ihn in ein Leinensäckchen. Legen Sie es so heiß wie möglich auf die entzündete Hautstelle und entfernen Sie es erst, wenn es erkaltet ist. Besonders wirksam ist diese Prozedur, wenn Sie sie mehrmals täglich wiederholen.

Bei starkem Juckreiz empfiehlt sich ein Umschlag mit Salzwasser, das Sie aus einem Liter abgekochtem Wasser und fünf Teelöffeln Kochsalz hergestellt haben.

Tränken Sie einen Wattebausch mit acht Tropfen Teebaumöl und betupfen Sie damit zwei- bis dreimal täglich den Furunkel.

## Hautpilze

Die häufigsten Hautpilze finden sich im Fußbereich, aber auch an anderen Körperregionen sowie an Schleimhäuten in Mund oder Genitalbereich.

Fußpilz beginnt meist mit Brennen und Jucken zwischen den Zehen. Hier bilden sich weißliche Beläge. Von dort aus können der gesamte Fußbereich wie auch

die Nägel befallen werden, die verdicken und gelblich werden.

Pilze fühlen sich besonders dort wohl, wo es feucht und warm ist. Daher Vorsicht in Schwimmbad, Sauna und Sporthallen.

Das Tragen von Turnschuhen, Hautverletzungen, allgemeine Abwehrschwäche, schlechte Hautdurchblutung sowie bestimmte Medikamente können Pilzerkrankungen fördern.

Bei starkem Pilzbefall sollten Sie einen Arzt aufsuchen, damit dieser die Erreger identifizieren und Ihnen ein Medikament verschreiben kann.

Vorbeugend sollten Sie immer für trockene Füße sorgen. Trocknen Sie nach dem Duschen und Baden auch die Zehenzwischenräume ab.

Machen Sie es sich zur Gewohnheit, Sauna, Schwimmbad und Turnhalle nie ohne Badeschlappen zu betreten.

Nutzen Sie die desinfizierenden Fußduschen im Schwimmbad und sprühen Sie sich nach dem Schwimmen die Füße ein.

Tragen Sie Wäsche, die gekocht werden kann oder geben Sie bei anderen Materialien Desinfektionsmittel ins Waschwasser. Am besten nur

Naturmaterialien tragen.

Regelmäßige Fußbäder oder Massagen fördern die Durchblutung und beugen Fußpilz vor. Besonders wirksam sind sie mit dem Zusatz eines Hautdesinfektionsmittels.

Sind die Nägel vom Pilz befallen, können Fußbäder mit Zusatz von Kaliumpermanganat hilfreich sein.

## Herpes

Herpes tritt vor allem an den Lippen und an der Mundschleimhaut auf und wird



durch Viren verursacht.

Die ersten Anzeichen sind ein leichtes Jucken und Kribbeln. Dann entstehen schmerzende Hautbläschen, die mit einer hellen Flüssigkeit gefüllt sind. Nach einigen Tagen trocknen sie ein und heilen meist ganz ohne Vernarbungen ab.

Die Herpes-Viren bleiben nach einer Infektion oft unbemerkt im Körper zurück und werden bei Abwehrschwäche, starkem Stress, einer Infektion oder starker Sonneneinstrahlung wieder aktiv.

Konsultieren Sie einen Arzt, wenn Lippenherpes stark ausgeprägt ist, mit Fieber einhergeht oder im Bereich der

Genitalien sowie der Augen entsteht.

Die Stärkung der Immunabwehr, autogenes Training, Yoga und andere Entspannungsübungen sowie ein Schutz vor starker Sonneneinstrahlung sind die wichtigsten vorbeugenden Maßnahmen.

Ist der Herpes einmal ausgebrochen, sollten Sie auf eine sorgfältige Hygiene achten und auch darauf, dass Sie andere Personen in Ihrer Familie nicht anstecken.

Kalte und feuchte Auflagen bringen bei einer akuten Infektion Linderung. Besonders wirksam sind sie mit Zusätzen von Eichenrinde, Kamille oder Schafgarbe.

Vorbeugend können Sie Fertigpräparate aus rotem Sonnenhut einnehmen. Allerdings dürfen Sie eine solche Kur nicht länger als acht Wochen durchführen, da sich sonst die Anfälligkeit erhöht.

Wenn Sie täglich zwei bis drei Tassen Salbeitee trinken, lindert das den Juckreiz, wenn es mal wieder so weit ist.

## Hühneraugen

Hühneraugen sind oft schmerzhaftes Verhornungen an den Zehen, die durch zu enge Schuhe entstehen.

Versuchen Sie niemals, Hühneraugen mit scharfen Gegenständen zu entfernen, da sich sonst Entzündungen bilden können.

Zerdrücken Sie einige Hauswurzblätter und tröpfeln Sie den Saft auf das Hühnerauge. Legen Sie ein Hauswurzblatt darüber, wickeln Sie das Ganze mit einem Mullverband ein und lassen Sie es über Nacht einwirken. So lange wiederholen, bis sich das Hühnerauge aufgelöst hat.

Legen Sie eine Zitronenscheibe auf das Hühnerauge und umwickeln Sie es locker. Sie können diesen Wickel mehrere Nächte wiederholen, bis sich das Hühnerauge auflöst.

Legen Sie Zwiebelscheiben in Essig ein. Legen Sie über Nacht eine Scheibe auf das Hühnerauge und wickeln Sie es in einen Mullverband. Wiederholen Sie diesen Wickel, bis das Hühnerauge sich problemlos entfernen lässt.

## **Mückenstiche**

Eine Schwellung und ein lästiger Juckreiz bleiben an der Einstichstelle einer Mücke zurück.

Mückenstiche können sich infizieren. In einem solchen Fall sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen.

Die Schwellung kann mit kalten Umschlägen oder Eiswürfeln gemindert werden.

Dem Juckreiz werden Sie Herr, wenn Sie den Mückenstich mit Essig, Zwiebelsaft oder Alkohol einreiben.

Vorbeugend können Sie sich mit Nelkenöl einreiben. Das vertreibt die Mücken.

Wenn Sie abends im Freien sitzen, sollten Sie Duftlampen mit Eukalyptus-, Lavendel- oder Pfefferminzöl aufstellen. Das mögen die kleinen Stecher nicht.

Verzichten Sie auf Parfüm oder parfümierte Seifen, sie ziehen Insekten an.

Ein Fliegengitter vor dem Fenster oder ein Moskitonetz über dem Bett schützen Sie nachts vor unliebsamen Gästen.

## **Nagelbettentzündung**

Ist das Nagelbett geschwollen, reagiert es empfindlich auf Druck, treten klopfende Schmerzen auf oder ist der Nagel aufgrund einer Eiteransammlung gelblich gefärbt, handelt es sich um eine Nagelbettentzündung.

Sie ist meistens die Folge falscher Nagelpflege, von Verletzungen oder aufgeweichter Haut durch das Tragen von

Gummihandschuhen ohne Innenfutter.

Gehen Sie zu einem Arzt, wenn Sie häufig unter einer Nagelbettentzündung leiden oder diese besonders stark und mit Eiter verbunden ist.

Ein heißes oder warmes Seifenbad für das erkrankte Nagelbett, das Sie mehrmals täglich wiederholen, bringt Linderung.

## **Neurodermitis**

Neurodermitis ist eine chronische, immer wieder in Schüben verlaufende Hauterkrankung. Sie kann unterschiedlich



stark sein und reicht von leichten Hautveränderungen bis zu stark nässenden und juckenden Hautekzemen.

Trockene und schuppige Haut, gerötete Stellen an Ellenbogen, Kniekehlen, Hals und Wangen, starker Juckreiz, Bläschenbildung an der gereizten Haut sowie Schlaflosigkeit und Gereiztheit sind typische Symptome der Neurodermitis.

Neurodermitis ist häufig eine Erbkrankheit, kann aber durch Stress, Allergien und bestimmte Nahrungsmittel verschlimmert werden.

Suchen Sie einen Hautarzt auf, sobald die beschriebenen Symptome auftreten. Er

wird feststellen, ob tatsächlich eine Neurodermitis oder nur eine Allergie vorliegt.

Machen Sie sich mit Entspannungstechniken wie autogenem Training oder Yoga vertraut und vermeiden Sie Stress.

Meiden Sie alle Lebensmittel, nach denen sich die Hautsymptome verschlechtern. Meist sind dies Zucker, Südfrüchte, Nüsse und Fisch.

Benutzen Sie alkalifreie Seifen und cremen Sie die Haut nach jedem Baden und Duschen gut ein.

Tragen Sie nur Kleidung aus Baumwolle und Seide. Kunstfasern schaden Ihnen, und Wolle kratzt.

Versuchen Sie, Ihren Urlaub im Hochgebirge oder an der See zu verbringen. Das Reizklima bringt Linderung.

Eine kalte Dusche mindert den Juckreiz ebenso wie ein Sonnenbad, sofern dieses in Maßen erfolgt.

Bei starkem Juckreiz sind Vollbäder mit Kamille, Soja oder Rosmarinöl zu empfehlen. Erwärmen Sie das Wasser auf 34 bis 36 °C und bleiben Sie nicht länger als zehn Minuten im Wasser, da sonst die

Haut zu sehr beansprucht wird. Lassen Sie den Ölfilm anschließend auf der Haut, indem Sie sich nicht abtrocknen bzw. nur vorsichtig trockentupfen.

Bei nässenden Ekzemen können Sie Auflagen aus Eichenrinde machen.

Stellen Sie dazu eine Eichenrindenabkochung her und nehmen Sie den Sud für Auflagen und Kompressen.

Auflagen oder Wickel mit Heilerde oder Solbäder, die Sie nach Packungsanweisung dosieren, helfen bei nässenden Ekzemen.

Tränken Sie ein Leinentuch in starkem, schwarzem Tee und legen Sie es mehrmals täglich auf die nässenden Ekzeme. Das fördert die Heilung.

Mischen Sie 40 Gramm Sennesblätter mit je 20 Gramm Kümmel, Kamillenblüten und Bittersüß und überbrühen Sie zwei Teelöffel dieser Mischung mit 150 Millilitern kochendem Wasser, 20 Minuten ziehen lassen und abseihen. Trinken Sie morgens und abends ein Glas dieses Tees.

Tränken Sie ein Leinenlappchen mit kaltem Wasser und beträufeln Sie es mit fünf Tropfen Lavendel- oder Teebaumöl.

Legen Sie es dann auf die betroffenen Hautstellen, um den Juckreiz zu mildern.

Kompressen mit essigsaurer Tonerde oder physiologischer Kochsalzlösung, beides erhalten Sie in der Apotheke, haben sich bei Neurodermitis bewährt.

Mischen Sie je 15 Gramm Erdrauch und Rosmarin, zehn Gramm Schöllkraut und je fünf Gramm Gnadenkraut und Kerbel. Überbrühen Sie einen Esslöffel dieser Mischung mit einem Viertelliter kochendem Wasser, zehn Minuten ziehen lassen, abseihen und zwei Tassen täglich trinken.

# Schuppenflechte

Rote Hautflecken mit weißen Schuppen, meist an Knie, Ellenbogen, Stirn und Kopfhaut, verdickte Fingernägel und auch Gelenkbeschwerden sind die Symptome einer Schuppenflechte.

Es handelt sich um eine nicht ansteckende, in Schüben verlaufende Krankheit, die häufig vererbt wird. Schuppenflechte kann durch Stress, Infektionen, Hautverletzungen und bestimmte Medikamente ausgelöst werden.

Gehen Sie zum Arzt, wenn Sie den Verdacht auf Schuppenflechte haben. Er wird feststellen, ob sie tatsächlich

vorliegt und wie sie behandelt werden kann. Ein in Maßen genossenes Sonnenbad wirkt sich meist positiv auf die Hautsymptome aus.

Cremen Sie sich nach dem Duschen oder Baden immer mit einer fetthaltigen Hautcreme oder Lotion ein.

Die Haare sollten Sie sich nur mit einem speziellen Haarshampoo waschen, das Sie in der Apotheke kaufen können.

Gönnen Sie sich häufiger kurze Salz-, Schwefel- und Seifenbäder, Haferstroh- und Kleiebäder oder rückfettende medizinische Ölbäder. Sie können entsprechende Zusätze in der Apotheke



kaufen.

Auflagen aus Heilerde lindern den oft unangenehmen Juckreiz.

Versuchen Sie, sich möglichst vollwertig zu ernähren. Wichtig ist dabei ein hoher Rohkostanteil. Reduzieren Sie den Genuss von tierischem Eiweiß und verzichten Sie ganz auf Alkohol.

Lindernd wirken ansteigende Halbbäder, kalte Waschungen, Güsse, Wickel und regelmäßige Saunabesuche.

Treiben Sie viel Sport in frischer Luft und nehmen Sie Sonnenbäder, die Sie allerdings in Maßen genießen sollten.

Reiben Sie die Flechten täglich mit Sesamöl oder frischem Eiweiß ein. Mit etwas Glück verschwinden sie ganz.

Mischen Sie je 15 Gramm Salbei und Wermut mit je zehn Gramm Brombeere und Eiche. Übergießen Sie einen Esslöffel dieser Mischung mit einem Viertelliter kochendem Wasser, zehn Minuten ziehen lassen, abseihen und zwei Tassen täglich trinken.

## **Sonnenbrand**

Bei einer starken Rötung, brennenden Schmerzen und schlimmstenfalls

Brandblasen an den Hautpartien, die der Sonne ausgesetzt waren, handelt es sich um einen Sonnenbrand.

Haben Sie zusätzlich Kopfschmerzen und hohes Fieber, liegt ein Sonnenstich vor, der von einem Arzt behandelt werden sollte. Das gleiche gilt bei größeren Brandblasen.

Um einen Sonnenbrand zu vermeiden, sollten Sie beachten, dass die Sonne zwischen 11 und 14 Uhr sowie am Meer und im Gebirge besonders stark ist.

Cremen Sie sich eine halbe Stunde vor dem Sonnenbad mit einem Sonnenschutzmittel ein und wiederholen

Sie dies nach jedem Baden.

Gewöhnen Sie Ihre Haut langsam an die Sonne. Beginnen Sie mit wenigen Minuten und steigern Sie von Tag zu Tag.

Ist es dennoch zu einem Sonnenbrand gekommen, kühlen Sie die Haut mit Eiswasser, nassen Handtüchern oder kalten Umschlägen.

Kühlend wirken ebenfalls Auflagen mit schwarzem Tee, Quark oder Buttermilch, die Sie für mehrere Stunden einwirken lassen.

Zerstampfen Sie einen frischen Kopfsalat und legen Sie den Brei auf die verbrannte

Hautpartie. Legen Sie ein Tuch darüber und nehmen Sie den Umschlag erst ab, wenn die Kühlwirkung nachlässt.

Bei großflächigem Sonnenbrand sollten Sie sich ganz in nasse Tücher einwickeln oder ein nasses T-Shirt anziehen.

## **Verbrennungen**

Ist die Haut gerötet und treten Schwellungen auf, handelt es sich um eine Verbrennung ersten Grades. Bei zusätzlicher Blasenbildung liegt eine Verbrennung zweiten Grades vor. Um eine Verbrennung dritten Grades handelt es

sich, wenn die Hautoberfläche weißlich und ledrig ist und die darunterliegenden Hautschichten ebenfalls geschädigt sind.

Gehen Sie bei großflächigen Verbrennungen sofort zum Arzt. Ein Arztbesuch ist vor allem dann unvermeidlich, wenn von einer späteren Narbenbildung Aussehen und Funktionsfähigkeit beeinträchtigt werden könnten, also bei Verbrennungen im Gesicht, auf Händen, Gelenken und Geschlechtsteilen.

Halten Sie die verbrannte Hautstelle sofort unter kaltes Wasser oder tauchen Sie sie in eine mit kaltem Wasser gefüllte Schüssel, und zwar so lange, bis der

Schmerz dauerhaft nachlässt. Hilfreich sind auch kalte Umschläge.

Teile der Kleidung, die mit verbrannt sind und auf der Haut festgeklebt sind, lassen sich am besten lösen, wenn Sie sie mit Wasser anfeuchten und dann vorsichtig abziehen. Notfalls gehen Sie mit den Kleidern unter die kalte Dusche, bis der Schmerz nachlässt.

Die einst altbewährten Hausmittel wie Öl, Mehl oder Puder sind eher schädlich als nützlich. Verzichten Sie also darauf.

Da durch größere Brandwunden viel Flüssigkeit verloren geht, sollten Sie viel trinken. Geeignet sind Mineralwasser

oder eine Elektrolyt-Lösung, die Sie in der Apotheke kaufen können.

Vorhandene Brandblasen nicht öffnen. Die Blasendecke bildet einen körpereigenen, sauberen Verband.

Tauchen Sie ein Tuch in kalte Milch und legen Sie es um die Brandwunde.

Mischen Sie 25 Gramm Wacholder, 15 Gramm Veilchenwurz und je 5 Gramm Brombeere und Wohlverleih. Übergießen Sie einen Esslöffel dieser Mischung mit einem Viertelliter kochendem Wasser, zehn Minuten ziehen lassen, abseihen und zwei Tassen täglich trinken.



# Warzen

Warzen werden durch Viren verursacht, die zu Hautwucherungen mit verhornter Oberfläche führen.

Warzen können ansteckend sein und sich vermehren. Kratzen Sie daher nicht an ihnen herum.

Bestreichen Sie die Warzen täglich mit ein paar Tropfen Rizinusöl. Nach zwei bis drei Wochen konsequenter Behandlung können Sie bereits Erfolge feststellen.

Reiben Sie die Warzen für einige Wochen täglich mit einigen Tropfen Knoblauchöl

oder einer aufgeschnittenen Knoblauchzehe ein.

Auch Teebaumöl löst Warzen auf. Streichen Sie das Öl dreimal täglich direkt auf die betroffenen Hautstellen.

Da Vitamin C und A die Abwehrkräfte der Haut besonders anregen, empfiehlt es sich, sie direkt in konzentrierter Form auf die Warze zu geben. Dazu können Sie Vitaminkapseln aufschneiden und den Inhalt auf die Warze streichen.

Bei einer Gesichtswarze empfiehlt sich die Behandlung mit Ringelblumensalbe, da sie mild genug ist für die empfindlichen Hautpartien im Gesicht.

Stellen Sie eine Mischung aus je einem Esslöffel Essig und Salz her und betupfen Sie damit dreimal täglich die Warzen.

## **Zeckenbiss**

Zeckenbisse rufen eine Schwellung, Rötung und Juckreiz an der Bissstelle hervor. Allerdings kann ein Zeckenbiss auch unbemerkt bleiben.

Ein Zeckenbiss ist deshalb so gefährlich, weil er vor allen Dingen zwei schwere Krankheiten übertragen kann, und zwar die so genannte Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) sowie eine

bestimmte Form der Borreliose.

Die Meningoenzephalitis-Viren rufen nach einigen Wochen grippeähnliche Symptome mit Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen hervor. In schlimmeren Fällen können Nackenschmerzen und Lähmungserscheinungen hinzukommen, die auf eine Hirnhautentzündung hindeuten.

Die Borreliose-Viren führen nach einigen Wochen zu Kopf- und Gelenkschmerzen sowie Abgeschlagenheit. Zusätzlich können in schlimmeren Fällen oder bei älteren Personen Herzbeschwerden oder Lähmungen bestimmter Nerven hinzukommen.

Gehen Sie umgehend zum Arzt, wenn bei Ihnen die beschriebenen Symptome auftreten.

Gegen FSME gibt es einen wirksamen Impfschutz, der vor allem dann zu empfehlen ist, wenn Sie in einem betroffenen FSME-Gebiet leben. Gegen Borreliose gibt es keinen Impfschutz.

Hat sich eine Zecke festgebissen, können Sie versuchen, sie mit vorsichtigen Drehbewegungen oder mithilfe einer Zeckenzange oder einer desinfizierten Stecknadel zu entfernen.

Ist ein schwarzer Punkt zurückgeblieben, der Kopf der Zecke, sollte ein Arzt ihn

entfernen.

Die Zecke sollte beim Entfernen nicht zerdrückt werden, da sonst zusätzliche Krankheitserreger in Ihren Körper gelangen können.

Früher wurde Öl zur Entfernung der Zecke empfohlen. Sie sollten jedoch darauf verzichten, da die Zecke durch das Öl vermehrt Krankheitserreger ausscheidet.

**Pfui, das mag ich  
nicht**

***Die besten Tipps gegen  
Allergien***

# Allergene

Meist ist die Störung des Immunsystems die Ursache einer Allergie. Es reagiert überempfindlich beim Kontakt mit an sich harmlosen Stoffen.

Allergien entstehen meist durch eine erbliche Vorbelastung. Doch erst wenn weitere Faktoren hinzukommen, kann die Erkrankung zum Ausbruch gelangen.

Zu diesen Faktoren zählen Stress, ob privat oder beruflich, Umweltgifte sowie der Kontakt mit bestimmten allergieauslösenden Stoffen, den so



genannten Allergenen.

Allergene können eingeatmet werden, wie etwa Tierhaare oder -schuppen, Staub, Blüten- und Gräserpollen, Federn, Hausstaubmilben und mehr.

Zu den Allergenen, die mit der Nahrung aufgenommen werden, zählen unter anderem Eier, Nüsse, Fisch, Schalentiere, Milchprodukte, Erdbeeren, Südfrüchte und Schokolade.

Nickel und Chrom, die meist in Modeschmuck verarbeitet werden, Kosmetika und Mittel zur Körperpflege enthalten die Allergene, die durch Hautkontakt Allergien auslösen.

# Allergisches Asthma

Anfälle mit quälendem, trockenem Husten, ein stark erschwertes Ausatmen, pfeifende Atemgeräusche sowie in schlimmeren Fällen Erstickungsangst sind die typischen Symptome eines allergischen Asthmaanfalls.

Meist löst das Einatmen von Blütenpollen, Tierhaaren oder -schuppen, Hausstaubmilben oder Schimmelpilzsporen einen Anfall aus. Aber auch der Verzehr von Eiern, Milchprodukten oder Fisch kann die Ursache sein.

Lassen Sie einen Arzt das auslösende

Allergen feststellen und meiden Sie den Kontakt mit diesem Stoff. Bei lebensbedrohlichen Asthmaanfällen versteht sich eine Behandlung von selbst.

Meiden Sie möglichst alle Stoffe, die für Ihre Bronchien schädlich sein können, wie lösungsmittelhaltigen Klebstoff oder Zigarettenrauch.

Gehen Sie möglichst viel schwimmen, das beruhigt die Bronchien.

Ihren Urlaub sollten Sie im Hochgebirge oder am Meer verbringen, da es hier nur wenig Pollen und Milben gibt.

Spezielle Atemgymnastik oder gezielte

Entspannungsübungen wie Yoga oder autogenes Training können hilfreich sein.

## **Allergisches Kontaktekzem**

Bei einem Kontaktekzem ist die Haut, die mit dem Allergen in Kontakt gekommen ist, gerötet, nässt, juckt, und oft bilden sich Bläschen oder Knötchen.

Kontaktekzeme können durch die verschiedensten Allergene hervorgerufen werden. Sie können sowohl nach wenigen Minuten als auch nach einigen Tagen entstehen.

Zu den Reizstoffen gehören unter anderem Nickel, Kobalt und Chrom, Kosmetika, Farb-, Kunst- und Klebstoffe, Beizmittel und Terpentin.

Gehen Sie zum Arzt, damit er das Allergen herausfinden und falls nötig eine Behandlung einleiten kann.

Die wichtigste Maßnahme ist es, den Kontakt mit dem allergieauslösenden Stoff zu vermeiden.

## **Heuschnupfen**

Eine verstopfte und laufende Nase,

anhaltender Niesreiz, gerötete, juckende oder tränende Augen sowie in schlimmeren Fällen Schlafstörungen sind symptomatisch für einen Heuschnupfen.

Auslöser sind meist die Pollen blühender Gräser, Sträucher und Bäume. Daher tritt der Heuschnupfen vor allem im Frühjahr auf. Allerdings kann er auch durch Tierhaare, Hausstaub und Milben verursacht werden.

Suchen Sie einen Arzt auf, wenn Sie an den genannten Symptomen leiden, ohne erkältet zu sein. Er kann Sie beraten.

Besorgen Sie sich einen Pollenflug-Kalender. Wenn Sie wissen, gegen welche

Pollen Sie allergisch sind, sollten Sie zum Zeitpunkt der Blüte dieser Pflanzen möglichst in der Wohnung bleiben.

Achten Sie auf eine pollenfreie Nachtruhe. Gehen Sie abends duschen oder baden und legen Sie Ihre Kleidung vor dem Schlafzimmer ab.

Staub- und Pollenfänger jeder Art sollten Sie aus Ihrer Wohnung entfernen. Meiden Sie den Kontakt mit Tieren.

Machen Sie in pollenarmen Gegenden Urlaub, also im Hochgebirge oder am Meer.

Bereits ab Januar sollten Sie als

vorbeugende Maßnahme eine Teekur anfangen: Überbrühen Sie je eine Prise Salbei, Thymian, Pfefferminze und Lindenblüten mit kochendem Wasser, ziehen lassen und abseihen. Trinken Sie zwei bis drei Tassen von diesem Tee jeden Tag und Sie werden sehen, dass Ihre allergischen Reaktionen deutlich schwächer, wenn nicht sogar vollständig verschwunden sind.

## **Sonnenallergie**

Stunden oder Tage nach dem Sonnenbad tritt vor allem auf den Hautpartien, die der Sonne besonders ausgesetzt waren, wie



Hals, Schultern, Dekolletee und Arme, ein juckender Hautausschlag auf. Oft kommen noch rote Bläschen oder Knötchen hinzu.

Meist sind es Menschen mit heller, empfindlicher Haut, vor allem Rothaarige, die unter einer Sonnenallergie leiden.

Setzen Sie Ihre Haut nie zu lange der Sonne aus. Am besten schützen Sie die empfindlichen Hautpartien mit einem T-Shirt oder einem Sonnenhut.

Gewöhnen Sie sich immer schrittweise an die Sonne und verwenden Sie Sonnenschutzmittel mit einem hohen Lichtschutzfaktor.

Gehen Sie sofort aus der Sonne, wenn Ihre Haut rot wird.

**Was er alles  
schlucken muss**

***Die besten Tipps gegen  
Magenerkrankungen***

# Magengeschwür

Heftige Schmerzen im linken Oberbauch, Druck- und Völlegefühl, Sodbrennen, Appetitlosigkeit, Übelkeit und manchmal auch Erbrechen sind die typischen Symptome eines Magengeschwürs oder eines Zwölffingerdarmgeschwürs.

Ein Geschwür entsteht durch ein Zuviel an Magensäure, es kann aber auch durch Bakterien verursacht werden.

Gehen Sie zum Arzt, wenn Sie die genannten Symptome feststellen. Verlieren Sie keine Zeit und rufen Sie umgehend

einen Arzt, wenn der Stuhl schwarz gefärbt ist oder Blut erbrochen wird.

Versuchen Sie, Stress jeder Art zu vermeiden. Machen Sie sich mit den verschiedenen Methoden der Entspannung vertraut.

Vermeiden Sie zu viel und zu hastiges Essen und essen Sie weder zu kalt noch zu heiß.

Treiben Sie viel Sport und sorgen Sie für ausreichenden Schlaf.

Verzichten Sie auf Alkohol, Zigaretten, Kaffee und starke Gewürze.

Nutzen Sie die magenberuhigende Wirkung von Kamillen- oder Pfefferminztee und trinken Sie täglich ein bis zwei Tassen davon.

Bei akuten Beschwerden bringen Heizkissen, Wärmflasche oder warme Wickel Linderung. Auch Heublumen-, Leinsamen- und Fangoauflagen sind zu empfehlen.

Trinken Sie etwa sechs Wochen lang täglich einen Liter Weißkohlsaft. Eine solche Kur kann die Heilung eines Geschwürs beschleunigen.

Um die krampfartigen Schmerzen zu lindern, können Sie vor jeder Mahlzeit ein

Likörgläschen gepressten Saft roher Kartoffeln trinken.

Trinken Sie täglich drei Tassen Brennnesseltee in kleinen Schlucken.

Bereiten Sie einen Tee aus je zehn Gramm Beinwell, Kamillenblüten, Rosmarin, Gänsefingerkraut, Bitterklee, Ringelblumen und Vogelknöterich. Übergießen Sie einen Teelöffel dieser Mischung mit einem Viertelliter kochendem Wasser, zehn Minuten ziehen lassen und abseihen. Trinken Sie dreimal täglich eine Tasse.

# Magenschleimhautentzündun

Wenn nach dem Essen krampfartige Schmerzen im linken Oberbauch, Völlegefühl, Kopfschmerzen und auch Übelkeit auftreten, kann es sich unter Umständen um eine Magenschleimhautentzündung handeln.

Eine Magenschleimhautentzündung kann durch verschiedene Lebensmittel, eine Virusinfektion, bestimmte Medikamente, Alkoholkonsum oder Stress verursacht werden. Sie kann aber auch durch Bakterien hervorgerufen werden oder chronisch auftreten.

Gehen Sie zum Arzt, wenn Sie öfter unter



den genannten Beschwerden leiden.  
Alarmieren Sie Ihren Arzt umgehend,  
wenn Sie Blut erbrechen.

Vorbeugend sollten Sie starken  
Alkoholkonsum meiden.

Waschen Sie Obst und Gemüse vor dem  
Verzehr besonders gründlich.

Ist die Magenschleimhaut bereits  
entzündet, ist Bettruhe ein geeignetes und  
wirksames Mittel zur Linderung der  
auftretenden Beschwerden.

Fasten Sie, bis die Schmerzen nachlassen.  
Erlaubt sind zunächst nur Kamillen- oder  
Pfefferminztee, etwas später auch

Zwieback, Reis, Haferschleim und magere Hühnerbrühe.

Bei einer chronischen Magenschleimhautentzündung sollten Sie vollständig auf Alkohol und Zigaretten verzichten.

Heiße Duschen, Vollbäder, ansteigende Sitz- und Fußbäder beruhigen die Nerven und damit auch die Magenschleimhaut.

Trinken Sie vor jeder Mahlzeit ein Glas Weißkohlsaft aus dem Reformhaus.

Machen Sie eine Rollkur mit Kamille. Geben Sie 30 Tropfen Kamillenextrakt in ein Glas warmes Wasser und trinken Sie

es morgens auf nüchternen Magen im Bett. Bleiben Sie nun je zehn Minuten auf dem Rücken, auf der linken Seite, auf dem Bauch und auf der rechten Seite liegen.

Mischen Sie je 15 Gramm Kamille und Zitronenschalen mit je zehn Gramm Koriander und Schafgarbe. Übergießen Sie einen Esslöffel dieser Mischung mit einem Viertelliter kochendem Wasser, zehn Minuten ziehen lassen, abseihen und dreimal täglich eine Tasse trinken.

## **Reisekrankheit**

Durch passive Bewegungen in

Fortbewegungsmitteln, wie Bremsen, Beschleunigung, Richtungswechsel, wird das Gleichgewichtsorgan gereizt. Manche reagieren darauf mit der Reisekrankheit.

Zu deren Symptomen gehören Blässe, Müdigkeit, Kopfschmerzen, häufiges Gähnen, ein komisches Gefühl im Magen bis hin zu Übelkeit und Erbrechen.

Setzen Sie sich im Auto, Flugzeug oder Schiff immer auf einen Platz in der Mitte. Hier sind die Schwankungen am geringsten.

Wenn möglich, sollten Sie sich hinlegen, da so die Bewegungen nicht so stark empfunden werden.

Schauen Sie aus dem Fenster oder fixieren Sie einen Punkt am Horizont. So haben Ihre Augen einen festen Halt.

Nehmen Sie vor Reisebeginn eine leichte Mahlzeit ein. Achten Sie darauf, dass Ihr Magen weder leer noch überfüllt ist.

Lassen Sie sich von Ihrem Arzt vorbeugende Medikamente verschreiben und nehmen Sie sie vor der Reise ein.

Es gibt auch Kaugummis mit entsprechenden Wirkstoffen, die Linderung bringen, wenn Sie sie während der Reise kauen.

Die Akupressurpunkte »Innerer

Grenzwall«, »Zentrum des Magens« und »Göttlicher Gleichmut« können Ihnen Erleichterung verschaffen.

## Reizmagen

Aufregungen, Angst, Ärger und Hektik können auf den Magen schlagen und führen zu Völlegefühl, Magendrücken, Sodbrennen, Blähungen, Übelkeit und Erbrechen, ohne dass eine organische Störung vorliegt.

Wenn über mehr als vier Wochen die Symptome immer wieder auftreten, sollten Sie einen Arzt aufsuchen, damit er andere

Erkrankungen ausschließen kann.

Vermeiden Sie Stress und sorgen Sie für ausreichend Entspannung. Machen Sie sich mit Yoga oder autogenem Training vertraut.

Lassen Sie sich Zeit zum Essen. Vergessen Sie alle Hast und genießen Sie Ihre Mahlzeit.

Verzichten Sie auf Alkohol, Nikotin, Koffein, schwarzen Tee und starke Gewürze, um Ihren Magen zu schonen.

Legen Sie sich eine Wärmflasche, einen Heublumensack oder ein Heizkissen auf den Bauch. Auch ein warmes Vollbad

lindert die Beschwerden.

Verzichten Sie auf fettes und kalorienreiches Essen und nehmen Sie besser über den Tag verteilt mehrere kleine Mahlzeiten zu sich.

Die folgenden Akupressurpunkte versprechen Linderung: »Göttlicher Gleichmut« und »Zentrum des Magens«.

## **Sodbrennen**

Brennende Schmerzen hinter dem Brustbein und ein häufiges Aufstoßen mit saurem Geschmack werden als



Sodbrennen bezeichnet.

Verursacht wird Sodbrennen durch magensafthaltigen Speisebrei, der in die Speiseröhre hochsteigt. Dies kann bei einer Füllung des Magens nach dem Essen, während einer Schwangerschaft oder bei Übergewicht geschehen.

Verzichten Sie auf Alkohol, Nikotin und Koffein, da sie die Magensäure anreichern. Verzichten Sie auf üppiges Essen und nehmen Sie lieber auf den Tag verteilt mehrere kleinere Mahlzeiten zu sich.

Vor dem Schlafengehen sollten Sie möglichst nichts mehr essen und trinken.

Schlafen Sie mit hochgelagertem Kopf. So kann der Mageninhalt nicht so leicht in die Speiseröhre gelangen. Die Gefahr von Sodbrennen reduziert sich damit erheblich.

Essen Sie bei akutem Sodbrennen ein Stück Weißbrot, das Sie langsam und gründlich kauen.

Trinken Sie über zwei Wochen lang täglich einen halben Liter Weißkohlsaft aus dem Reformhaus.

Diese Akupressurpunkte sind hilfreich und lindern Sodbrennen: »Innerer Grenzwall«, »Göttlicher Gleichmut« und »Zentrum des Magens«.

Dämpfen Sie eine kleingeschnittene Zwiebel in ganz wenig Butter und essen Sie sie gut gekaut.

Mischen Sie je 20 Gramm Kalmus und Schafgarbe mit zehn Gramm Pfefferminze. Übergießen Sie einen Esslöffel dieser Mischung mit einem Viertelliter kochendem Wasser, zehn Minuten ziehen lassen und abseihen. Nehmen Sie zweimal täglich einen Esslöffel dieses Tees ein.

## **Übelkeit und Erbrechen**

Blässe, Schlappheit, ein mulmiges Gefühl im Magen, Schweißausbrüche,

Schwindelanfälle und plötzliches Erbrechen sind oft die Folge einer Magenverstimmung.

Übelkeit und Erbrechen können aber sowohl ein Hinweis auf eine Erkrankung des Magen-Darm Bereiches sein als auch durch andere erkrankte Organe hervorgerufen werden, etwa durch einen Herzinfarkt, eine Gehirnerschütterung und vieles mehr.

Suchen Sie umgehend einen Arzt auf, wenn Ihr Stuhl schwarz gefärbt ist oder Blut erbrochen wird. Gehen Sie auch dann zum Arzt, wenn die Übelkeit einer Verletzung oder der Einnahme bestimmter Medikamente folgt.

Gehen Sie ins Freie oder machen Sie das Fenster auf und atmen Sie tief und ruhig durch.

Essen Sie zunächst nichts und beginnen Sie erst langsam wieder mit der Nahrungsaufnahme, und zwar mit Tee und Zwieback oder Haferschleim.

Kamillen- und Pfefferminztee beruhigen den Magen. Trinken Sie ihn ungesüßt oder mit Traubenzucker oder Ingwer.

Versuchen Sie verloren gegangene Elektrolyte durch Mineralgetränke zu ersetzen.

Die Akupressurpunkte »Göttlicher

Gleichmut«, »Innerer Grenzwall« und »Zentrum des Magens« können Besserung bringen.

Geben Sie einen Teelöffel Enziangeist in ein Glas Wasser. Trinken Sie es schluckweise.

Schwedenbitter, das Sie in der Apotheke kaufen können, vertreibt die Übelkeit sehr schnell.

Übergießen Sie einen Teelöffel Schafgarbe mit einem Viertelliter kochendem Wasser, eine Minute ziehen lassen, abseihen und anschließend dreimal täglich in kleinen Schlucken trinken.

Stellen Sie eine Teemischung aus je 15 Gramm Baldrianwurzel und Pfefferminze sowie je zehn Gramm Kamille und Kümmel her. Übergießen Sie einen Esslöffel dieser Mischung mit einer Tasse kochendem Wasser, zehn Minuten ziehen lassen und abseihen. Trinken Sie mehrmals täglich eine Tasse.

Gut gegen Übelkeit oder Erbrechen hilft auch reiner Pfefferminztee: Einen Teelöffel Pfefferminze mit einem Viertelliter kochendem Wasser übergießen, anschließend vier Minuten ziehen lassen und abseihen. Den Tee mit einem Löffel Bienenhonig süßen und danach in kleinen Schlucken ganz langsam trinken. Das beruhigt den Magen.

**Gut gekaut ist  
halb verdaut**

***Die besten Tipps gegen  
Darmerkrankungen***



# Blähungen

Blähungen machen sich durch Völle- und Druckgefühl, einen aufgetriebenen Bauch, abgehende Winde und Bauchschmerzen bemerkbar.

Sie entstehen durch eine vermehrte Gasbildung im Darm, die durch Verdauungsstörungen, Verstopfung, falsches oder zu hastiges Essen verursacht wird.

Wenn die Blähungen länger anhalten, mit Erbrechen, Appetitlosigkeit, Übelkeit, starken Schmerzen, Fieber oder schwarz

gefärbtem Stuhl verbunden sind, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Um Blähungen zu vermeiden, sollten Sie immer langsam essen und gründlich kauen.

Verzichten Sie möglichst auf alle stark blähenden Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Zwiebeln, Knoblauch und frisches Brot.

Kommt es dennoch zu Blähungen, sind ein warmes Vollbad, warme Leibwickel oder eine Wärmflasche auf dem Bauch hilfreich.

Verwenden Sie in der Küche die Gewürze und Kräuter, die die Darmtätigkeit anregen

und Blähungen lindern. Zu ihnen gehören Anis, Kümmel, Fenchel, Pfefferminze, Kamille, Melisse und Koriander.

Nehmen Sie im Wechsel dreimal täglich fünf Tropfen Fenchelöl und am nächsten Tag dreimal fünf Tropfen Anisöl in etwas Wasser ein.

Setzen Sie einen Teelöffel Kalmuswurzel über Nacht in einem Viertelliter Wasser an. Morgens erwärmen Sie den Tee und seihen ihn ab. Trinken sie mehrmals täglich eine Tasse in kleinen Schlucken.

Bereiten Sie eine Mischung aus je 15 Gramm Lavendel und Pfefferminzblättern und je zehn Gramm Fenchel und Kümmel.

Übergießen Sie einen Esslöffel dieser Mischung mit einer Tasse kochendem Wasser, zehn Minuten ziehen lassen, abseihen und dreimal täglich eine Tasse trinken.



## Durchfall

Wird mindestens dreimal pro Tag ungeformter Stuhl ausgeschieden, spricht man von einer Durchfallerkrankung. Sie kann mit kolikartigen Bauchschmerzen, Übelkeit, Kopfschmerzen und Fieber einhergehen. Durchfall kann zur

Gewichtsabnahme und in schlimmen Fällen durch den hohen Salz- und Flüssigkeitsverlust zur Austrocknung führen.

Meist wird Durchfall durch Viren oder Bakterien hervorgerufen. Aber auch Stress und Nervosität sowie eine Lebensmittelvergiftung oder die Einnahme bestimmter Medikamente können die Ursache sein.

Gehen Sie bei starkem Durchfall, der länger als zwei Tage anhält, unbedingt zum Arzt. Es besteht die Gefahr der Austrocknung, der man durch Infusionen mit Salzlösung beikommen kann.

Beugen Sie virusbedingten Durchfallerkrankungen vor, indem Sie immer alle Lebensmittel im Kühlschrank aufbewahren, sich vor dem Kochen die Hände waschen und die Küchentücher häufig wechseln.

Vor allem in südlichen Ländern sollten Sie kein Leitungswasser trinken und auf rohes Obst oder Gemüse verzichten.

Bei Durchfall müssen Sie viel trinken. Meist reichen Mineralwasser und mit Traubenzucker gesüßter Früchtetee oder Fruchtsäfte. Bei stärkerem Durchfall sollten Sie zum Ausgleich des Salz- und Flüssigkeitsverlustes Elektrolyt-Lösungen zu sich nehmen, die Sie in der Apotheke

kaufen können.

Verzichten Sie auf Milch, Kaffee, Nikotin und Alkohol und essen Sie zunächst nur Zwieback, Reis, Haferflocken, Weißbrot oder Hühnerbrühe.

Der Verzehr eines geriebenen Apfels oder einer zerdrückten Banane festigt den Stuhl wieder.

Lassen Sie drei Esslöffel getrocknete Heidelbeeren mit einem halben Liter Wasser zehn Minuten kochen; fünf Minuten ziehen lassen, abseihen und mehrmals täglich eine Tasse trinken.

Kochen Sie drei aufgeschnittene

Knoblauchzehen in einem Viertelliter Milch aus: abseihen und die warme Milch trinken.

Bei schmerzhaftem Durchfall haben sich heiße Sitzbäder oder Leibwickel bewährt. Auch eine Heublumenauflage auf dem Bauch bringt Linderung.

Diese Akupressurpunkte helfen: »Meer der Energie« und »Göttlicher Gleichmut«.

Mischen Sie je 25 Gramm Beinwellwurzel und Rosenblätter. Übergießen Sie einen Esslöffel dieser Mischung mit einem Viertelliter kochendem Wasser, zehn Minuten ziehen lassen, abseihen und dreimal täglich eine



Tasse trinken.

## **Hämorrhoiden**

Hämorrhoiden sind knotenförmige Erweiterungen der Venen im Enddarm oder am After. Sie können durch eine ballaststoffarme Ernährung, Verstopfung, Bewegungsmangel oder sitzende Berufe verursacht werden und führen zu unangenehmem Afterjucken, Brennen und Schmerzen.

Fragen Sie einen Arzt um Hilfe, wenn Ihre Beschwerden nach zwei Wochen nicht abgeklungen sind, der Stuhl mit Blut

vermischt ist oder die Knoten durch das Pressen nach außen getreten sind.

Essen Sie viel frisches Obst, Gemüse, Salate und Vollkornprodukte, um Hämorrhoiden zu verhindern.

Wenn Sie beruflich viel sitzen müssen, sollten Sie sich Zeit für regelmäßige Bewegungspausen nehmen.

Gehen Sie zur Toilette, wenn Ihr Darm sich meldet und lassen Sie sich Zeit.

Sorgfältige Hygiene ist wichtig: Reinigen Sie den After nach jeder Stuhlentleerung mit warmem Wasser und etwas Seife und tupfen Sie ihn vorsichtig trocken.

Machen Sie sich bei schmerzhaften Hämorrhoiden ein warmes Sitzbad, dem Sie gebrauchsfertige Zusätze aus Kamille, Hamamelis, Kleie, Zinnkraut oder Eichenrinde begeben können.

Hilfreich ist auch ein Sitzbad mit einer Seifenlösung aus reiner Kernseife. Die Hämorrhoiden werden aufgeweicht und der Schmerz lässt nach.

Überbrühen Sie einen Teelöffel Bärlapp mit einem Viertelliter kochendem Wasser, fünf Minuten ziehen lassen und abseihen. Trinken Sie täglich vor dem Frühstück eine Tasse in kleinen Schlucken, bis die Beschwerden nachlassen.

Mischen Sie je 20 Gramm Faulbaumrinde und Kümmel mit zehn Gramm Fenchel. Überbrühen Sie einen Esslöffel davon mit einem Viertelliter kochendem Wasser, zehn Minuten ziehen lassen, abseihen und dreimal täglich eine Tasse trinken.

## **Verstopfung**

Um eine Verstopfung handelt es sich erst, wenn mindestens drei Tage kein Stuhlgang stattgefunden hat.

Eine kurzzeitige Verstopfung kann durch Orts- und Klimawechsel verursacht werden. Häufigere Verstopfung liegt meist

an einer ballaststoffarmen Ernährung, mangelnder Bewegung oder Flüssigkeit.

Suchen Sie einen Arzt auf, wenn die Verstopfung trotz aller Maßnahmen nicht nachlässt, sich Blut im Stuhl befindet, sich zusätzlich Bauchschmerzen und Fieber einstellen, Durchfall und Verstopfung sich abwechseln.

Achten Sie auf ballaststoffreiche Ernährung. Essen Sie viel Obst, Gemüse, Salate und Vollkornprodukte.

Trinken Sie reichlich, also mindestens anderthalb bis zwei Liter pro Tag.

Am besten geeignet sind Mineralwasser,

ungesüßte Säfte und Buttermilch.

Sorgen Sie für ausreichend Bewegung. Es muss nicht immer Sport oder Gymnastik sein. Auch Spaziergänge sind wohltuend.

Gewöhnen Sie Ihren Darm an feste Zeiten. Nehmen Sie sich morgens oder abends Zeit für Ihre Stuhlentleerung.

Trinken Sie morgens ein Glas warmes Wasser auf nüchternen Magen. Das regt die Darmtätigkeit an.

Quellmittel wie Leinsamen, Kleie oder Flohsamen bringen den Darm wieder in Schwung. Achten Sie jedoch darauf, dass Sie sie immer mit viel Wasser einnehmen.

Massieren Sie Ihren Bauch mehrmals täglich in Verlaufrichtung des Dickdarms, und zwar von rechts unten nach oben und links unten. Atmen Sie dabei tief ein und aus.

Legen Sie einige Dörrzwetschgen 24 Stunden lang in Wasser ein und essen Sie sie am nächsten Tag mit etwas Müsli.

Mischen Sie je 15 Gramm Eibischblätter und Zinnkraut und je zehn Gramm Kamillen und Leinsamen. Überbrühen Sie zwei Esslöffel dieser Mischung mit einem Liter kochendem Wasser, zehn Minuten ziehen lassen und abseihen. Benutzen Sie den Tee lauwarm als Einlauf.

# Keinen Giftmüll abladen

*Die besten Tipps  
gegen  
Lebererkrankungen*



# Fettleber

Meist macht sich eine Erkrankung der Leber durch ein Druckgefühl unter dem rechten Rippenbogen bemerkbar. Kommen noch Müdigkeit und Schwäche hinzu, kann das auf eine Fettleber, also eine Verfettung der Leber, hindeuten. Gehen Sie bei den genannten Symptomen unbedingt zum Arzt.

Sowohl eine zu fettreiche Ernährung als auch eine Mangelernährung können ebenso zu einer Fettleber führen wie dauerhafter Alkoholmissbrauch, Diabetes oder die Leber schädigende Medikamente.

Dass Sie bei einer Fettleber Ihre gesamte Ernährung auf eine fettarme Diät umstellen müssen, versteht sich von selbst.

Liegt die Ursache der Fettleber im Alkoholkonsum, muss dieser umgehend und rigoros eingestellt werden, da sonst eine Leberzirrhose die Folge sein kann.

## **Hepatitis**

Hepatitis ist eine Leberentzündung, die sich durch anhaltende Müdigkeit, Übelkeit, Appetitlosigkeit, Kopf- und Gliederschmerzen sowie ein Druck- und Völlegefühl im rechten Oberbauch

bemerkbar macht. Im Verlauf der Krankheit wird der Stuhl hell und die Haut juckt und verfärbt sich, beginnend am Auge, gelblich.

Gehen Sie umgehend zum Arzt, sobald Sie die genannten Symptome bei sich feststellen.

Meist wird die Hepatitis durch eine Virusinfektion verursacht. Sie kann aber auch durch Alkohol oder Medikamente ausgelöst werden. Die bekannten Hepatitis-Viren werden nach ihren Anfangsbuchstaben A, B und C bezeichnet.

Der Hepatitis-A-Virus wird durch Stuhl

oder Urin ausgeschieden und kann durch verunreinigtes Wasser übertragen werden. Die B- und C-Viren können nur durch Bluttransfusionen, verunreinigte Spritzen oder beim Geschlechtsverkehr übertragen werden.

Alkohol ist Gift für die Leber, daher sollten Sie seinen Genuss bereits vorbeugend einschränken oder einstellen.

Gegen Hepatitis-A und Hepatitis-B gibt es Impfschutz. Nehmen Sie ihn wahr und lassen Sie sich impfen. Dies ist bereits ab dem dritten Lebensmonat möglich.

Ist die Leberentzündung einmal ausgebrochen, können Sie selbst aktiv

nicht mehr viel dagegen tun.

Unterstützend zur Heilbehandlung Ihres Arztes können Sie über fünf Wochen lang täglich fünf Stängel frisch blühenden Löwenzahn ohne die gelben Blüten roh essen.

Nach Abklingen einer Hepatitis-Erkrankung können Sie mit dieser Teekur Ihre Leber stärken: Mischen Sie 20 Gramm Löwenzahnwurzel und je zehn Gramm Pfefferminzblätter, Artischockenblätter, Ringelblumen, Wermut, Salbei, Mariendistel, Labkraut und Kamillenblüten. Übergießen Sie zwei Teelöffel dieser Mischung mit einer Tasse kochendem Wasser, fünf Minuten ziehen

lassen, abseihen und täglich drei Tassen trinken.

## **Leberzirrhose**

Bei einer Leberzirrhose werden die funktionstüchtigen Leberzellen in nutzloses Bindegewebe umgewandelt. Die Symptome sind fast dieselben wie bei einer Hepatitis-Erkrankung. Zusätzlich kommt es im fortgeschrittenen Stadium zu starken Blutungen in der Speiseröhre.

Alkoholmissbrauch ist die häufigste Ursache einer Leberzirrhose. Sie kann jedoch auch die Folgeerkrankung einer

Fettleber oder einer Hepatitis-Erkrankung und damit durch Viren verursacht sein.

Suchen Sie dringend einen Arzt auf, wenn Sie sich anhaltend schlapp fühlen, keinen Appetit haben, Sie ein Druck- und Völlegefühl im rechten Oberbauch verspüren oder häufig Kopf- und Gliederschmerzen auftreten.

Grundsätzlich gilt bei einer Leberzirrhose wie bei allen Lebererkrankungen, dass nur die vorbeugenden Maßnahmen wirklich greifen, also der Verzicht oder mäßige Umgang mit Lebergiften wie Alkohol oder Leber schädigenden Medikamenten.

Wenn die Leber einmal durch Fettzellen,

Hepatitis-Viren oder eine Zirrhose nachhaltig geschädigt wurde, kann leider nur noch wenig getan werden.



## **Vorbeugung**

Mit nur wenigen Ernährungsregeln können Sie einer Lebererkrankung wirksam vorbeugen.

Ersetzen Sie Weißmehl- durch Vollkornprodukte. Das verhindert eine Überfettung der Leber.



Durch eine ballaststoffreiche Ernährung wird die Leber entlastet. Stellen Sie Ihren Speiseplan also aus viel Obst, Gemüse, Salaten, Kartoffeln und Naturreis zusammen.

Zucker und Fett bedeuten Schwerarbeit für die Leber. Gehen Sie also mit Schokolade und Schweinebraten sparsam um.

Der ärgste Feind der Leber ist der Alkohol. Wird er in Maßen genossen, ist das kein Problem, aber mehr als 60 Gramm Alkohol bei Männern (das entspricht einer Menge von drei Flaschen Bier) und 20 Gramm bei Frauen täglich können eine Leberschädigung zur Folge haben.

Bei leichten Leberbeschwerden ist die Mariendistel ein bekanntes Hausmittel, da sie die Leberfunktion unterstützt und die Erneuerung der Zellen fördert. Mariendistel-Tabletten erhalten Sie in der Apotheke.

Die Artischocke entgiftet die Leber und ist daher bei Leberbeschwerden zu empfehlen. Kaufen Sie in der Apotheke fertigen Artischockensaft, von dem Sie täglich einen Esslöffel einnehmen sollten.

# Wenn die Galle kocht

*Die besten Tipps  
gegen  
Gallenerkrankungen*

# Gallensteine

Gallensteine entstehen vor allem durch Übergewicht, Stoffwechselstörungen wie Zuckerkrankheit, Schwangerschaft oder eine zu fettreiche Ernährung.

Meist verursachen sie keine Beschwerden, sondern machen nur durch Völlegefühl und die Unverträglichkeit bestimmter Nahrungsmittel auf sich aufmerksam.

Es kann jedoch vorkommen, dass Gallensteine eine Gallenkolik, also plötzlich auftretende starke Schmerzen im

rechten Oberbauch, auslösen. Häufig kommen noch Übelkeit, Erbrechen, Schüttelfrost und eine gespannte Bauchdecke hinzu. In diesem Fall ist sofort der Arzt zu rufen.

Gehen Sie auch zum Arzt, wenn Sie anhaltend Beschwerden im Oberbauch verspüren oder pikante Speisen, Kaffee und Hülsenfrüchte nicht vertragen.

Eine fettarme Ernährung ist der beste Weg, Gallensteinen vorzubeugen. Steigen Sie auf leicht verdauliche Fette wie kaltgepresste Öle und bestimmte Margarinesorten um.

Essen Sie viel frisches Obst, Gemüse und

grüne Kräuter und versuchen Sie auch, Stress in jeder Form zu vermeiden.

Trinken Sie jeden Tag vor dem Zubettgehen ein Glas warme Milch. Die Wirkstoffe der Milch unterstützen die Gallenblase bei der Entleerung und beugen so Gallensteinen vor.

Wärme in jeder Form tut meist gut. Fragen Sie jedoch Ihren Arzt, ob er auch in Ihrem Fall damit einverstanden ist.

Legen Sie sich bei Beschwerden ein Heizkissen, eine Wärmflasche oder einen Heublumensack auf den Oberbauch.

Auch ein ansteigendes Fußbad oder eine

heiße Dampfkompresse können hilfreich sein. Rollen Sie dazu das heiße Tuch auf und legen Sie es ausgehend von der Wirbelsäule bis zum rechten Rippenbogen auf.

Vermischen Sie 200 Gramm Olivenöl, 20 Gramm Trinksprit, fünf Tropfen Pfefferminzgeist und zwei Eigelb. Trinken Sie diese Flüssigkeit innerhalb von drei Stunden.

Mischen Sie je zehn Gramm Löwenzahn und Alan mit je fünf Gramm Sauerampfer, Tausendgüldenkraut, Arnika, Eisenkraut, Wermut und Odermennig. Übergießen Sie einen Esslöffel dieser Mischung mit einem Viertelliter kochendem Wasser, zehn

Minuten ziehen lassen, abseihen und drei Tassen täglich trinken.

## **Entzündungen**

Sind Gallenblase oder Gallengang entzündet, macht sich dies meist durch ein Druck- und Völlegefühl und auch Blähungen bemerkbar. Bei einer akuten Entzündung kommen Fieber, starke Schmerzen im rechten Oberbauch, Übelkeit und Erbrechen hinzu.

Eine Entzündung wird meist durch einen Gallenstein verursacht, der den Gallengang verschließt. Sie kann aber



auch durch Bakterien entstehen, die über den Darm oder auf dem Blutweg in die Gallengänge gelangt sind.

Gehen Sie umgehend zum Arzt, wenn starke Schmerzen im rechten Oberbauch auftreten oder die Haut sich gelblich verfärbt.

Bei akuten Schmerzen sollten Sie Ihre Galle schonen und ausschließlich Tee und Zwieback zu sich nehmen.

Verzichten Sie auf alle Speisen mit blähender Wirkung, also vor allem auf Zwiebeln, Knoblauch, Kohl und Hülsenfrüchte.

Wenn Ihr Arzt einverstanden ist, können Sie den Beschwerden mit kalten Umschlägen auf dem Leib entgegenwirken.

Mischen Sie 30 Gramm Löwenzahn, je 20 Gramm Javanischen Gelbwurz, Mariendistelfrüchte und Pfefferminzblätter und zehn Gramm Kümmel. Übergießen Sie zwei Teelöffel dieser Mischung mit einer Tasse kochendem Wasser, zehn Minuten ziehen lassen, abseihen und täglich drei Tassen trinken.

Der Akupressurpunkt »Höchste Attacke« kann Linderung bringen.

Trinken Sie zwei Wochen lang täglich ein Glas frischen Rettichsaft vor der

Hauptmahlzeit.

# Die Pumpe klemmt

*Die besten Tipps gegen  
Herz-Kreislauf-  
Erkrankungen*

# Angina Pectoris

Sind die Herzkranzgefäße durch Kalkablagerungen in den Koronararterien vorgeschädigt, kann es, ausgelöst durch Stress, Aufregung, große Mahlzeiten, starke körperliche Anstrengung und Kälte, zu einem Angina-Pectoris-Anfall kommen.

Der Betroffene hat das Gefühl, einen engen Ring um die Brust zu tragen, bekommt Angst, Beklemmung und Atemnot, ihm wird übel und die linke Brust schmerzt. Die Schmerzen können in Arm, Kiefer und Rücken strahlen.

Rufen Sie sofort einen Arzt oder Notarzt, sobald die genannten Symptome feststellbar sind. Angina Pectoris kann der Vorbote eines Herzinfarktes sein, daher ist Eile geboten.

Um einer Angina Pectoris vorzubeugen, sollten Sie weitestgehend auf tierische Fette verzichten und sich fettarm ernähren.

Frischer Knoblauch und trockene, ungeschwefelte Aprikosen wirken gefäßstärkend und sind deshalb ebenfalls vorbeugend sehr zu empfehlen.

Selbstverständlich gilt striktes Rauchverbot, auch dann, wenn Sie einer Angina Pectoris nur vorbeugen möchten.

Eine weitere Vorbeugemaßnahme ist die tägliche Einnahme des folgenden Tees: Je zehn Gramm Huflattich, Arnika, Baldrian, Gartenraute, Melisse, Rosmarin und Weißdorn mischen und zwei Esslöffel dieser Mischung mit einem halben Liter kochendem Wasser überbrühen, einige Minuten ziehen lassen und abseihen. Mit Honig süßen und mehrmals pro Tag einige Schlucke trinken.

Gefäßstärkend und damit vorbeugend wirkt Herzwein, den Sie bereits fertig in der Apotheke kaufen können.

## **Herzschwäche**

Wird der Herzmuskel nicht ausreichend mit Blut versorgt oder erschlafft er, ist seine Pumpleistung eingeschränkt und es handelt sich um eine Herzschwäche. Sie kann altersbedingt sein, durch Bluthochdruck oder Schilddrüsenerkrankungen entstehen.

Obwohl eine Herzschwäche meist beide Seiten des Herzens befällt, ist in der Regel eine der beiden Seiten stärker betroffen. Daher spricht man von einer Links- oder Rechtsherzinsuffizienz.

Eine Linksherzinsuffizienz macht sich durch Kurzatmigkeit, Atemnot und eine nur geringe körperliche Belastbarkeit bemerkbar.



Ödeme, eine Lebervergrößerung, häufiger Durchfall, schnelle oder unregelmäßige Herzschläge sowie nächtliches Wasserlassen gehören zu den Symptomen einer Rechtsherzinsuffizienz.

Bei den genannten Symptomen sollten Sie einen Arzt aufsuchen, denn nur er kann durch genaue und sorgfältige Untersuchungen mit einer gezielten Behandlung beginnen.

Versuchen Sie, Ihr Herz nicht unnötig durch Ärger oder Stress zu belasten, sondern gehen Sie alles mit Ruhe an.

Mit Gymnastik und sportlicher Bewegung können Sie Ihr Herz trainieren und seine

Belastbarkeit steigern. Fragen Sie Ihren Arzt, in welchem Umfang Sie sich ins Zeug legen dürfen.

Oft kann Herzschwäche auch durch Mineralmangel verursacht werden. Lassen Sie feststellen, welches Mineral fehlt und schaffen Sie durch gezielte Ernährung oder Fertigpräparate Abhilfe.

Grundsätzlich sollte jede Herzschwäche ärztlich behandelt werden. Eine noch geringe Herzschwäche kann aber mit den Extrakten aus Weißdornblättern und -blüten behandelt werden.

# Herz-Rhythmus-Störungen

Das gesunde Herz schlägt pro Minute 60-bis 70-mal. Dieser Rhythmus kann gestört werden, das Herz kann schneller, langsamer oder unregelmäßig schlagen. Doch ist nicht immer eine Krankheit die Ursache.

Stolpert das Herz durch zusätzliche Herzschläge oder Pausen, können ein erhöhter Alkohol- und Kaffeegenuss sowie ein allzu reichhaltiges Mahl die Ursache sein. Liegt eine Schilddrüsenüberfunktion, eine Herzschwäche oder eine Erkrankung der Herzkranzgefäße vor, kann das Herzstolpern auf eine Schädigung des

Herzens hinweisen.

Klopft das Herz laut und schnell und ist dies mit einem Schwächegefühl verbunden, spricht man von Herzjagen, das durch Aufregung, Angst und psychische Belastung verursacht werden kann.

Ein Herzschlag, der zu langsam ist, macht sich meist durch Müdigkeit und Schwindel bemerkbar, die vor allem nach körperlicher Belastung auftreten.

Bei allen genannten Herz-Rhythmus-Störungen sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen, damit dieser die Ursachen abklären und ernsthafte Störungen

ausschließen kann.

Sorgen Sie für viel Bewegung an der frischen Luft. Dadurch wird das Herz gekräftigt und mit Sauerstoff versorgt.

Ernähren Sie sich natürlich und gesund, achten Sie auf genügend Schlaf und stellen Sie das Rauchen ein.

Magnesium ist wichtig für den Herzrhythmus. Leider kann der Magnesiumbedarf mit der Nahrungsaufnahme oft nicht gedeckt werden. Daher sollten Sie Ihrem Körper zusätzliches Magnesium durch entsprechende Fertigpräparate zur Verfügung stellen.

Machen Sie eine längere Kur mit Weißdornpräparaten. Sie unterstützen die ärztlich verschriebene Herztherapie, können aber auch vorbeugend eingenommen werden.

Schlägt das Herz zu schnell, normalisiert ein Orangenblütenbad die Schlagfrequenz. Geben Sie sieben Tropfen Orangenblütenöl in das Badewasser und bleiben Sie 15 Minuten im Bad. Danach sollten Sie ruhen.

Nervöses Herzklopfen kann durch sanfte Einreibungen der Herzgegend mit ein paar Tropfen Basilikumöl gelindert werden. Die Einreibungen sollten Sie allerdings mehrmals am Tag wiederholen.

Gegen Herzflattern helfen vier Tropfen Arnikatinktur, die Sie auf ein angefeuchtetes Papiertaschentuch träufeln. Legen Sie dies abends im Bett auf die Herzgegend auf.

Bei rasendem Herzklopfen bringt ein Glas frisch gepresster Zitronensaft rasche Linderung.

Bei übermäßigem Herzklopfen können Sie eine Hand voll frische Zitronenmelisse zerstoßen und auf die Herzgegend legen. Binden Sie ein Tuch darüber und lassen Sie es für einige Stunden einwirken.

Mischen Sie 15 Gramm Brombeeren, je zehn Gramm Anserin und

Pomeranzenblätter sowie je fünf Gramm Baldrianwurzel, Nelkenwurz und Pfefferminze. Überbrühen Sie einen Esslöffel dieser Mischung mit einem Viertelliter kochendem Wasser, über Nacht ziehen lassen und abseihen. Trinken Sie morgens und abends je eine Tasse dieses Tees.

## **Hoher Blutdruck**

Wenn ein zu hoher Blutdruck (160/95 und höher) sich überhaupt bemerkbar macht, dann durch Schwindel, Kopfschmerzen, häufiges Nasenbluten und Ohrgeräusche. Meist jedoch wird er bei einer



Routineuntersuchung zufällig entdeckt.

Bluthochdruck kann durch eine Nieren- oder Lungenerkrankung, die Einnahme bestimmter Medikamente oder eine Arterienverkalkung verursacht werden. Er kann aber auch zu einer Arterienverkalkung führen.

Wenn Sie Übergewicht haben, ist Abnehmen das oberste Gebot.

Versuchen Sie, sich so salz- und zuckerarm wie nur möglich zu ernähren.

Machen Sie sich mit Entspannungstechniken wie Yoga oder autogenem Training vertraut, um Stress

abzubauen.

Sorgen Sie für ausreichend sportliche Betätigung.

Genussmittel wie Alkohol, Kaffee und Zigaretten sind bei Bluthochdruck tabu oder sollten zumindest weitgehend reduziert werden.

Nehmen Sie mehrmals täglich einen Teelöffel frisch gepressten Knoblauchsaftein. Wenn Sie den Geruch nicht mögen: Es gibt auch geruchsneutrale Fertigpräparate.

Überbrühen Sie einen Teelöffel Baldrian mit einem Viertelliter kochendem Wasser, vier Minuten ziehen lassen und abseihen.

Trinken Sie dreimal täglich eine Tasse.

## **Niedriger Blutdruck**

Niedriger Blutdruck führt zu Blässe, Schwindelanfällen, Herzklopfen und Schwarzwerden vor den Augen.

Dennoch ist er nicht als Krankheit zu verstehen, da er im Gegensatz zum Bluthochdruck keine gesundheitlichen Schäden verursacht.

Niedriger Blutdruck ist meist anlagebedingt, kann aber auch durch Mangel an Blutflüssigkeit verursacht

werden, wie er etwa nach starkem Erbrechen, Durchfall oder nach Unfällen durch Blutverlust auftreten kann.

Gehen Sie zum Arzt, wenn der Blutdruck Ihnen Schwierigkeiten macht, die niedrigen Werte allein sind jedoch nicht behandlungsbedürftig.

Trainieren Sie Ihren Kreislauf etwa durch Fahrradfahren, Joggen oder Schwimmen.

Wechselduschen,  
Trockenbürstenmassagen, ansteigende  
Arm- oder Fußbäder oder  
Wechselarmbäder helfen dem Blutdruck  
auf die Beine.

Trinken Sie jeden Morgen eine Tasse Kaffee. Sie werden wacher, und der Blutdruck steigt etwas an.

Auch ein Glas Sekt ab und zu ist gut für den Kreislauf und lässt den Blutdruck steigen, so dass Sie sich fitter fühlen.

Übergießen Sie einen Teelöffel kleingeschnittene Rosmarinblätter mit einer Tasse kochendem Wasser, zehn Minuten ziehen lassen und abseihen. Trinken Sie täglich drei Tassen dieses Tees.

Ein Bad in Rosmarin und Lavendel lässt ebenfalls den Blutdruck steigen. Einen entsprechenden Badezusatz können Sie

gebrauchsfertig in der Apotheke kaufen.

Stellen Sie einen Tee aus 20 Gramm Thymian, 15 Gramm Tausendgüldenkraut, zehn Gramm Wegwarte und fünf Gramm Andorn her. Übergießen Sie einen Esslöffel dieser Mischung mit einem Viertelliter kochendem Wasser, zehn Minuten ziehen lassen und abseihen. Trinken Sie täglich eine Tasse.

Mischen Sie 30 Gramm Mistel, 20 Gramm Schafgarbe und zehn Gramm Rosmarin. Übergießen Sie einen Teelöffel dieses Tees mit einer Tasse kochendem Wasser, fünf Minuten ziehen lassen und abseihen. Trinken Sie dreimal täglich eine Tasse.

# Auf den Straßen des Lebens

*Die besten Tipps gegen  
Arterien- und  
Venenerkrankungen*

# Arterienverkalkung

Fettstoffe, die sich an der Arterienwand ablagern, werden in Kalk umgebaut. Dadurch verlieren die Gefäße an Elastizität, die Röhre wird immer enger und das Blut kann nur noch mit erhöhtem Druck zu den Organen transportiert werden.

Der Beginn einer Arterienverkalkung macht sich zunächst durch rasche Ermüdbarkeit und eventuell ein Kribbeln in den Fingern und Zehen bemerkbar.

Im fortgeschrittenen Stadium kommt es zu



schmerzenden Armen und Beinen, zu Schwindelanfällen, kurzzeitigen Lähmungen oder Sehstörungen, die oft der Vorbote eines Schlaganfalls sind. Dem Engegefühl über der Brust kann ein Herzinfarkt folgen.

Eine Arterienverkalkung muss ärztlich behandelt werden. Gehen Sie daher dringend zum Arzt, wenn Sie unter einem der genannten Symptome leiden.

Zu den zahlreichen Faktoren, die eine Arterienverkalkung fördern können, zählen Stress, Bluthochdruck, Übergewicht, erhöhte Blutfettwerte und Rauchen. Sie alle könnten vermieden werden. Das Alter, eine erbliche

Fettstoffwechselstörung oder Diabetes dagegen zählen zu den unvermeidbaren Risikofaktoren.

Leben Sie gesund und ernähren Sie sich richtig, um eine Arteriosklerose zu verhindern. Bei einer bereits bestehenden Arterienverkalkung ist dies unabdingbar.

Vermeiden Sie Stress, wo es nur geht. Oft hilft schon eine gute Tagesorganisation oder die Kenntnis einiger Entspannungstechniken wie Yoga oder autogenes Training.

Erhöhte Blutfettwerte können Sie mit einer fettarmen Ernährung verringern. Verzichten Sie auf tierische Fette und

geben Sie allen pflanzlichen Fetten und Ölen mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren den Vorzug.

Gehen Sie beim Kochen sparsam mit Salz um und verwenden Sie niemals Salz bei Tisch.

Schränken Sie Ihren Alkoholkonsum ein oder leben Sie vollkommen abstinert.

Verbannen Sie die Zigaretten aus Ihrem Leben. Das tut nicht nur den Arterien, sondern auch Ihrer Lunge gut.

Wenn Sie übergewichtig sind, sollten Sie abnehmen und mehr Sport treiben. Damit schlagen Sie zwei Fliegen mit einer

Klappe. So erhalten Sie Ihr allgemeines Wohlbefinden und reduzieren zugleich Ihr Gewicht.

Nehmen Sie dreimal täglich einen Teelöffel frisch gepressten Knoblauchsaftein. Wenn Sie den Geruch nicht mögen, können Sie auch Fertigpräparate zu sich nehmen, die Sie in der Apotheke oder Drogerie kaufen können.

Bei einer Arterienverkalkung in den Beinen helfen temperaturansteigende Halb- und Fußbäder sowie Gymnastik, da sie die Durchblutung fördern.

Lauwarmer Ganzwaschungen,  
wechselwarmer Fußbäder, Bürstenbäder

oder Kniegüsse haben denselben positiven Effekt.

Machen Sie täglich einen Spaziergang in frischer Luft. Wenn Sie einen Garten haben, sollten Sie morgens auf nassem Gras Tau treten.

Versuchen Sie, durch bequeme Schuhe und eine sorgfältige Fußpflege Verletzungen zu vermeiden, da diese aufgrund der schlechten Durchblutung nur langsam abheilen.

Stellen Sie einen Tee aus je fünf Gramm  
Bohnenschalen, Bibernelnwurzel,  
Hauhechel, Graswurzel, Sassafrasholz,  
Lavendelblüten, Faulbaumrinde,

Salbeiblättern, Schachtelhalmkraut und Mistelblättern her.

Lassen Sie einen Esslöffel dieser Mischung mit einer Tasse Wasser aufkochen, 15 Minuten ziehen lassen und abseihen. Trinken Sie täglich eine ungesüßte Tasse.

## **Krampfadern**

Verbrauchtes Blut wird durch die Venen vom Körper zum Herzen und zur Lunge transportiert, wo es wieder mit Sauerstoff angereichert wird.

Ist der Aufwärtstransport des verbrauchten Blutes aus der unteren Körperhälfte, vor allem aus den Beinen, gestört, sind Krampfadern die Folge.

Krampfadern sind verdickt und heben sich bläulich unter der Haut ab. Anfangs sind die Beine müde und schwer. Später kommen ein Kribbelgefühl und krampfartige Schmerzen in den Beinen hinzu.

Gehen Sie bei den genannten Symptomen zum Arzt, da Krampfadern nicht nur unschön aussehen, sondern auch zu Venenentzündungen oder Blutgerinnseln führen können.

Die Ursachen der Krampfadern liegen meist in einer vererblichen Bindegewebsschwäche, in Übergewicht und Bewegungsmangel. Sie können bei Frauen aber auch hormonbedingt während und nach einer Schwangerschaft auftreten.

Um Ihr Bindegewebe zu stärken, können Sie eine regelrechte Trinkkur mit Zinnkrauttee machen. Der hohe Gehalt an Kieselsäure in diesem Tee stärkt das Bindegewebe.

Bleiben Sie niemals zu lange stehen oder sitzen. Gehen Sie von Zeit zu Zeit herum, vor allem wenn Sie beruflich viel sitzen müssen. Empfehlenswert sind auch Laufen, Schwimmen oder Fahrradfahren.



Lassen Sie sich Stützstrümpfe anfertigen, die Sie immer tragen sollten, auch wenn es Ihnen zu heiß erscheint. Stützstrümpfe müssen immer gut sitzen, sonst schaden sie mehr als sie nützen.

Legen Sie die Beine so oft wie möglich hoch, vor allem dann, wenn sie angeschwollen sind.

Schlagen Sie beim Sitzen Ihre Beine nicht übereinander. Das hemmt den Venenfluss und führt zu Krampfadern.

Hilfreich sind Kältetherapien wie ein kalter Wickel, Fußbäder oder Kniegüsse.

Stellen Sie das Fußende Ihres Bettes hoch

oder legen Sie Ihre Beine auf ein Keilkissen. Es sollte nicht zu steil sein, sondern gerade so, dass Sie es als angenehm empfinden. So können Sie in der Nacht den Venenrückfluss fördern.

Legen Sie sich mit hochgelegten Beinen hin und bitten Sie Ihren Partner, Ihre Beine vom Fuß bis zum Körper hin auszustreichen.

Machen Sie jeden Morgen und jeden Abend ein wenig Gymnastik: Setzen Sie sich hin und spannen Sie bei ausgestreckten Beinen die Wadenmuskulatur an, indem Sie die Füße mehrmals abwechselnd in Richtung Körper anziehen.

Legen Sie Spitzwegerich und Arnika zu gleichen Teilen für ungefähr zehn Tage in reichlich Branntwein ein und machen Sie dann mit der abgeseiebten Flüssigkeit mehrmals täglich Umschläge auf die Krampfadern.

Mischen Sie 20 Gramm Eberwurz, 15 Gramm Goldwurz, zehn Gramm Tausendgüldenkraut und fünf Gramm Holunderblüten. Überbrühen Sie einen Teelöffel dieser Mischung mit einer Tasse kochendem Wasser, zehn Minuten ziehen lassen und abseihen. Tränken Sie ein Tuch in dem erkalteten Tee, drücken Sie es gut aus und legen Sie es als kühlen Umschlag auf die Krampfadern.

# Venenentzündung

Bei gestörtem Blutfluss durch Krampfadern oder verursacht durch Bakterien kann es zur Entzündung der Venenwand kommen. Sie macht sich durch Druckempfindlichkeit und Schmerzen bemerkbar. Die Umgebung der entzündeten Venen ist geschwollen und heiß.

Gehen Sie zum Arzt, wenn Sie unter den genannten Symptomen leiden, da sich vor allem in entzündeten Beinvenen Thrombosen bilden können.

Meist werden Venenentzündungen durch Krampfadern verursacht. Aus diesem

Grund gelten die Selbsthilfemaßnahmen gegen Krampfadern auch hier. Sehen Sie diese bitte unter dem Stichwort »Krampfadern« nach.

Kalte Umschläge, Wickel oder Güsse lindern die Beschwerden und hemmen die Entzündung.

Ziehen Sie unbedingt Kompressionsstrümpfe an oder legen Sie einen Druckverband um die entzündeten Venen, um die Bildung von Thrombosen zu verhindern.

Verrühren Sie Heilerde oder Lehm aus Apotheke oder Reformhaus nach Packungsanweisung mit etwas Wasser zu

einem dünnen Brei. Tragen Sie ihn auf die entzündeten Venen auf und decken Sie das Ganze mit einem Tuch ab. Lassen Sie den Brei einige Stunden einwirken und spülen Sie ihn dann sorgfältig ab.

Kochen Sie zwei Esslöffel Haferstroh in zwei Litern Wasser und sieben Sie es dann ab. Baden Sie die Körperstellen, die von der Venenentzündung betroffen sind, in dieser Flüssigkeit. Sie sollten das Bad täglich wiederholen.

Mischen Sie 20 Gramm Kamille, je 15 Gramm Hopfen und Schafgarbe. Übergießen Sie einen Esslöffel dieser Mischung mit einem Viertelliter kochendem Wasser, 15 Minuten ziehen

lassen und abseihen. Trinken Sie dreimal täglich eine Tasse.

**Ist der Ausguss  
mal verstopft**

***Die besten Tipps gegen  
Erkrankungen der  
Nieren und Harnwege***



# Blasenentzündung

Wenn Sie einen ständigen Harndrang verspüren, dennoch nur kleine Urinmengen abfließen und das Wasserlassen mit brennenden oder stechenden Schmerzen verbunden ist, handelt es sich meist um eine Blasenentzündung. Der Urin kann trüb oder rötlich verfärbt sein.

Meist wird eine Blasenentzündung durch Bakterien verursacht, die durch die Harnröhre ihren Weg zur Blase finden. Da die Harnröhre bei Frauen kürzer ist als bei Männern, erkranken sie häufiger an einer Blasenentzündung.

Wenn die Beschwerden trotz Ihrer Selbsthilferversuche auch nach drei Tagen nicht abgeklungen sind, sollten Sie einen Arzt um Hilfe bitten. Eine bakterielle Blasenentzündung muss meist durch ein Antibiotikum bekämpft werden.

Vorbeugend sollten Sie grundsätzlich viel trinken, also mindestens anderthalb Liter pro Tag. Das schwemmt die Bakterien aus der Blase.

Achten Sie auf eine sorgfältige Hygiene. Waschen Sie sich vor und nach jedem Geschlechtsverkehr. Frauen müssen sich außerdem immer vom Damm in Richtung After abputzen und nicht umgekehrt, da sonst Bakterien und Keime vom After in

die Scheide gelangen können.

Verzichten Sie auf alle Seifen und Intimsprays, die die Schleimhaut reizen könnten.

Verkneifen Sie sich den Gang zur Toilette nicht zu lange, denn die Abwehr gegen Bakterien ist bei einer stark gefüllten Blase geschwächt.

Setzen Sie sich nicht auf kalte oder nasse Steine. Nasse Badekleidung sollten Sie immer gegen trockene austauschen, auch wenn Sie in der Sonne liegen.

Bei einer beginnenden Blasenentzündung sollten Sie schnell reagieren und sofort

viel Blasen- und Nierentee trinken, den Sie in der Apotheke als Fertigpräparat kaufen können.

Sie können Ihren Blasentee selbst herstellen: Mischen Sie je 20 Gramm Zinnkraut, Attichwurzel und Liebstöckel, je 15 Gramm Petersilienfrucht und Wacholderbeeren und je fünf Gramm Thymian und Ringelblume. Überbrühen Sie zwei Teelöffel dieser Mischung mit einer Tasse kochendem Wasser, fünf Minuten ziehen lassen und abseihen. Ersetzen Sie bei einer Blasenentzündung alle Getränke durch diesen Tee.

Mischen Sie 25 Gramm Schachtelhalm, 15 Gramm Hanfsamen und zehn Gramm

Bärentraubenblätter. Übergießen Sie einen Esslöffel dieser Mischung mit einem Viertelliter kochendem Wasser, zehn Minuten ziehen lassen und dann abseihen. Trinken Sie täglich morgens und abends eine Tasse.

Nehmen Sie ein warmes Voll- oder Sitzbad, legen Sie einen warmen Wickel um oder legen Sie eine Wärmflasche oder ein Heizkissen auf, denn Wärme in jeder Form tut gut und hemmt die Entzündung.

Vielleicht kann ja auch ein Saunagang Ihre Beschwerden lindern. Planen Sie ihn regelmäßig ein.

Essen Sie täglich mindestens einen

Esslöffel Kürbiskerne. Sie können sie pur, in Müsli oder Salat vermischt einnehmen. Da sie sich positiv auf den Stoffwechsel der Blasenmuskulatur auswirken, bewirken sie Linderung.

Kochen Sie drei Lauchstängel in reichlich Wasser ohne Salzzugabe weich. Von diesem Wasser trinken Sie täglich zwei Tassen.

Kochen Sie einen Esslöffel Borretschtee in einem halben Liter Wasser auf, zehn Minuten ziehen lassen und abseihen. Trinken Sie alle zwei Stunden ein paar Schlucke dieses Tees.

Überbrühen Sie einen Teelöffel

Bärentraubenblätter mit einem Viertelliter kochendem Wasser, vier Minuten ziehen lassen, abseihen und dreimal täglich in kleinen Schlucken trinken.

## **Blasenschwäche**

Fließt der Urin unwillkürlich ab und kann nicht mehr zurückgehalten werden, spricht man von einer Blasenschwäche. Besonders wenn die Bauchdecke sich zusammenzieht, also beim Lachen, Niesen, Husten oder Heben von schweren Gegenständen, kann es zu einem unkontrollierten Harnabgang kommen.

Eine Blasenschwäche kann unterschiedlich schwer sein und auch unterschiedlich lange dauern.

Meist jedoch tritt sie bei älteren Menschen auf und wird durch eine allgemeine Muskelschwäche, eine mangelhafte Nervenversorgung des Schließmuskels oder die Einnahme bestimmter Medikamente verursacht.

Bei Frauen kann eine Erschlaffung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur zu einer Blasenschwäche führen.

Gehen Sie zum Arzt, sobald Ihr Urin unkontrolliert abgeht. Angst oder falsche Scham sind völlig fehl am Platz. Gerade



im Anfangsstadium einer Blasenschwäche bestehen noch recht große Heilungschancen.

Trainieren Sie auch vorbeugend Ihre Beckenbodenmuskulatur. Dies gilt nicht nur für Frauen während und nach einer Schwangerschaft, sondern auch in den Wechseljahren. Spannen Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur mehrmals täglich an, indem Sie Scheide, Blase und After gleichzeitig schließen und die Spannung so lange halten, wie Sie es schaffen.

Beckenbodengymnastik können Sie auch in entsprechenden Gymnastikgruppen oder in krankengymnastischen Praxen erlernen. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

Schwere Lasten sollten Sie immer möglichst nah am Körper tragen. Heben Sie sie aus der Hocke hoch und atmen Sie dabei aus, um den Beckenboden so wenig wie möglich zu belasten. Das tut auch dem Rücken gut.

Gehen Sie in regelmäßigen Abständen auf die Toilette und entleeren Sie Ihre Blase vollständig. Das trainiert sie.

Trinken Sie abends nur noch wenig.

Sorgfältige Hygiene ist besonders wichtig. Wechseln Sie regelmäßig Unterhose oder Slipeinlage. Dabei sollten Sie die Reinigung und Pflege der Haut nicht vergessen.

Bei einer beginnenden, leichten Blasenschwäche kann Wärme oft zur Besserung führen. Legen Sie sich eine Wärmflasche oder ein Heizkissen auf den Unterleib oder nehmen Sie ein warmes Halb- oder Sitzbad.

Dreimal in der Woche sollten Sie ein warmes Sitzbad nehmen, dem Sie eine Hand voll Kochsalz zugegeben haben. Das Wasser sollte nicht wärmer als 38 °C sein. Mit dieser Kur stabilisieren Sie Ihre Blase.

Eine gesunde und ballaststoffreiche Ernährung sorgt für eine leichte Verdauung, die Beckenboden und Blase nicht belastet.

Vermeiden Sie Übergewicht und ruckartige Bewegungen.

Jede Erkältung sollten Sie gut ausheilen, denn häufiges Husten belastet das Bindegewebe des Beckenbodens.

## **Nierenbeckenentzündung**

Fieber, Übelkeit und Erbrechen, heftige Schmerzen in der Nierengegend und ein trüber oder rötlich verfärbter Urin sind die typischen Symptome einer akuten Nierenbeckenentzündung.

Sie wird meist durch Bakterien

verursacht, die über Harnröhre, Blase und Harnleiter in das Nierenbecken hoch wandern.

Eine chronische Nierenbeckenentzündung kann sich erst nach Jahren bemerkbar machen. Zu ihren Symptomen zählen Appetitlosigkeit, ständige Müdigkeit, häufiges Wasserlassen, besonders nachts, und Rückenschmerzen.

Durch Nierensteine oder Gewebswucherungen wie Nieren- oder Blasentumore kann der Urinabfluss gestört sein, und der Urin staut sich im Nierenbecken, was zu einer chronischen Infektion führt. Auch eine nicht behandelte, akute

Nierenbeckenentzündung kann chronisch werden.

Gehen Sie umgehend zum Arzt, wenn Sie unter den oben genannten Symptomen leiden. Eine Selbstbehandlung ist bei einer Nierenbeckenentzündung nicht sinnvoll.

Wichtig sind daher die vorbeugenden Maßnahmen, mit denen Sie das Risiko einer Infektion verringern können.

Das oberste Gebot heißt: viel trinken. Es sollten mindestens anderthalb Liter pro Tag sein.

Beim Abputzen sollten Frauen sich immer

vom Damm in Richtung After reinigen, da sonst Keime vom After in die Scheide verschleppt werden könnten.

Reinigen Sie den Genitalbereich täglich mit einer milden Seife und warmem Wasser. Verzichten Sie auf schleimhautreizende Seifen oder Intimsprays.

Nehmen Sie Schmerzmittel nie über einen längeren Zeitraum ein, da auch sie die Nieren schädigen können.

Eine Blasenentzündung sollten Sie immer behandeln, da eine nicht vernünftig ausgeheilte Entzündung der Blase zu einer Nierenbeckenentzündung führen kann.

Unterstützend zur medizinischen Behandlung können Sie den folgenden Tee trinken: Mischen Sie Birkenblätter, Queckenwurzel, Goldrutenkraut, Hauhechelwurzel und Süßholzwurzel zu gleichen Teilen. Übergießen Sie einen Esslöffel dieser Mischung mit einem Viertelliter kochendem Wasser, zehn Minuten ziehen lassen, abseihen und täglich drei bis vier Tassen trinken.

Bereiten Sie einen Tee aus einem Esslöffel getrocknetem Goldrutenkraut, das Sie mit einem Viertelliter kochendem Wasser überbrühen. Lassen Sie den Tee drei Minuten ziehen und seihen Sie ihn ab. Trinken Sie diesen Tee morgens und abends.



# Nierensteine

Durch die Ablagerung von Harnsalzen können Nierensteine entstehen. Sie führen nur zu Beschwerden, wenn sie sich im Nierenbecken oder im Harnleiter verklemmen. Dann kommt es zu oft unerträglich starken, wehenartigen Schmerzen in der Nierengegend, Übelkeit, Erbrechen, Fieber, Schweißausbrüchen und rötlich verfärbtem Urin.

Bei Auftreten einer solchen Kolik sollten Sie umgehend einen Arzt aufsuchen oder auch den Rettungsdienst rufen.

Die Entstehung von Nierensteinen kann durch Blasen- und

Nierenbeckenentzündungen, eingeengte Harnwege, eine Ernährung, die zu viel Oxalsäure enthält, wie sie in Kakao, Spinat und Tee vorhanden ist, Gicht oder eine zu geringe Flüssigkeitsaufnahme gefördert werden.

Manchmal können Nierensteine ausgeschwemmt werden. Dazu müssen Sie trinken, und zwar so viel wie möglich.

Durch bestimmte Bewegungen, wie etwa das Herabhüpfen einer Treppe, kann die Trinktherapie unterstützt werden. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten.

Ein heißes Bad oder ein warmer Wickel können das Ausschwemmen unterstützen.

Überbrühen Sie vier Esslöffel Gerstenmalzmehl mit anderthalb Litern kochendem Wasser. Lassen Sie das Ganze drei Stunden stehen und trinken Sie es dann schluckweise über den ganzen Tag verteilt.

Mischen Sie 15 Gramm Eicheln, je zehn Gramm Gundelrebe und Heidnisch Wundkraut sowie je fünf Gramm Päonienwurzel, Odermennig und Pfingstrose. Übergießen Sie einen Esslöffel dieser Mischung mit einer Tasse kochendem Wasser, zehn Minuten ziehen lassen und abseihen. Trinken Sie täglich morgens und abends eine Tasse.

Ebenfalls hilfreich für den Abgang von

Nierensteinen ist ein Tee aus Purpurdost: Übergießen Sie zwei Teelöffel mit einem Viertelliter kochendem Wasser, zehn Minuten ziehen lassen und im Anschluss daran abseihen. Täglich dreimal eine Tasse trinken.

Überbrühen Sie zwei Teelöffel Eibischblatt mit einem Viertelliter kochendem Wasser, zehn Minuten ziehen lassen und anschließend abseihen. Trinken Sie dreimal täglich eine Tasse von diesem Tee. Das hilft gegen die Schmerzen beim Abgang der Nierensteine.

# Es kracht im Gebälk

*Die besten Tipps gegen  
Gelenkerkrankungen*

# Arthritis

Eine Arthritis ist eine Gelenkentzündung. Man unterscheidet Gelenkrheumatismus, Rheumatisches Fieber, Bechterewsche Krankheit und die Gicht.

Die Ursachen des Gelenkrheumatismus sind noch weitgehend unbekannt. Er betrifft vor allem Finger- und Zehgelenke und äußert sich durch Schmerzen, Rötungen, Verdickungen, die typische Morgensteifigkeit. Bei fortgeschrittener Krankheit kann es zur Verformung, Versteifung und Fehlstellung der betroffenen Gelenke kommen.

Das Rheumatische Fieber ist eine akute, fiebrige Gelenkerkrankung, die infolge einer Streptokokken-Infektion auftreten kann. Betroffen sind meist die Knie- oder Hüftgelenke. Sie schmerzen, sind gerötet und geschwollen. Das Rheumatische Fieber ist aufgrund der Behandlungsmöglichkeiten mit Antibiotika heute eher selten geworden.

Bei der Bechterew'schen Krankheit sind die Wirbelgelenke entzündet. Sie ist nicht heilbar und führt im fortgeschrittenen Stadium zur Versteifung und zu Verknöcherungen der Wirbelsäule mit der Folge eines Rundrückens.

Harnsäureablagerungen in den Gelenken,

die durch erbliche Veranlagung oder eine zu eiweißhaltige Ernährung entstehen, können zur Gicht führen. Gichtanfälle, die durch starke körperliche Anstrengung, Alkoholmissbrauch oder eine stark eiweißhaltige Mahlzeit ausgelöst werden können, führen zu starken Schmerzen und geröteten und geschwollenen Gelenken. Im fortgeschrittenen Stadium kommt es zu Knochenverformungen.

Fragen Sie umgehend Ihren Arzt um Hilfe, wenn Sie besonders morgens unter Gelenkschmerzen leiden und die Gelenke geschwollen und gerötet sind.

Grundsätzlich müssen alle Gelenkerkrankungen mit Medikamenten



behandelt werden. Doch man kann auch selbst einiges tun, um den Krankheitsfortschritt zu verlangsamen oder die Beschwerden zu lindern.

Durch Krankengymnastik, Massage und aktive Bewegungsübungen können die Gelenke beweglich gehalten werden. Zu den geeignetsten Sportarten zählen Radfahren, Schwimmen und Skilanglauf.

Heublumensackauflagen, Moorbäder oder Fangopackungen sowie heiße Vollbäder tun den Gelenken ebenfalls gut. In der akuten Phase der Erkrankung sollten Sie jedoch darauf verzichten.

Bei akuten Schmerzen oder Schwellungen

lindern Eisbeutel oder Eiskompressen die Beschwerden. Sie dürfen jedoch nur über einen kurzen Zeitraum angewendet werden.

Kalte Umschläge oder Auflagen mit Heilerde, Moor oder Lehm können Ihnen bei akuten Entzündungen Linderung verschaffen.

Besserung verspricht der Akupressurpunkt »Talsenke«.

Schmerzstillend wirken Fertigpräparate aus der Teufelskralle zum Einnehmen. Lassen Sie sich von Ihrem Apotheker beraten.

Zur äußerlichen Anwendung sind entzündungshemmende und schmerzstillende Salben und Tinkturen aus Arnika, Rosskastanie, Johanniskraut oder Beinwell zu empfehlen.

Hilfreich gegen Gelenkentzündungen ist es, altvertraute Ernährungsgewohnheiten zu ändern und beispielsweise auf alle Innereien wie Leber, Niere, Herz und Hirn zu verzichten.

Alkohol ist für Sie verboten, da er die Ausscheidung von Harnsäure verhindert und damit der Harnsäurespiegel steigt.

In jeder Apotheke gibt es entzündungshemmende Tees aus Zinnkraut

und Brennnessel. Bereiten Sie sie nach Anleitung zu und trinken Sie täglich drei Tassen.

Wenn Sie den Tee selbst herstellen möchten: Überbrühen Sie einen Teelöffel Zinnkraut oder Brennnessel mit einem Viertelliter kochendem Wasser, fünf Minuten ziehen lassen und abseihen.

Wenn Sie keine Nierenprobleme haben, können Sie täglich drei Wacholderbeeren kauen.

Zwiebelaufgaben auf den betroffenen Gelenken entziehen diesen die Krankheitsstoffe.

Entzündliche Schwellungen gehen durch Umschläge mit Speisequark schneller zurück.

Bei leichteren Schmerzen hilft ein Umschlag mit zerquetschten Baumtropfblättern von Geißfuß oder Giersch, den Sie am besten über Nacht einwirken lassen.

Geben Sie zehn Gramm Perubalsam und je fünf Gramm Lavendel-, Rosmarin- und Nelkenöl sowie etwas Salz in 500 Gramm Franzbranntwein und vermischen Sie alles gut. Reiben Sie mehrmals täglich die erkrankten Gelenke mit dieser Tinktur ein.

Geben Sie drei Esslöffel schwarze

Melasse in eine große Schüssel, die Sie mit warmem Wasser auffüllen. Baden Sie dann für etwa zwanzig Minuten Ihre Gelenke darin. Danach werden sie mit Olivenöl eingerieben.

Mischen Sie 20 Gramm Huflattich, 15 Gramm Käsepappel, zehn Gramm Leinsamen und fünf Gramm Himmelbrandkraut. Verkochen Sie diese Mischung mit einem halben Liter Wasser. Lassen Sie sie etwa dreißig Minuten stehen und legen Sie sie kühl auf die erkrankten Gelenke.

Hilfreich ist auch der folgende Umschlag: Mischen Sie je 15 Gramm Brennnesselkraut und Feldkümmel, zehn

Gramm Leinsamen und je fünf Gramm Kamillen- und Holunderblüten. Lassen Sie diese Mischung mit einem halben Liter Wasser etwa dreißig Minuten kochen und dann abkühlen. Tränken Sie ein Leinentuch in der erkalteten Flüssigkeit und legen Sie es auf das Gelenk.

## **Arthrose**

Mit zunehmendem Alter treten Verschleißerscheinungen in den Gelenken auf. Sie werden allmählich steifer, verändern sich zunehmend und können mitunter starke Schmerzen verursachen. Nun spricht man von einer Arthrose.

Sie macht sich durch Schwellungen und Verdickungen der erkrankten Gelenke bemerkbar. Die Beschwerden treten meist morgens und nach stärkerer Belastung auf. In den häufigsten Fällen sind die Hüfte oder die Kniegelenke betroffen.

Gehen Sie bei entsprechenden Symptomen oder auch, wenn Sie sich in Ihrer Beweglichkeit eingeschränkt fühlen, zum Arzt. Die richtige Behandlung kann eine Arthrose zwar nicht heilen, den Krankheitsfortschritt jedoch aufhalten oder zumindest verlangsamen.

Über- und Fehlbelastungen der Gelenke können den Alterungsprozess beschleunigen, daher sollten Sie bereits



vorbeugend versuchen, Ihre Gelenke beweglich zu halten und Übergewicht zu vermeiden.

Kann es durch Knochenbrüche oder angeborene oder erworbene Hüftgelenksleiden zur Fehlbelastung kommen, können Sie durch gezielte Gymnastik dagegen angehen.

Eine Arthrose kann gebremst werden, wenn Sie sich möglichst viel bewegen, ohne aber die Gelenke zu belasten. Die geeignetsten Sportarten sind daher Schwimmen, Gymnastik und Radfahren.

Sehr zu empfehlen ist auch das Training an Kraftmaschinen. Wichtig sind eine

langsame Bewegungsgeschwindigkeit und die genaue Berücksichtigung der Druck- und Zugbelastungen in den verschiedenen Winkelstellungen der Gelenke. Lassen Sie sich in einem seriösen Fitnessstudio beraten und von einem geschulten Trainer überwachen.

Wenn Sie übergewichtig sind, sollten Sie unbedingt alles daran setzen, Ihr Gewicht zu reduzieren. Essen Sie überwiegend frisches Obst und Gemüse und bewegen Sie sich zusätzlich regelmäßig im Freien.

Wärmeanwendungen lindern die Beschwerden. Ob Wärmflasche, Heublumensack oder Fangopackungen, sie alle sind hilfreich.

Gönnen Sie sich regelmäßig ein warmes Vollbad mit Zusätzen aus Moor, Schwefel oder Heublumen.

Überbrühen Sie einen Teelöffel Bärlapp mit einem Viertelliter kochendem Wasser, kurz ziehen lassen und abseihen. Trinken Sie morgens etwa 30 Minuten vor dem Frühstück eine Tasse in kleinen Schlucken.

Reiben Sie die erkrankten Gelenke zweimal täglich mit Rizinusöl ein. Massieren Sie so lange, bis das Öl vollständig eingedrungen ist.

Ersetzen Sie einen Teil der täglichen Mahlzeiten durch Haferschleim oder

Haferschleimsuppe. Diese Kur müssen Sie über längere Zeit machen und noch drei bis vier Monate in die schmerzfreie Zeit hinein fortführen. Anschließend sollten Sie sie zweimal jährlich für ein bis zwei Monate wiederholen.

## **Gelenkverletzungen**

Stumpfe Verletzungen können zu einer Prellung in den Gelenken führen. Das betroffene Gelenk ist äußerst druckempfindlich und nur noch schlecht beweglich.

Durch Umknicken oder Verdrehen eines

Gelenks kann es zu Verstauchungen kommen. Das Gelenk, meist Hand-, Fuß- oder Kniegelenk, tut weh und ist geschwollen.

Bei einer Verrenkung wurden zwei Knochenenden innerhalb eines Gelenks verschoben. Das erkrankte Gelenk ist bewegungsunfähig, schmerzt und ist geschwollen. Die meisten Verrenkungen kommen im Schultergelenk vor.

Bei einer Verrenkung dürfen Sie niemals versuchen, das Gelenk selbst wieder einzurenken. Dies sollten Sie ausschließlich einem Arzt überlassen, ansonsten erhöhen Sie die Verletzungsgefahr.

Wenn Sie glauben, dass Bänder oder Muskel gerissen sind, oder der Verdacht besteht, dass die Gelenkkapsel verletzt ist, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Bei den meisten Gelenkverletzungen handelt es sich um Sportverletzungen, die jedoch häufig durch wenige vorbeugende Maßnahmen vermieden werden könnten.

Wichtig ist, dass Sie sich vor jeder sportlichen Betätigung gründlich aufwärmen. Das macht die Gelenke elastischer.

Überschätzen Sie sich und Ihr Leistungsvermögen nicht. Steigern Sie Ihr Trainingspensum nur allmählich und

zwingen Sie sich nicht zu Höchstleistungen, die Sie nicht bewältigen können.

Schwierige und gefährliche Sportarten oder Übungen sollten Sie niemals ohne die nötige Konzentration vornehmen.

Bei leichteren Verletzungen können Sie selbst einiges tun, um den Selbstheilungsprozess zu fördern. Doch sollten Sie einen Arzt aufsuchen, wenn auch nach einigen Tagen noch keine Besserung eingetreten ist.

Wenn das Gelenk geschwollen ist oder sichtbare Blutergüsse vorhanden sind, ist Kälte besonders hilfreich. Kühlen Sie das

Gelenk mit nassen Tüchern, einer Eiskompresse, einem Eisbeutel oder mit Eisspray. Auch die für Kühltaschen verwendeten Kühlelemente können hilfreich sein.

Die Schwellung bildet sich ebenfalls schneller zurück, wenn Sie das verletzte Gelenk hochlagern.

Es versteht sich von selbst, dass Sie das Gelenk ruhig halten. Belasten Sie es so wenig wie möglich. Eine elastische Binde kann ihm zusätzlichen Halt geben.

Schmerzstillend und entzündungshemmend wirken Salben oder Tinkturen aus Arnika, Beinwell, Johanniskraut oder



Rosskastanie.

Ätherische Öle wie Johanniskraut-, Schafgarben-, Kamillen- oder Arnikablütenöl wirken schmerzstillend, da sie die örtliche Durchblutung verbessern.

Mischen Sie Arnikablüten und -wurzeln zu gleichen Teilen und überbrühen Sie einen Teelöffel dieser Mischung mit einem Viertelliter kochendem Wasser. Kurz ziehen lassen und abseihen. Machen Sie sich einen Umschlag aus dem Sud und legen Sie diesen auf die Prellung. Darüber kommt ein Verband. Sie sollten diesen Umschlag dreimal täglich wiederholen.

# Wenn Männer leiden

*Die besten Tipps gegen  
Männerleiden*

# Hodenentzündung

Eine Hodenentzündung kann durch Bakterien verursacht werden oder als Komplikation bei Mumps auftreten.

Gehen Sie umgehend zum Arzt, wenn Sie in den Hoden Schmerzen verspüren. Eine verschleppte Entzündung kann zur Unfruchtbarkeit führen.

Wenn Sie Ihre Hoden auf einem kleinen Kissen zwischen den Beinen lagern, hängen sie nicht herab und die Beschwerden werden auf diese Weise gelindert.

Achten Sie, auch vorbeugend, auf eine sorgfältige Hygiene. Waschen Sie Ihren Genitalbereich täglich mit warmem Wasser und sanfter Seife und trocknen Sie sich sorgfältig ab. Wechseln Sie täglich die Unterhose.

## **Potenzstörungen**

Die häufigste Ursache von Potenzstörungen ist das Alter, doch kann es auch bei jüngeren Männern, bedingt durch Krankheiten oder privaten wie beruflichen Stress, zu einer anhaltenden oder auch nur vorübergehenden Potenzschwäche kommen.

Sprechen Sie sich mit Ihrem Partner aus und gehen Sie zum Arzt. Scham ist nicht angebracht und in vielen Fällen kann Ihnen geholfen werden.

Ananas, süße Mandeln, Honig, Spargel und Hafergerichte steigern die Potenz und sollten in Ihren täglichen Speiseplan Eingang finden.

Essen Sie viel Artischocken oder trinken Sie täglich drei Esslöffel Artischockensaft aus dem Reformhaus.

Trinken Sie täglich ein Glas Selleriesaft.

Zerquetschen Sie das Innere von 15 Kirschkernen und übergießen Sie sie mit

100 Millilitern Weingeist. Lassen Sie das Ganze vier Wochen ziehen und seihen Sie es dann ab. Nehmen Sie morgens und abends je einen Teelöffel ein.

Setzen Sie 20 Gramm fein geschnittene Walnussschalen mit 120 Millilitern Trinkfeinsprit für 14 Tage an. Danach wird die Flüssigkeit abgepresst und filtriert. Nehmen Sie viermal täglich je drei Tropfen dieser Nusswassertinktur mit etwas Wasser ein.

Versuchen Sie, Stress in jeder Form zu vermeiden, und machen Sie sich mit Entspannungstechniken wie zum Beispiel autogenem Training oder auch Yoga vertraut.

# Prostatavergrößerung

Die männliche Prostata, die Vorsteherdrüse, liegt direkt unterhalb der Harnröhre und umschließt den oberen Teil der Harnröhre. Sie kann sich im Alter durch hormonelle Umstellungen, gut- oder bösartige Tumore vergrößern und den Urinabfluss aus der Blase erschweren oder verhindern.

Die Prostata beginnt meist ab dem 50. Lebensjahr zu wachsen, und erste Beschwerden machen sich bemerkbar. Zunächst verspürt man einen häufigen, auch nächtlichen Harndrang. Der Urinstrahl wird mit der Zeit dünner und schwächer, wodurch sich die Blase nicht

mehr vollständig entleeren kann.

Im fortgeschrittenen Stadium tropft Urin nach dem schmerzhaften Wasserlassen noch in die Unterhose und in schlimmen Fällen kann eine Blasenentleerung vollkommen verhindert sein.

Suchen Sie einen Arzt auf, sobald Sie die genannten Symptome bemerken. Am besten kann Ihnen ein

Urologe, also ein Facharzt für Nieren, Harnwege und männliche Geschlechtsteile, helfen.

Bei einer beginnenden Prostatavergrößerung sollten Sie viel



harntreibende Blasen- und Nierentees trinken. Dies kann Linderung bringen.

Nehmen Sie temperaturansteigende Fußbäder, Sitzoder Halbbäder, denen Sie Kamille, Heublumen oder Zinnkraut beigegeben haben.

Machen Sie warme Auflagen mit Heublumensäckchen. Sie wirken beruhigend und entkrampfend.

Achten Sie immer auf eine vollständige und geregelte Blasenentleerung.

# Frauen haben's schwer

*Die besten Tipps gegen  
Frauenleiden*

# Ausfluss

Ausfluss weist nicht immer auf eine Erkrankung hin. In der ersten Zyklushälfte und vor allem vor dem Eisprung wird mehr Scheidensekret produziert. Das gleiche gilt während der Schwangerschaft und in den ersten Wochen nach der Geburt.

Ist der Ausfluss aber wässrig, grünlich, gelblich oder rötlich verfärbt und ist die Scheide zusätzlich geschwollen, gerötet oder juckt, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Mechanische Empfängnisverhütungsmittel wie die Spirale, scharfe Seifen oder Intimsprays sowie bestimmte Medikamente können die Schleimhaut reizen und zu krankhaftem Ausfluss führen.

Auch Entzündungen und Tumore in der Gebärmutter oder Bakterien-, Viren- oder Pilzinfektionen der Scheide können sich durch verstärkten und unangenehm riechenden Ausfluss bemerkbar machen.

Verstärkter Ausfluss kann durch Schafgarbentee vermindert werden. Überbrühen Sie dazu einen Teelöffel Schafgarbe mit einem Viertelliter kochendem Wasser, drei Minuten ziehen lassen und abseihen. Trinken Sie diesen

Tee dreimal täglich in kleinen Schlucken.

Infektionen lassen sich am besten mit einer sorgfältigen Hygiene verhindern.

Waschen Sie die äußeren Geschlechtsteile täglich mit warmem Wasser und einer milden Seife.

Wechseln Sie täglich Ihre Unterhose.

Scheidenspülungen sind überflüssig und schädlich. Sie reizen unnötig die Scheidenflora.

Wischen Sie sich nach dem Gang auf die Toilette immer vom Damm in Richtung

After ab. Nie umgekehrt, da sonst Bakterien aus dem Darm in die Scheide gelangen können.

Bei einer Pilzinfektion ist diese Hygiene besonders notwendig. Tragen Sie nur kochfeste Unterwäsche und benutzen Sie täglich frische Handtücher. So reduzieren Sie die Gefahr, sich immer wieder neu zu infizieren.

Eng geschnittene Jeans, Unterwäsche und Strumpfhosen aus synthetischen Fasern schaffen ein pilzfreundliches, weil warmes und sauerstoffarmes Klima. Tragen Sie daher nur lockere und bequeme Kleidung aus Naturfasern.

Da Pilze sich in einem feuchtwarmen und süßen Milieu besonders wohl fühlen, sollten Sie sich möglichst zuckerarm ernähren, um ihnen den Nährboden zu entziehen. Das gilt besonders bei immer wiederkehrenden Pilzinfektionen.

Essen Sie dagegen viel frisches Gemüse, Salate, Quark, Joghurt, Käse, Fleisch und Fisch.

Schränken Sie auch den Verzehr von kohlehydratreichen Lebensmitteln wie Brot, Nudeln oder Kartoffeln ein.

Warme Sitz- und Vollbäder, denen Sie entzündungshemmende Substanzen wie Eichenrinde, Kamille, Zinnkraut,

Schafgarbe oder Salbei beigegeben haben, lindern die Beschwerden. Die Pflanzenextrakte können Sie sehr gut fertig kaufen.

Muss eine Pilzerkrankung mit Medikamenten behandelt werden, sollte auch Ihr Partner mit denselben Medikamenten in Cremeform behandelt werden. Er kann sich beim Geschlechtsverkehr, auch ohne eigene Beschwerden zu haben, infizieren und die Pilze an die Frau zurückgeben, was den Behandlungseffekt zunichte machen würde.



# Menstruationsbeschwerden

Menstruationsbeschwerden treten meist einige Tage vor der Menstruation auf und lassen bei Eintreten der Blutung nach. Sie sind sowohl körperlicher als auch psychischer Natur.

Viele Frauen klagen über ziehende Schmerzen im Unterleib, Kreuzschmerzen, Verstopfung und Völlegefühl sowie Übelkeit und Kopfschmerzen.

Gleichzeitig machen sich Reizbarkeit, innere Unruhe, starke Stimmungsschwankungen, Depressivität, Schlaflosigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten

bemerkbar.

Die Ursachen dieser typischen Beschwerden sind noch nicht hinreichend geklärt, doch wird ihre Ursache in den hormonellen Schwankungen vermutet, die mit der Menstruation zusammenhängen.

Wenn Sie stark unter den beschriebenen Symptomen leiden, so dass Sie Ihren beruflichen oder privaten Verpflichtungen nicht mehr nachkommen können, Blutungen außerhalb der Regel auftreten und Sie schon länger als ein Jahr nicht mehr vom Frauenarzt untersucht worden sind, sollten Sie von ihm die Ursachen abklären lassen, damit er ernsthafte Erkrankungen ausschließen und eine Behandlung

vorschlagen kann.

Nehmen Sie warme Fuß- oder Sitzbäder, da Wärme nicht nur Sie, sondern auch die Unterleibsorgane entspannt und entkrampft.

Auch Heizkissen, Wärmflasche oder ein warmer Heublumensack auf dem Unterleib bringen Linderung.

Legen Sie gerade jetzt besonders viel Wert auf Entspannung. Machen Sie autogenes Training oder Yoga. Aber auch ein Spaziergang kann hilfreich sein.

Bei ziehenden oder krampfartigen Schmerzen im Unterbauch helfen leicht

kreisende Massagen mit Johanniskrautöl. Bei zusätzlichen Kreuzschmerzen können Sie auch die Lendengegend in die Massage mit einbeziehen.

Die Akupressurpunkte »Meer der Energie«, »Treffpunkt der drei Yin«, »Höchste Attacke« und »Talsenke« können Ihre Beschwerden lindern.

Trinken Sie kurz vor der Menstruation reichlich Leinsamentee.

Mischen Sie je 15 Gramm Frauenmantel, Gänsefingerkraut und Johanniskraut, je zehn Gramm Pestwurz, weiße Taubnessel, Schafgarbe, Mistel und Hirtentäschchen und fünf Gramm Salbei.

Zwei Teelöffel davon mit einer Tasse Wasser kochen und fünf Minuten ziehen lassen. Dann abseihen und einige Tage vor der Menstruation täglich vier Tassen über den Tag verteilt trinken.

Wenn die Menstruation vor allem Ihre Psyche belastet, sollten Sie sich bei Freunden aussprechen oder einen Psychotherapeuten zu Rate ziehen.

## **Wechseljahre**

Wenn die Eierstöcke ihre Funktion aufgeben und die Produktion weiblicher Geschlechtshormone einstellen, befindet

sich die Frau in den Wechseljahren, die sich über zehn Jahre erstrecken können.

Zu Beginn dieser Umstellung kommt es zu unregelmäßigen Menstruationen, die dann ganz aussetzen. Der Hormonspiegel sinkt, was zu Depressionen, Stimmungslabilität, erhöhten Blutfettwerten und einer verringerten Knochendichte führen kann.

Sind die körperlichen und psychischen Belastungen während der Wechseljahre besonders stark, sollten Sie nicht zögern, einen Arzt aufzusuchen. Er kann Ihnen nach einer eingehenden Untersuchung Behandlungen vorschlagen, die Ihnen Linderung verschaffen.

Bitten Sie Ihren Partner, Ihre Familie und Ihren Freundeskreis um Unterstützung, denn es ist wichtig, dass Sie gerade in dieser Phase Ihres Lebens seelischen und moralischen Rückhalt finden.

Gehen Ihre Wechseljahre mit Zyklusstörungen einher, können pflanzliche Extrakte aus Mönchspfeffer oder Taubensilberkerze wieder etwas Regelmäßigkeit bringen.

Baldrian, Johanniskraut, Hopfen oder Melisse sind die guten Geister, wenn Sie unter Angst, Unruhe, Schlaflosigkeit, Stimmungsschwankungen und depressiven Verstimmungen leiden.

Präparate aus Nachtkerzenöl, Blütenpollen oder Ginseng können Ihr Allgemeinbefinden erheblich verbessern.

Kurze, lauwarme Halb- oder Sitzbäder sind ebenso zu empfehlen wie regelmäßiges Wassertreten.

Auch Vollbäder mit Zusätzen aus Sole, Moor und Heublumen sind hilfreich. Am besten kaufen Sie die Fertigpräparate in der Apotheke.

Entspannungs- und Atemtherapien können Ihr inneres Gleichgewicht stärken. Kaufen Sie sich einen laienverständlichen Ratgeber oder informieren Sie sich über entsprechende Kurse in Ihrer



Volkshochschule.

Bei einer Verminderung der Knochendichte, der so genannten Osteoporose, kann eine kalziumreiche Ernährung oder die Einnahme von Kalzium-Präparaten hilfreich sein.

Sie ist übrigens auch vorbeugend gegen diese Erkrankung von Nutzen.

Manchmal kann auch eine Hormontherapie sinnvoll sein. Das jedoch sollte Ihr Arzt entscheiden, der die Therapie dann auch überwachen sollte.

**Einmal und nie  
wieder**

***Die besten Tipps gegen  
Kindererkrankungen***

# Allgemeine Erkrankungen

Wenn Kinder krank werden, heißt das natürlich keineswegs, dass es sich immer um die typischen Kinderkrankheiten handelt. Sie können unter denselben alltäglichen Erkrankungen wie Erwachsene leiden, sollten dann aber anders behandelt werden.

Daher werden im Folgenden mögliche Maßnahmen gegen leichtere Krankheiten aufgeführt, die Sie jedoch immer mit Ihrem Kinderarzt absprechen sollten.

# Blähungen

Gerade in den ersten drei Lebensmonaten leiden manche Kinder ganz besonders unter Blähungen, da die Verdauung noch nicht hundertprozentig funktioniert. Sie bereiten besonders Flaschenkindern große Schmerzen, denen sie vor allem nach den Mahlzeiten lauthals Ausdruck geben.

Übergießen Sie einen halben Teelöffel zerdrückte Fenchelsamen mit einem Viertelliter kochendem Wasser, zehn Minuten ziehen lassen und abseihen. Geben Sie einen Teelöffel dieses Tees in die Flaschennahrung oder vor der Stillmahlzeit mit der Pipette oder Flasche. Massieren Sie vor jeder Mahlzeit den

Bauch Ihres Kindes mit ein bis zwei Tropfen Kümmelöl. Reiben Sie es zwischen Brustbeinende und Nabel mit kreisenden Bewegungen im Uhrzeigersinn ein.

Bei Blähungen hat sich auch der so genannte Fliegergriff bewährt. Tragen Sie das Kind bäuchlings auf Ihrem Unterarm, wobei der Kopf des Kindes von Ihnen weg zeigt. Mit Ihren Handballen können Sie nun leichten Druck auf den darüber liegenden Unterbauch des Kindes ausüben. Am besten beruhigt sich das Kind, wenn Sie dabei umhergehen.

# Durchfall

Durchfall kann für die kleinen Erdenbürger gefährlich werden, da sie zu viel Flüssigkeit und Mineralsalze verlieren. Gehen Sie daher unbedingt zum Arzt, wenn sich nach zwei Tagen keine Besserung einstellt.

In der Apotheke gibt es spezielle Elektrolyt-Lösungen, die den Flüssigkeits- und Mineralverlust gezielt ausgleichen. Ihr Kind sollte sie bereits bei beginnendem Durchfall einnehmen.

Brombeerblättertée wirkt stopfend.  
Übergießen Sie zwei Teelöffel Brombeerblätter mit einem halben Liter

kochendem Wasser, zehn Minuten ziehen lassen und abseihen. Geben Sie Ihrem Kind diesen Tee über den Tag verteilt.

Setzen Sie einen Esslöffel getrocknete Heidelbeeren mit einem Viertelliter kochendem Wasser auf und lassen Sie das Ganze zehn Minuten zugedeckt kochen.

Danach wird der Tee abgesiebt und nach dem Abkühlen verschlossen aufbewahrt. Säuglinge bekommen drei- bis fünfmal täglich ein bis zwei Teelöffel, Kleinkinder drei- bis fünfmal täglich eine halbe Tasse.

Um den Stuhl wieder zu festigen, können Sie Ihrem Kind einen geriebenen Apfel oder Möhren geben. Sie wirken beide

stopfend.

## **Erkältung**

Eine verstopfte Nase sollte immer behandelt werden, da ein unbehandelter Schnupfen zu einer Mittelohrentzündung führen kann.

Muttermilch vollbringt wahre Wunder. Sie können sie beliebig oft in die Nase Ihres Säuglings träufeln. Am besten geht dieses direkt von der Brust, Sie können aber auch Milch sammeln und mit einer Pipette in die Nasenlöcher träufeln.



Bei grünlich-dickem Sekret ist Salzlösung eher geeignet. Lassen Sie einen Teelöffel Salz in einem halben Liter Wasser aufkochen und geben Sie die Salzlösung abgekühlt in ein ausgekochtes Fläschchen. Träufeln Sie mehrmals täglich ein bis drei Pipetten in die Nasenlöcher.

Sorgen Sie immer, vor allem nachts, für eine ausreichende Luftfeuchtigkeit. Sie können dazu feuchte Tücher aufhängen oder einen Flaschenwärmer mit Wasser füllen und auf halber Stufe eingeschaltet lassen.

Auch Majoranbutter macht die Nase frei. Sie können sie in Apotheke oder Reformhaus kaufen und mehrmals täglich

in oder unter die Nasenlöcher reiben.

In der Apotheke erhalten Sie kampfer- und mentholfreie ätherische Öle für Kinder, von denen Sie einige Tropfen auf den Schlafanzug oder die Kleidung geben können.



## **Fieber**

Um Fieber zu messen, sind besonders zu empfehlen: quecksilberfreie  
Digitalthermometer mit einer beweglichen

Spitze, Schnullerthermometer oder die modernen Ohrthermometer. Bei den letzteren allerdings braucht man ein wenig Übung, da es leicht zu schwankenden Temperaturangaben kommen kann.

Messen Sie immer morgens nach dem Aufstehen, nach dem Mittagsschlaf und abends vor dem Einschlafen und, falls es erforderlich ist, auch nachts.

Bei normalem Fieberverlauf sind Pulswickel mit Arnikaessenz, Wadenwickel und Ganzkörpereinreibungen mit Lavendelöl zu empfehlen.

Der kindliche Organismus kann – im

Gegensatz zu dem eines Erwachsenen – auch hohes Fieber zwischen 39 °C und 41 °C recht gut verkraften. Obschon seine Heilkraft nicht zu unterschätzen ist, sollte Fieber dennoch immer behandelt werden.

Hat Ihr Kind hohes Fieber und gleichzeitig eine kühle Haut, sollten Sie Ihren Kinderarzt aufsuchen. Das gleiche gilt bei auftretenden Fieberkrämpfen.

## **Husten**

Bei länger anhaltendem Husten oder heftigen Hustenanfällen, besonders in Verbindung mit Fieber, sollten Sie Ihren

Kinderarzt um Hilfe bitten.

Legen Sie zweimal täglich warme Lavendel- oder Quarkwickel auf die Brust des Kindes. Das lindert den Hustenreiz und zieht die Entzündung aus dem Körper.

Es lohnt sich auch, eigenen Hustensaft herzustellen: Schneiden Sie dazu eine Gemüsezwiebel in Scheiben und schichten Sie sie mit Zucker bestreut übereinander. Zwischen die Zwiebelscheiben legen Sie jeweils einige Lakritze. Lassen Sie das Ganze einige Stunden ziehen und fangen Sie dabei den Saft auf. Das Kind bekommt mehrmals täglich einen halben bis ganzen Teelöffel. Der Hustensaft hält sich im Kühlschrank drei bis vier Tage.

# Hyperaktivität

Ist Ihr Kind auffällig unruhig, schläft es schlecht, kann es sich nicht oder nur schlecht konzentrieren und ist es darüber hinaus häufig aggressiv, könnte es sein, dass es hyperaktiv ist.

Dies rührt oftmals von Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder auch von psychischen Problemen her.

Stellen Sie zur Beruhigung des Nervensystems Ihres Kindes seine Ernährung um: Sorgen Sie für eine ausreichende Versorgung mit den Vitaminen des B-Komplexes, mit Zink und Eisen.

Versuchen Sie alle Konservierungsstoffe, künstliche Farbstoffe, Stabilisatoren und sonstige chemische Zusätze in der Nahrung zu vermeiden.

Streichen Sie Kakao, Cola-Getränke, Tee, Milch, Zucker und Schokolade möglichst ganz vom Speiseplan Ihres Kindes, denn sie regen das Nervensystem an.

Mischen Sie zehn Gramm Brunellenspitzen und je fünf Gramm Heil-Ziest und Borretsch. Überbrühen Sie diese Mischung mit einem halben Liter kochendem Wasser. Zehn Minuten ziehen lassen und abseihen. Geben Sie Ihrem Kind dreimal täglich eine Tasse davon, das beruhigt.

Hängen Sie einen Leinenbeutel mit Hopfenköpfchen ins Badewasser. Dieser Badezusatz hat ebenfalls beruhigende Wirkung.

## **Insektenstiche**

Um Insektenstichen vorzubeugen, können Sie den ganzen Körper mit Zedern- oder Zitronen-MelissenÖl einreiben.

Den besten Schutz bietet nachts immer noch das gute alte Insektennetz, das Sie über das Bett hängen. Wegen der Brandgefahr nicht unter die Deckenlampe hängen.



Das Kinderzimmer bleibt insektenfrei, wenn Sie eine halbierte Zitrone mit getrockneten Nelken spicken und auf die Fensterbank legen.

Rufen Sie sofort einen Arzt, wenn Ihr Kind Überempfindlichkeitsreaktionen auf Insektengift zeigt oder der Stich in der Rachengegend liegt.

Machen Sie kühle Auflagen oder legen Sie Zwiebel-, Kartoffel-, Zitronen- oder Apfelscheiben auf die Einstichstelle.

Eine Zecke sollten Sie durch eine rasche Links- oder Rechtsdrehung entfernen. Wenn Sie es sich nicht zutrauen, sollten Sie einen Arzt um Hilfe bitten.

Beträufeln Sie die Zecke bitte vorher nicht mit Öl, da sie kurz vor dem Erstickten alle in ihr befindlichen Giftstoffe an den Körper Ihres Kindes abgibt.

## **Juckreiz**

Allergische Ekzeme sind fast immer mit starkem Juckreiz verbunden und gehören in ärztliche Behandlung.

Der Juckreiz selbst kann aber durch eine gezielte Salbenmischung deutlich gelindert werden. Lassen Sie in der Apotheke eine 35-Gramm-Dose Ekzevowensalbe mit 80 Gramm Borsalbe und 80 Gramm

Penatencreme mischen und tragen Sie das Ganze zweimal täglich dünn auf die am stärksten juckenden Hautstellen auf.

## Ohrenschmerzen

Ohrenwickel mit Kamille oder Zwiebelzusätzen sind hilfreich gegen Ohrenschmerzen. Legen Sie Kamillenblüten oder gehackte Zwiebeln in ein dünnes Tuch ein, erwärmen Sie es auf Körpertemperatur und legen Sie es auf das schmerzende Ohr. Binden Sie einen Wollschal darüber oder setzen Sie dem Kind eine warme Mütze auf.

Beachten Sie bitte, dass der Zwiebelwickel nicht in die Augen gelangen darf. Er muss daher gut am Rand abschließen.

## **Verbrennungen und Sonnenbrand**

Brandwunden sollten Sie sofort in kaltes Wasser tauchen oder mit kaltem Wasser übergießen, notfalls auch durch die Kleidung hindurch.

Bei größeren Brandwunden sollten Sie gemeinsam mit dem Kind duschen. Wichtig ist, dass die Behandlung mit

kaltem Wasser mindestens 30 Minuten anhält.

## **Wundsein**

Der beste Schutz gegen Wundsein ist immer noch häufiges Wickeln. Der Po Ihres Kindes wird es Ihnen danken.

Sollte er dennoch einmal wund geworden sein, gilt als oberstes Gebot: Luft an die Haut lassen. Lassen Sie Ihr Kind, so oft es geht, ohne Windel liegen. Kinder genießen es und können sich obendrein noch viel besser bewegen.

Benutzen Sie im Windelbereich keinen Puder, denn durch die Feuchtigkeit kommt es zur Bildung von Krümeln, die dann an der Haut des Kindes scheuern.

Es gibt hervorragende Wundcremes ganz ohne chemische Mittel. Sie werden dünn aufgetragen und fördern die Heilung. Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach.

## **Zahnen**

Wenn die Zähnchen durchbrechen, bereitet das häufig Schmerzen. Die Kleinen sind quengelig, wollen nicht mehr an die Brust und beißen auf allem herum, was sie

finden können.

Erleichterung verschaffen spezielle Beißringe, die Flüssigkeit enthalten. Sie werden im Kühlschrank aufbewahrt und sind bei Bedarf wohltuend kühl.

Sie können aber auch eine Möhre schälen und in einen feuchten Waschlappen eingewickelt im Kühlschrank aufbewahren. Massieren Sie bei akuten Beschwerden die entsprechende Stelle des Zahnfleisches mit dieser Möhre.

## **Kinderkrankheiten**

Zahlreiche der früher stark verbreiteten und auch gefürchteten Kinderkrankheiten sind heute seltener geworden. Zu verdanken ist dies vor allem den Impfungen, der besten und sinnvollsten Krankheitsvorsorge, denn Kinderkrankheiten sind nicht nur harmlos. Sie können zu Komplikationen führen, die oft schwerwiegende, bleibende Schäden mit sich führen.

Durch den Rückgang der Kinderkrankheiten ist ein falsch verstandenes Gefühl der Sicherheit entstanden. Deshalb lassen viele Eltern ihre Kinder heute nicht mehr impfen.

Doch das ist falsch, denn ohne Impfschutz



gefährdet man sich selbst sowie seine Umgebung, und Krankheiten nehmen wieder zu.



## **Dreitagefieber**

Beim Dreitagefieber handelt es sich um eine meist relativ harmlose Viruserkrankung, die in der Vielzahl der Fälle Säuglinge und Kleinkinder betrifft.

Sie macht sich durch hohes Fieber bemerkbar, dass drei bis vier Tage anhält.

Wenn das Fieber sinkt, kommt es zu einem Hautausschlag in Form von kleinen, roten Flecken, die nach wenigen Tagen wieder verschwinden.

Bei anhaltendem Fieber oder Auftreten des Hautausschlages sollten Sie den Kinderarzt aufsuchen, um Scharlach oder Masern ausschließen zu lassen.

Das einzige, was Sie tun können, ist, das Fieber zu senken. Legen Sie Ihrem Kind mehrmals täglich kühle Wadenwickel um und geben Sie ihm notfalls ein Fieberzäpfchen.

Geben Sie Ihrem Kind viel zu trinken, da es durch das Fieber viel Flüssigkeit und

auch Salz verliert.



## Keuchhusten

Keuchhusten beginnt in den ersten beiden Wochen der Erkrankung wie eine normale Erkältung. Erst danach setzen die typischen Hustenattacken ein. Sie beginnen meist nachts mit kurzen Hustenstößen und enden mit einem pfeifenden Geräusch beim Einatmen. Manche Kinder erbrechen nach einem Hustenanfall auch zähen Schleim.

Besonders für Säuglinge kann Keuchhusten ausgesprochen gefährlich werden, da ihre Atmung nach einer Hustenattacke aussetzen kann.

Gehen Sie zum Arzt, wenn der Verdacht auf Keuchhusten besteht oder Sie befürchten, dass Ihr Säugling sich angesteckt hat.

Um die ärztliche Behandlung zu unterstützen, sollten Sie Ihrem Kind viel zu trinken geben und die Luftfeuchtigkeit erhöhen, indem Sie feuchte Tücher im Raum aufhängen.

Mischen Sie je 15 Gramm Lungenkraut und Kamillenblüten, zehn Gramm Fenchel

und je fünf Gramm Zitronenschalen und Thymian. Übergießen Sie einen Esslöffel dieser Mischung mit einem Viertelliter kochendem Wasser, zehn Minuten ziehen lassen, abseihen und drei bis vier Tassen täglich zu trinken geben.

Kochen Sie eine geschnittene Zwiebel in etwas Wasser. Süßen Sie den Sud mit etwas Honig und geben Sie Ihrem Kind mehrmals täglich einen Teelöffel.

Um einem Keuchhusten vorzubeugen, sollten Sie Ihr Kind impfen lassen, was bereits ab dem dritten Lebensmonat möglich ist.

# Masern

Hohes Fieber, Schnupfen, Husten und Gliederschmerzen sind die ersten Symptome der Masern. Später kommt der typische Hautausschlag hinzu, der sich von den Ohren über den ganzen Körper ausbreitet. Auch die Bindehaut der Augen kann gerötet sein.

Bei Verdacht auf Masern sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen. Dies muss auch unverzüglich geschehen, wenn Ihr Kind über Ohrenschmerzen, Kopfschmerzen oder Benommenheit klagt oder wenn der Husten sich nicht bessert. Es kann sich um eine Komplikation in Form einer Lungenentzündung, Hirnhautentzündung

oder auch einer Mittelohrentzündung handeln.

Legen Sie Ihrem Kind Wadenwickel um oder geben Sie ihm Fieberzäpfchen, um das Fieber zu senken.

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind viel trinkt. Am besten ist ein Tee aus Lindenblüten, Melissenblättern und Kamillenblüten.

Sie können den folgenden Tee auch selbst herstellen: Mischen Sie je 15 Gramm Himbeere und Schafgarbe mit je zehn Gramm Lindenblüten und Abbiss. Übergießen Sie einen Esslöffel dieser Mischung mit einem Viertelliter

kochendem Wasser, zehn Minuten ziehen lassen, abseihen und mehrmals täglich eine halbe Tasse zu trinken geben.

Bei hohem Fieber sollten Sie auch eine Elektrolyt-Lösung geben, um den hohen Flüssigkeitsverlust auszugleichen.

Gegen den Husten hilft Salbei- oder Thymiantee. Übergießen Sie dazu einen Teelöffel getrocknetes Salbei- oder Thymiankraut mit einem Viertelliter kochendem Wasser, zehn Minuten ziehen lassen und abseihen. Lassen Sie Ihr Kind dreimal täglich eine Tasse trinken.

Ganzkörperwaschungen mit Essigwasser sollten zweimal täglich wiederholt



werden. Einmal am Tag können Sie eine Ganzkörperwaschung mit einem starken Stiefmütterchen-Aufguss machen.

Um Ihren Kindern die Masern und vor allem ihre gefährlichen Komplikationen zu ersparen, sollten Sie sie impfen lassen. Dies ist bereits ab dem zweiten Lebensjahr möglich.

## **Mumps**

Bei Mumps entzündet sich die Ohrspeicheldrüse, was zur Schwellung einer Backe und Schmerzen beim Kauen, beim Schlucken, bei Kopfbewegungen und

zu Fieber führt. Meist entzündet sich auch die andere Ohrspeicheldrüse.

Gehen Sie zum Arzt, wenn das Fieber auch nach einigen Tagen nicht sinkt oder Ihr Kind über Bauch-, Kopf- oder Hodenschmerzen klagt. Denn mögliche Komplikationen sind Reizungen der Bauchspeicheldrüse, der Hirnhaut oder eine Entzündung der Hoden, die zur Unfruchtbarkeit führen kann.

Umschläge mit Lehm oder Essig lassen die Schwellung an der Backe zurückgehen. Wenn Sie die Möglichkeit haben, können Sie auch Umschläge mit ungewaschener Schafswolle machen, die Sie beim Bauern holen sollten. Diese

Umschläge haben dieselbe Wirkung.

Die beste Vorbeugung ist eine Impfung, die ab dem zweiten Lebensjahr vorgenommen werden kann.

## **Röteln**

Wenn sich bei leichtem Fieber ein kleinfleckiger roter Hautausschlag vom Gesicht ausgehend über den Körper ausbreitet, handelt es sich um Röteln.

Sie sind für das erkrankte Kind relativ harmlos und führen nur selten zu Komplikationen wie Lungen-, Mittelohr-

oder Gehirnentzündung.

Wird aber eine Schwangere infiziert, die weder durch eine Impfung noch durch eine eigene Erkrankung in der Kindheit geschützt ist, kann dies zu schweren Missbildungen beim ungeborenen Kind führen.

Gehen Sie zum Arzt, wenn Sie sicher gehen wollen, ob Ihr Kind die Röteln hat, wenn es stark hustet, unter Kopf- oder Ohrenschmerzen leidet.

Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind nicht mit anderen in Kontakt kommt, damit eine Ausbreitung der Krankheit verhindert werden kann.

Nur bei hohem Fieber sollten Sie Ihrem an Röteln erkrankten Kind Wadenwickel anlegen oder ihm Fieberzäpfchen verabreichen, um das Fieber zu senken.

Mischen Sie Schafgarbe, Kamille, Kreuzdorn, Fenchel und Salbei jeweils zu gleichen Teilen. Übergießen Sie einen Esslöffel dieser Mischung mit einem Viertelliter kochendem Wasser. Zehn Minuten ziehen lassen, abseihen und zweimal täglich eine Tasse zu trinken geben.

Besonders in Hinblick auf die fatalen Folgen, die eine Erkrankung bei einer Schwangeren haben kann, sollten Sie Ihr Kind vorsorglich impfen lassen. Dies ist

bereits ab dem zweiten Lebensjahr möglich. Bei Mädchen sollte die Impfung unbedingt in der Pubertät wiederholt werden. Bedenken Sie bitte, dass auch Ihr Sohn eine Schwangere infizieren kann.

## Scharlach

Hohes Fieber, Halsschmerzen, eine weißlich belegte und später tiefrote Zunge sowie ein kleinfleckiger, roter Hautausschlag weisen auf Scharlach hin.

Gehen Sie immer zum Arzt, wenn Sie den Verdacht haben, Ihr Kind sei an Scharlach erkrankt. Denn diese Kinderkrankheit kann

zu gefährlichen Herzmuskeloder Gelenkentzündungen führen.

Scharlach sollte mit Antibiotika und gegebenenfalls fiebersenkenden Zäpfchen behandelt werden.

Prophylaktisch können auch gefährdete Kontaktpersonen Antibiotika einnehmen, um eine Ansteckung zu verhindern. Das kann in vielen Fällen sinnvoll sein.

## **Windpocken**

Die Windpocken machen sich zwei bis drei Wochen nach der Ansteckung

bemerkbar. Es kommt zu einem stark juckenden, roten Hautausschlag. Die kleinen Knötchen werden innerhalb weniger Stunden zu wassergefüllten Bläschen, die aufplatzen und verkrusten, während sich an anderen Stellen wieder neue Knötchen bilden. Manchmal kommt auch Fieber dazu.

Für Säuglinge können die Windpocken gefährlich sein. Gehen Sie daher zum Arzt, wenn im Haushalt des Erkrankten ein Säugling lebt. Sie sollten auch dann einen Arzt aufsuchen, wenn der Juckreiz allzu stark ist oder die Pusteln sich infiziert haben.

Um zu verhindern, dass die Bläschen von



Ihrem Kind aufgekratzt werden, sollten Sie ihm die Fingernägel so kurz wie möglich schneiden.

Das Fieber können Sie mit Wadenwickeln oder Fieberzäpfchen senken.

Begleitend zur ärztlichen Behandlung mischen Sie je zehn Gramm Fenchel und Linde sowie je 15 Gramm Faulbaum und Thymian. Überbrühen Sie einen Esslöffel dieser Mischung mit einem Viertelliter kochendem Wasser, zehn Minuten ziehen lassen und abseihen. Verabreichen Sie Ihrem Kind täglich eine Tasse.

# Da ist Not am Mann

*Die besten Tipps zur  
ersten  
Notversorgung*

# **Blutergüsse**

Heftige Stöße verursachen in der Regel keine direkte Hautverletzung, sondern blaue Flecken: Hier tritt nach dem Platzen kleiner Blutgefäße Blut in das umliegende Gewebe ein.

Kühlen Sie diese Stellen am besten, indem Sie sie sofort unter kaltes Wasser halten. Auch kalte Umschläge sind geeignet.

## **Fremdkörper beseitigen**

Kinder stecken gerne Fremdkörper in alle Körperöffnungen. Befindet sich ein Fremdkörper, wie etwa ein kleines Steinchen, in der Nase, können Sie es ausschnaufen lassen.

Halten Sie dem Betroffenen Pfeffer unter die Nase. So provozieren Sie ein Niesen, mit dessen Hilfe Sie den Fremdkörper ebenfalls wieder herausbefördern lassen können.

Befindet sich im Ohr ein Fremdkörper, sollten Sie sich in keinem Fall selbst daran versuchen, diesen aus dem Ohr herauszubekommen. Es besteht die Gefahr, dass Sie das Trommelfell verletzen. Wenden Sie sich in diesem Fall also

unbedingt an einen Arzt.

Steckt etwas in der Speiseröhre fest, hilft breiartiges Essen, wie etwa Sauerkraut oder Kartoffelbrei. Dadurch wird der Fremdkörper eingeschlossen und mit dem Speisebrei hinuntergeschluckt.

Steckt ein Fremdkörper in der Luftröhre, helfen heftige Hustenstöße. Die lösen Sie aus, wenn Sie dem Betroffenen mit der flachen Hand auf den Rücken zwischen die Schulterblätter schlagen. Am besten beugt sich der Betroffene dabei nach vorn. Das unterstützt das Herausbringen.

Kleinkinder und Säuglinge sollten an den Beinen hochgehoben werden.

# Hilfe auflisten

Stellen Sie sich einmal alle wichtigen Telefonnummern zusammen und bewahren Sie sie dort auf, wo sie schnell und von jedem gefunden werden können.

Die Liste sollte die folgenden Telefonnummern enthalten: Polizei, Feuerwehr, Notarztzentrale, Rettungsdienst, Ärztlicher Notdienst, Giftnotrufzentrale, Krankenhaus, Kinderklinik, Hausarzt, Kinderarzt.

# Knochenbruch

Schmerzen, Schwellung,  
Bewegungsunfähigkeit und eine  
merkwürdige Stellung der Gliedmaßen  
weisen auf einen Knochenbruch hin. Ein  
gebrochener Arm wird mit einem  
Dreieckstuch ruhig gestellt, ein  
gebrochenes Bein auf Decken oder Kissen  
gelagert.

Fertigen Sie eine provisorische Schiene  
an, die Sie um den Bruch legen. Sie  
können dazu Äste, Spazierstöcke, Binden  
oder Tücher benutzen.

Fordern Sie den Unfallpatienten zur  
Entspannung auf. Das mindert den  
Schmerz.

# Vergiftungen

Wurden giftige Substanzen geschluckt, sollten Sie umgehend die Giftnotrufzentrale anrufen und ihr, wenn möglich, Art und Menge des geschluckten Giftes angeben. Befolgen Sie die Ihnen gegebenen Anweisungen.

Lassen Sie den Erkrankten viel trinken, damit das Gift verdünnt wird.

Versuchen Sie ein Erbrechen herbeizuführen. Bei Einnahme von ätzenden Giften ist dies jedoch verboten!



# Verstauchung

Kennzeichen einer Verstauchung sind Schmerzen, Schwellung des betroffenen Gelenkes und dessen eingeschränkte Bewegungsmöglichkeit.

Tragen Sie eine abschwellende Salbe aus Arnika, Rosskastanie, Beinwell oder Johanniskraut auf.

Stellen Sie das Gelenk durch einen elastischen Verband für ein bis zwei Tage ruhig.

Kühlen Sie das betroffene Gelenk. Legen Sie kalte Kompressen oder Eiswürfel auf.

Dadurch verringern Sie die Schwellung.



## **Wundversorgung**

Wenn große Wunden an Armen und Beinen stark bluten, lagern Sie die Gliedmaßen am besten hoch. Das stillt die Blutung.

Legen Sie bei stark blutenden Wunden einen Druckverband an: Zuerst eine Wundabdeckung auf die Wunde, dann ein Druckpolster anlegen. Mit einem Verband

fest umwickeln.

Wenn Wunden stark bluten, vermeiden Sie es, desinfizierende Lösungen darauf zu gießen. Das schmerzt nicht nur enorm, sondern ist vollkommen überflüssig. Denn durch die Blutung werden Bakterien ohnehin aus der Wunde ausgeschwemmt.

Schmutz in Schürfwunden wird jedoch nicht durch Blut ausgespült. Deshalb sollten Sie Schürfwunden unbedingt desinfizieren und anschließend mit einem luftdurchlässigen Wundschnellverband abdecken.

Bei kleineren Platzwunden am Kopf keimfreie Wundbedeckungen auf die

Verletzung legen und mit einem Verband befestigen. Bei stark blutenden Wunden ist auch hier ein Druckverband angezeigt.

Bei größeren Schnittwunden sollten Sie die Wunde mit einem Pflaster abdecken, das Sie quer zur Schnittrichtung aufkleben.

Unterstützend zur Wundbehandlung mischen Sie je 15 Gramm Ackerschaftheu und Kamille mit je zehn Gramm Bockshornklee und Arnika. Überbrühen Sie einen Esslöffel mit einem Viertelliter Wasser, 15 Minuten ziehen lassen und abseihen. Trinken Sie dreimal täglich eine Tasse.



# Wissen auf einen Blick

**Fundiert, verständlich, spannend!**  
**eBooks in der Reihe *Wissen auf einen  
Blick***

- **Deutsche Geschichte** (ISBN 978-3-8155-7802-5)  
von Friedemann Bedürftig
- **Der Zweite Weltkrieg** (ISBN 978-3-8155-7800-1)

von Friedemann Bedürftig

- **Geschichte der DDR** (ISBN 978-3-8155-7806-3)

von Friedemann Bedürftig

- **Die Bibel** (ISBN 978-3-8155-7830-8)

von Christa Pöppelmann

- **Weltreligionen** (ISBN 978-3-8155-7801-8)

von Friedemann Bedürftig

- **Das Römische Imperium** (ISBN 978-3-8155-7833-9)

von Friedemann Bedürftig

- **Das Alte Ägypten** (ISBN 978-3-8155-7798-1)

von Matthias Vogt

- **Die großen Entdecker** (ISBN 978-3-8155-7799-8)

von Kerstin Viering und Roland Knauer

- **Mittelalter** (ISBN 978-3-8155-7803-2)  
von Reinhard Barth
- **Philosophen** (ISBN 978-3-8155-7829-2)  
von Cornelius Grupen
- **China** (ISBN 978-3-8155-7831-5)  
von Wim Schmitz
- **Evolution** (ISBN 978-3-8155-7797-4)  
von Kerstin Viering und Roland Knauer
- **Planeten, Sterne, Universum** (ISBN 978-3-8155-7804-9)  
von Bernhard Mackowiak
- **Wetter und Klima** (ISBN 978-3-8155-7805-6)  
von Peter Göbel
- **Ozeane und Tiefsee** (ISBN 978-3-8155-7832-2)  
von Kerstin Viering und Roland Knauer

# **2000 Jahre im Überblick – das leicht verständliche Nachschlagewerk!**

- **Daten der Weltgeschichte** (ISBN 978-3-8155-7871-1)

## **Praktische Tipps für jede Situation!**

- **1000 Haushaltstipps** (ISBN 978-3-8155-7870-4)
- **1000 Gartentipps** (ISBN 978-3-8155-7867-4)
- **1000 Tipps aus Omas Zeiten** (ISBN 978-3-8155-7868-1)
- **1000 Gesundheitstipps** (ISBN 978-3-8155-7869-8)



**Den brauchen Sie doch auch, oder-**

- **Der neue Bußgeld- und  
Verwarnungskatalog (ISBN 978-3-8155-  
7796-7)**

**Erhältlich in allen eBook-Shops!**