

## Hilfreiche Hausmittel

### Inhalt:

Inhalieren	Seite 2
Verschiedene Wickel	Seite 2
Halsweh	Seite 2
Erkältungswickel	Seite 2
Leberwickel	Seite 3
Wadenwickel (Fieber)	Seite 3
Ergänzende Erkältungs-Arzneien	Seite 4
Hautbeschwerden	Seite 4
Schweiß/Deos	Seite 4
Genitalien	Seite 5
Ayurveda-Wasser	Seite 5
Magen-Darm-Beschwerden	Seite 5
Schmerzen	Seite 5
Sodbrennen	Seite 5
Verstopfung	Seite 5
Durchfall	Seite 6
Gelenke	Seite 6
Rheuma / Verrenkungen	Seite 6

### WICHTIG:

**Alle Beschwerden, die sich nicht innerhalb angemessener Zeit deutlich bessern, bitte beim Arzt oder Heilpraktiker abklären lassen!**

### **Inhalieren:**

Erleichtert die Atmung durch verbesserten Gasaustausch in der Lunge. Wirkt desinfizierend und Schleim lösend.

- in eine saubere Müsli- oder Salatschale pro viertel Liter Wasser etwa 1 EL **Meer-** oder **Natursalz** (ohne Jod oder Flourid etc.) geben
- ½ bis 1 Liter kochendes darüber gießen
- einmal kurz umrühren
- der Dampf steigt für etwa zehn bis 15 Minuten auf
- das obligate Handtuch über Kopf und Schüssel hilft, die Wärme und Dämpfe länger zu halten
- bei besonders *erschwerter, trockener Atmung*, kann dem Wasser ein Tropfen *Minz- oder Eukalyptus-Öl* beigefügt werden (Homöopathie unverträglich!)
- bei *eitrigen Erkältungen* (gelber Auswurf) dem Wasser eine Tasse *Kamillentee* (zwei Beutel auf eine große Tasse, 10 Minuten Ziehzeit) hinzufügen
- zwei- bis dreimal am Tag anwenden

Für Kinder Inhalations-Set benutzen! Verbrühungsgefahr!

### **Verschiedene Wickel:**

#### Halsweh = Salzwickel

Wirkt schleimlösend. Mildert Reizhusten im Kehlkopf

- Herrentaschentuch oder dünnen Waschlappen in kaltem Salzwasser tränken
- auf ¼ l Wasser 1 EL Salz- Meer oder Steinsalz – NICHT jodiert oder flouriert
- so auswringen, dass es nicht tropft, aber noch gut nass ist
- Salztuch so falten, dass es zwischen Unterkiefer und Schulteransatz um den Hals passt
- Küchentuch oder Moltonwindel drum herum
- Nichts Nasses darf raus gucken – außen muss trocken sein!
- Seiden- oder Wollschal zum Fixieren außen herum binden
- 20-40 Minuten wirken lassen
- Bei zweiter Anwendung das Salz-Tuch GUT auswaschen. Besser: neues Innen-Tuch verwenden
- Nachwärmen mit dem Seiden- oder Wollschal
- zwei- bis dreimal am Tag anwenden

#### *Alternativ*

Butterwickel - öffnet die Drüsen bei Tonsillenschwellungen

#### Erkältungs-Brustwickel mit MAGER-Quark

Wirkt entzündungshemmend durch Fermente und Milchsäurebakterien. Deutlich schleimlösende Wirkung – nach der Nacht beginnt der Patient abzuhusten.

- Mullwindel eignet sich gut
- Breite des Wickels muss von Achsel bis Achsel reichen
- Höhe von Achsel bis Brust
- der zimmerkalte Quark wird Messerrücken-dick (2mm) auf das Brust-Tuch aufgetragen
- Tuch dafür so falten, dass man noch eine Lage Mull drüber schlagen kann und der Quark nicht direkt auf der Haut liegt
- Außentuch (Geschirrtuch) etwas breiter als das Innentuch falten
- Woll- oder Seidenschal zum fixieren
- gut fest sitzend binden!
- 2,5 Stunden Verweildauer
- z. B. im Schlaf dran lassen

Wenn der Patient damit einschläft vor dem eigenen Schlafengehen nachschauen, ob der Wickel noch auf der Brust sitzt und nicht verrutscht ist – sonst abmachen.

*Alternativen:*

Kartoffelwickel

Salzwickel

Heilerde oder essigsaure Tonerde

Bio-Olivenölwickel -> Brust und Rücken! mit dem Öl einhüllen (dem Öl kann wahlweise ein Tropfen Lavendelöl beigemischt werden)

Leber-Wickel

Wirkt entzündungshemmend. Verbessert die Tätigkeit der Leber. Lindert Nebenwirkungen von (Schmerz-)Medikamenten. Ist selbst auch Schmerz lindernd.

- Mittags/nachmittags 13-15 Uhr ist die beste Leber-Zeit
- heißes Wasser – nicht kochend – in eine Wärmflasche
- Wärmflasche mit feuchtem Leinentuch einschlagen
- zwischen Haut und Hitze immer eine Stoffschicht!
- Patient liegt auf dem Rücken
- Leber sitzt am unteren rechten Rippenbogen
- eingehüllte Wärmflasche dort auflegen
- mit Badetuch oder Wollschal fixieren
- Wirkdauer 0,5 bis 1 Stunde – kombiniert mit Ruhe – Mittagsschlaf!
- Lebertee (Apotheke) vorneweg oder hinterher sinnvoll

*Alternativen:*

Mullbinde mit warm aufgelöster Heilerde bestreichen

Mullbinde mit abgewellter und mit dem Nudelholz entsafteter Scharfgarbe tränken

Öl-Ziehkur:

Jeden Morgen einen kleinen Schluck Bio-Sonnenblumenöl 3 Minuten im Mund fest durch Zähne und Wangen zutschen – Ausspucken! Wirkt entgiftend.

Wadenwickel

Wirken Fieber senkend. Werden eher zu oft angewendet. Nur wenn Fieber bedrohlich oder belastend wird UND bereits die Füße erreicht hat (bei kalten Füßen NICHT anwenden) UND wenn das Fieber vom Schlaf abhält oder den Patienten zu sehr schwächt → nur dann wird Fieber gesenkt.

**Eine zu schnelle (Zwangs)Entfieberung ist meist kritischer (Kreislaufkollaps!) als die Fieber-Phase an sich.**

- Kühlende Wickel nur da anwenden, wo die Hitze ist! Wenn die Waden kalt sind, dann dort keine Wickel!
- Bitte immer nur 1 bis 5 Grad kälter als die Körpertemperatur → für den Behandelnden fühlen sich die Wickel also meist warm an. Für den Kranken sind sie dann schon kalt.
- zwei/einen Waschlappen mit wohl temperiertem Wasser tränken
- einmal längs falten
- LANGSAM unter die Waden oder auf die Brust legen
- mit Geschirr- oder Handtuch Waden oder Brust rundum! umwickeln
- nichts Nasses darf rausschauen
- Verweildauer etwa 20 Minuten
- Nicht zu schnell wiederholen – Entfieberung braucht Zeit und muss nicht zwangsweise auf übliche Normaltemperatur 36,8° C runter gezwungen werden
- meist kann der Patient auch mit 38° C Erholung oder Schlaf finden

Bei Fieberkrampfkindern ist eine konstitutionelle Behandlung sinnvoll. Paracetamol ist so schwierig, weil es das Fieber stark unterdrückt und der nächste Temperatur-Anstieg dadurch meist heftiger/kraftvoller wird – dies führt dann viel eher zum Krampf.

### **Ergänzende Arzneien rund um Erkältungen**

*Islandmoos* → Lutschen beruhigt Schleimhäute

*Emserpastillen* → verändern pH-Wert in Mund, Hals, Rachen und verringern dadurch Bakterien-Wachstum.

*Prospan* und *Bronchicum* → Husten lösend (Prospan auch als Brausetablette)

*Fenchelhonig* → wirkt desinfizierend und beruhigend auf Hals und Rachen

*Spitzwegerichhustensaft* → Husten lösend und desinfizierend

*Rosmarinsalbe* für die Brust (Weleda) → Nachtatmung verbessert und Husten lösend

*Huflattich* nicht für Schwangere! – wirkt abortiv

*Salbei* sinnvoll einsetzen → antibiotische und Schmerz lindernde Wirkung

*Zwiebelsirup* selbst gemacht → löst Schleim, antibakteriell, Reiz lindernd, beruhigend (große Zwiebel klein hackeln und mit braunem Zucker vermengt über Nacht stehen lassen, den daraus gewonnenen Saft über den Tag verteilt einnehmen)

*Majoranbutter* → Brust einreiben oder unter der Nase verteilen wirkt sie Atmen befreiend, schützt wunde Haut unter der Nase (frischen oder getrockneten Majoran mit 20g Butter verrühren)

*Salbeitee* lindert Halsweh – wie Salbe für den Hals; regt den Leberstoffwechsel an

*Lindenblütentee* fördert Schweißbildung – wenn eine Erkältung nicht richtig „raus“ kommen will – kann für Kinder auch in Milch mit Honig aufgeköchelt werden

*Ingwerte* facht das Verdauungsfeuer an (Ayurveda) stärkt die Immunabwehr, wärmend, belebend, antibakteriell

### **Hautbeschwerden**

Grundsatz: möglichst keine Wirk- und Zusatzstoffe, Bio-Rein-Qualität, keine beigemischten Parfums, (rück)fettende Produkte wählen, Urea eher vermeiden – da die Haut dann faul wird

- Bio-Olivenöl auf juckende Hautausschläge
- trockene Neurodermitis, die nicht offen ist: Mandelöl
- vor dem Baden/Schwimmbadbesuch einölen
- wenig baden/waschen
- lieber duschen/waschen
- wenn dann Öl-Bad → dazu Milch und Honig/Öl ans Bad
- Nachtkerzenöl vorüber gehend lokal anwenden
- Dr. Hauschka pflegende Cremes ohne Wirkstoffe
- Lavera Basiscreme
- Fettcreme mit Birke
- reine Sheabutter

### **Deo's**

Deo Verwendung einschränken

Schweiß-Unterdrückung führt zu Rückstau

Schweiß-Drüsen beginnen Überproduktion, da Temperaturregulierung Vorrangschaltung im Hirn hat

auf rasierter Haut (Mikroverletzungen) höhere Brustkrebsneigung!

Fuß-Deo auch nicht (unterdrückter Fußschweiß problematisch s. o.)

gesunde Ernährung verbessert Schweißgeruch deutlich

Auf Giftstoffe in Nahrung und Lebensführung verzichten, verringert Ausscheidung über Schweiß = ebenfalls Geruch verbessernd

Leichtes Eau de Toilette oder Parfums, die das Schwitzen nicht unterbinden, sondern nur den Geruch verändern sind zu bevorzugen

### **Jucken und Rötung der Scheide oder Genitalien**

- Tampons nur sparsam verwenden – macht leichten Stau
- atmungsaktive Slipseinlagen
- Unterwäsche aus Baumwolle ist Kunstfaser vorzuziehen
- oft Wäsche und Vorlagen wechseln
- Waschen nur mit Wasser oder mit pH-neutralen rückfettenden (Intim)Seifen - z. B. Rossmann
- Bio-Joghurt 3,8 %Fett i. T., lebende Kulturen – hilft zu Anfang oder Ende der Entzündung am besten
- Spülungen/Sitzbäder mit Eichenrinde, Kamille, Scharfgarbe, Obstessig
- Knoblauchzehe eingeführt – wirkt hoch antibiotisch – reißfesten Faden durchstechen und gut verknoten
- Milchsäurezäpfchen (Döderlein) oder Milchsäuresalben aus der Apotheke
- ärztliche Behandlung (z. B. Clotrimazol) wenn alles nicht geholfen hat oder Entzündung schon zu weit fortgeschritten

### **Ayurveda Wasser**

- Trinkwasser 20 min sprudelnd kochen → aus 2 l werden durch kochen 1 l
- in neutrale Thermoskanne füllen
- vor den Mahlzeiten über den Tag verteilt trinken
- bei rheumatischen Beschwerden
- bei Harnwegsbeschwerden
- energetisierend an unerklärlich schlappen Tagen
- gut auch bei Magenbeschwerden (grundsätzlich eher nichts kaltes trinken)

### **Magen-Darm-Beschwerden**

#### Magenschmerzen, ~krämpfe

Hinlegen/Ruhe – damit sich die Magenschleimhaut regenerieren kann

Sanft kreisende Massage im Uhrzeigersinn zwischen unteren Rippen und Nabel

→ Tees:

*Pfefferminztee* fördert die Verdauung (wenn überfüttert)

*Kamillentee* lindert Entzündungen und brennende Schmerzen (z. B. wenn Gastritis diagnostiziert)

*Schwarztee* (dünn gekocht, aber 5 Minuten Ziehzeit) mit einer Prise Salz und Honig beruhigt bei aufgeregtem/nervösem Magen

#### Sodbrennen

*Roll-Kur:* – trainiert den Magenpförtner

Morgens – noch vor dem Aufstehen – ein kleines Glas Wasser trinken (am Abend vorher auf dem Nachttisch bereitstellen) – jeweils 5 Minuten auf der rechten Seite, linken Seite, dem Rücken und dem Bauch liegen. Rücken und Bauch sind am anstrengendsten – also zuerst auf den Seiten liegend trainieren!

*Akute Hilfe:*

Ruhe suchen. Entspannte Haltung einnehmen, die nicht den Bauch drückt. Ein großes Trinkglas Wasser mit einem TL Kaisernatron (Back-Zubehör aus dem Supermarkt) verrühren, langsam! schluckweise trinken.

#### Verstopfung

Obstipation ist nur schlimm, wenn sie Beschwerden verursacht. Jeder hat seinen eigenen Rhythmus. Mancher Mensch 2 Mal am Tag und andere alle drei Tage...

*Bei akuten Beschwerden:* In Entspannung gehen. Weitere hektische Reize und „Stuhlgang erzwingen wollen“ vermeiden. Ein bis zwei große Gläser Wasser trinken (Zimmertemperatur).

Entspannte Sitzhaltung einnehmen. Handballen und Handinnenflächen massieren – rechts und links im Wechsel. Wer gelenkig ist kann die weiche Fußsinnensohle massieren.

*Regelmäßig* ein Glas Buttermilch, viele Ballaststoffe, regelmäßiger und wenig hektischer Tagesrhythmus, Vollkorn-Produkte oder Ergänzungen, Bauchmassagen im Uhrzeigersinn – von unter den Rippenbögen bis zum Becken hinunter in sanften Kreisen. Diese Massage ins Bett/Einschlaf oder Aufwach-/Ritual einbinden.

#### Durchfall

*Akute Beschwerden* – insbesondere bei Kindern und alten Menschen, die mehr Flüssigkeit verlieren, als sie wieder zu sich nehmen können – 10 Aktivkohletabletten in einem kleinen Glas Wasser zerstampfen/zerrühren. Sieht schrecklich aus, Kinder können bezüglich des Anblicks mit der Idee von Kirsch- oder Heidelbeersaft beruhigt werden. In kleinen Schlucken trinken lassen. Die Kohle bindet innerhalb kürzester Zeit eventuelle Erreger im Darm und bringt so die Darmbewegung zur Ruhe.

Lauwarme Tee's mit ein wenig Honig und einer Prise Salz (1g Salz pro Liter Flüssigkeit sind physiologisch) bringen den Wasserhaushalt wieder in Ordnung.

*In weniger schweren Fällen* sind Cola und Salzstangen tatsächlich interessant, da Elektrolyte und Zucker und etwas aufputschendes/appetitanregendes Koffein enthalten sind.

## **Gelenke**

### Rheumatische Beschwerden und Verrenkungen

Wetterwechsel schon im Vorfeld durch geschickt gewählte Kleidung abfangen.

Akute Schmerzen: Weißkohlwickel – Temperatur nach Patientenwunsch!

#### *Kalte Wickel*

- ein Weißkohl aus dem Bioladen oder Supermarkt
- ein Leinen/Baumwolltuch auf die für das Körperteil passende Größe falten (zum Beispiel einmal Knie bedeckend)
- zwei bis drei Blätter vom Kohlkopf abblättern, so dass sie doppelt gelegt das bereit gelegte Tuch bedecken
- mit Fleischklopper oder Nudelholz die Blätter saftig schlagen/drücken
- um das schmerzende Gelenk legen
- eventuell mit einem Geschirrtuch fixieren
- eine halbe Stunde bis Stunde wirken lassen
- betroffene Körperteile ruhig lagern / hochlegen

#### *Warme Wickel*

- ein Weißkohl aus dem Bioladen oder Supermarkt
- ein Leinen/Baumwolltuch auf die für das Körperteil passende Größe falten (zum Beispiel einmal Knie bedeckend)
- zwei bis drei Blätter vom Kohlkopf abblättern, so dass sie doppelt gelegt das bereit gelegte Tuch bedecken würden
- die Blätter in eine saubere Pfanne geben und leicht mit einem frischen Holzlöffel zerdrücken
- ein bis zwei EL Wasser hinzufügen
- sehr kurz andünsten
- **Temperatur prüfen!!!**
- **Kurz abkühlen lassen?**
- mit dem Sud auf das bereit liegende Tuch aufbringen
- um das schmerzende Gelenk legen
- eventuell mit einem Geschirrtuch fixieren
- eine halbe Stunde bis Stunde wirken lassen
- betroffene Körperteile ruhig lagern / hochlegen