



NEU!
Ihr **RATGEBER**
für Hausmittel!



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

OBERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.

Gesund durch den Herbst

Einfache Hausmittel – günstig und bewährt



**Der
RATGEBER
für körperliche
Gesundheit!**



Die guten alten Hausmittel erfreuen sich heute wieder größter Beliebtheit. Kein Wunder, sie kosten wenig, sind leicht anzuwenden – und sie wirken! So können wir unsere Gesundheit erhalten, Krankheiten lindern oder heilen, vor allem jedoch Medikamente sparen. Natürlich gibt es gesundheitliche Probleme, bei denen nur der Arzt helfen kann. Aber das muss nicht immer gleich der erste Schritt sein. Also: Greifen Sie in die große Schatzkiste der Hausmittel. Viele wertvolle Anregungen mit dieser Broschüre wünscht Ihnen herzlichst

Leo Pallwein-Prettner
Kons. Leo Pallwein-Prettner
Präsident



Aus Liebe zum Menschen.

Was tun bei Zahnschmerzen?

- Eine Gewürznelke zerkauen.
- Die schmerzende Stelle immer wieder mit lauwarmem Salbeitee spülen.
- Propolistinktur oder auch Teebaumöl auf die schmerzende Stelle träufeln.
- Grünen Tee trinken, denn er hat eine entzündungshemmende Wirkung. Dabei den lauwarmen Tee zwischen den Zähnen durchziehen.

Blasenentzündung

Vorbeugend täglich 300 ml **Preiselbeersaft** trinken. Dieser soll gegen die Bakterien im Urin kämpfen. Zusätzlich viel Wasser trinken. Gleich zu Beginn der Entzündung am besten alle 20 Minuten einen ¼ Liter.

Während einer Blasenentzündung sollte auf Kaffee, scharfe Speisen und Alkohol grundsätzlich verzichtet werden.





Probleme mit dem Cholesterin?

Allgemeines

Bei der Nahrungsaufnahme sollte man darauf achten, sparsam mit Fetten umzugehen und die richtigen Fette essen. Das heißt auf gesättigte Fettsäuren (z.B. in tierischen Produkten, fetter Käse, Fleisch, Wurst und Butter) verzichten und mehr ungesättigte Fettsäuren essen.

Dazu gehören einfach ungesättigte (Olivenöl) oder mehrfach ungesättigte (Sonnenblumenöl, Omega-3-Fettsäuren) Fettsäuren.

Essensbeispiele

anstatt...

fettem Fleisch, Wurst
Weißmehlprodukten
Konserven
Bier
zuckerhaltige Limonaden

lieber ...

Fisch, mageres Fleisch
Vollkornprodukte
frisches Obst und Gemüse
Wein
Säfte, Tee und Wasser

Hausmittel

1/2 roten Paprika waschen, putzen und mit 125 ml Wasser in einen Entsafter geben. Einige Tropfen Olivenöl unterrühren und zweimal täglich einen Esslöffel davon einnehmen. Wenn möglich viele Artischocken essen oder über einen Zeitraum von einigen Wochen täglich Artischocken-Extrakt zu sich nehmen (halber Teelöffel).





Gelenk-Probleme oder Gicht?

Allgemeines

Die Symptome fangen mit über Tage anhaltenden Schmerzen im großen Zeh, Hand- und Kniegelenk an, und die Haut wird an den schmerzenden Stellen rötlich.

Gicht ist eine Purin-Stoffwechselkrankheit, die der Arthritis, Arthrose ähnelt. Männer leiden darunter übrigens häufiger als Frauen. Auslöser für Gicht ist zu viel produzierte Harnsäure. Bei Gicht sollte man purinreiche Lebensmittel vermeiden.

Diese sind beispielsweise: Fleisch, Fisch, Geflügel, tierische Fette und Fleischextrakte, Hülsenfrüchte, Spargel, Spinat, Karfiol, Mayonnaise, Pilze, scharfes Essen, Alkohol. Viel Bewegung, gesunde Ernährung und viel trinken (Wasser, Tee) beugt ebenso vor.



Gelenk-Probleme oder Gicht?

Hausmittel

Die folgenden Hausmittel können nur zusätzlich für eine schnelle Linderung angewendet werden. Bei bereits bestehender Gicht ist eine ärztliche Behandlung unumgänglich.

- Schmerzende Stellen mit Apfelessig-Wasser-Gemisch (1:7) einreiben.
- Ein frisches Tuch mit kaltem Topfen bestreichen und auf die schmerzende Stelle legen. Mit einem Schal fixieren und einige Stunden wirken lassen.

- Zinnkrautwickel: 5 Esslöffel Zinnkraut in einem Liter Wasser aufkochen, 10 Min. kochen lassen, abseihen, ein sauberes Tuch eintauchen, auswringen und nicht zu heiß auf die betroffene Stelle legen. Gegebenenfalls mehrmals wiederholen.
- 6 Teelöffel Oregano in 100 ml Olivenöl über Nacht ziehen lassen. Damit die Gelenke zweimal täglich einmassieren.
- 3-4 mal täglich mit Kümmelöl massieren.





Hühneraugen

- Eine Mischung aus einer zerdrückten, mit Salz vermengten Zwiebel darauf geben, mit einer Mullbinde umwickeln und über Nacht einwirken lassen. Bei Bedarf wiederholen.
- Ein Stück von einer Aloe Vera Pflanze abschneiden, teilen und den geleeartigen Saft auftragen.
- Hühnerauge oder Warze über Wochen mit Schwedenkräutern betupfen und über Nacht einwirken lassen. Am besten Socken anziehen oder eine Binde darum legen.

Was tun bei Problemen mit den Lippen, z.B. Herpes?

Gegen spröde und rissige Lippen Topfen mit Honig mischen und auftragen, nach zehn Minuten Einwirkzeit abschlecken oder abwaschen.

Bei Herpes bzw. Fieberbläschen sofort beim ersten Kribbeln die Stellen mit einem frischen Blatt Melisse oder einem Tropfen Melissentinktur einreiben.

Ohrenschmerzen

Allgemeines

Ohrenschmerzen gehören für viele zu den unangenehmsten Schmerzen, da sie auch nachts, gerade beim Liegen, nicht nachlassen.

Die häufigsten Ursachen für Ohrenschmerzen sind Entzündungen im äußeren Gehörgang oder im Mittelohr. Diese treten meist durch eine zu gut gemeinte Ohrhygiene auf. Wattestäbchen können, auch bei vorsichtiger Anwendung, die Haut des Gehörgangs oder das Trommelfell verletzen, was die idealen Angriffstellen für Infektionserreger darstellt.

Die Mittelohrentzündung kommt gerade bei Kindern häufig vor. Sie ist eine bakterielle Infektion. Der Schmerz entsteht durch den sich bildenden Eiter, welcher einen großen Druck auf das Mittelohr ausübt.

Hausmittel Ohrenschmerzen

- Eine Zwiebel würfeln, in ein Taschentuch legen, etwas zerdrücken, bis sich das Tuch mit Saft vollsaugt und dann ca. 30 Minuten aufs Ohr legen.
- Kartoffeln kochen, zerdrücken, so heiß wie möglich in ein Taschentuch wickeln und öfters ans Ohr halten.
- Etwas Olivenöl in der Hand erwärmen, ein Wattestäbchen darin eintauchen und das Ohr damit ausputzen. Es soll etwas Olivenöl im Ohr zurück bleiben.
- 1 Bund frische Petersilie in der Hand zerquetschen oder zu Brei hacken, in etwas Verbands-Mull einschlagen und sofort auf das Ohr legen. Abdecken und längere Zeit einwirken lassen.





Schlafstörungen

- Die Badewanne bis zu den Knöcheln mit kaltem Wasser füllen und vor dem Schlafengehen darin waten. Spätestens wenn ein Schüttelfrost kommt, aufhören und ins Bett legen.
- 40 g Baldrianwurzel und 10 g Johanniskraut mischen. 2 bis 3 Teelöffel davon in 1/4 Liter kaltem Wasser ansetzen, 12 Stunden stehen lassen, abseihen und vor dem Schlafengehen trinken.
- Pfefferminzöl in einer Duftlampe im Zimmer oder etwas unter die Nase gerieben hilft.

- In ein Glas Wasser etwas Apfelessig und Honig geben. Kurz vor dem zu Bett gehen schlückchenweise trinken.
- Die altbewährte (warme) Milch mit Honig ist für Kinder wie für Erwachsene ein gutes Einschlafmittel.
- Holunderblüten- oder Baldriantee beruhigen die Nerven und entspannen vor dem Schlafen gehen.
- Vor dem Zubettgehen noch einmal gut lüften.





Weitere Rezepte für Hausmittel

Fischgräten verschluckt?

Diese sollte man erst einmal einweichen, indem man eine Zitrone kaut und schluckt oder verdünntes Essigwasser trinkt. Danach reichlich Brot und/oder Kartoffelpüree essen, um die Gräte einzuschließen.

Es hilft auch, ein rohes Ei langsam schluckweise zu sich zu nehmen. Wenn alles nicht hilft, sollte man sofort zum Arzt gehen, da die Gräte sonst in die Luftröhre rutschen kann.

Hautjucken

Körper mit Essigwasser waschen. Auf 1 Liter Wasser drei Esslöffel gewöhnlichen Essig nehmen.

Völlegefühl

Löwenzahn entgiftet und entschlackt. Einen Esslöffel getrocknete Löwenzahnblätter und -wurzeln mit einer Tasse kaltem Wasser ansetzen, aufkochen, eine Minute kochen lassen, nach 15 Minuten abseihen und täglich zwei Tassen davon trinken.

Stress

Der aromatisch-zitronige Melissentee hilft in Stresssituationen wieder zur Ruhe zu kommen. Hilft auch bei Schlafstörungen.



www.o.rotekreuz.at



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

OBERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.

ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

Landesverband Oberösterreich

4020 Linz, Körnerstraße 28

Tel. 0732 / 7644 -151

Alle Angaben ohne Gewähr.