

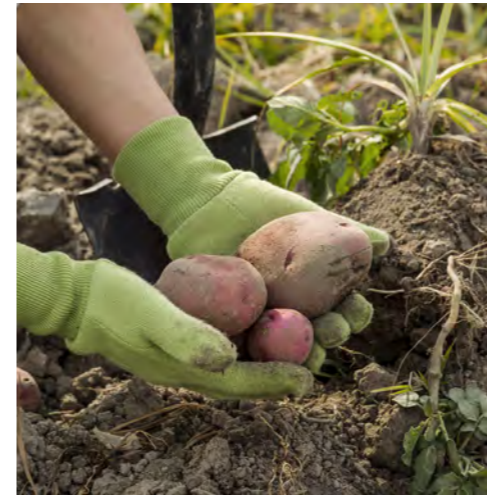


Naturapotheke

Alte Hausmittel wieder- entdeckt

✍ Peter Brechbühl 📷 zvg

Unter Hausmitteln versteht man: «Eine einfache medizinische Massnahme, die privat, oft familiär überliefert wird und die mit einfachen häuslichen Mitteln durchführbar ist.»



Ist der Gang zum Arzt notwendig? Oder können vorerst Hausmittel eingesetzt werden?

Schwarztee, Essig, Zitrone und Honig – aber auch Olivenöl und die Anwendung von kaltem oder heissem Wasser sind nur einige Beispiele von einfachen Hausmitteln, die richtig angewendet Linderung bringen können. Es handelt sich hier um ein «Laiensystem», das meist über Generationen überliefert wird und vom Hausarzt oft anerkannt wird.

GRUNDSÄTZLICHES ZU KRANKHEIT

Es ist von grosser Wichtigkeit, die kranke Person gut zu beobachten und sich zu entscheiden, ob der Gang zum Arzt notwendig ist, oder ob vorerst Hausmittel eingesetzt werden können. Bei heftigen Beschwerden, akuten Schmerzen, sehr hohem Fieber, grosser Unruhe der erkrankten Person und weiteren akuten Symptomen sollte immer der Arzt konsultiert werden.

Hausmittel eignen sich beim Auftreten leichter Erkrankungen und bei Unwohlsein mit bekannter Ursache. Auch hier gilt: den Erkrankten gut beobachten und Massnahmen treffen, die seine Befindlichkeit verbessern können. Es gilt durch geeignete Massnahmen die Selbstheilungskräfte des Kranken zu unterstützen und den Heilungsprozess optimal zu begleiten.

Altbewährte Hausmittel

WASSER

«Schmerz = Der Schrei des Körpers nach fliessender Energie, nach Wasser!» Wir zählen zum kleinen Teil der weltweit Privilegierten, die jederzeit Zugang zu frischem, sauberem Wasser haben. Ein kostbares Gut, das uns nicht nur zum Trinken, sondern auch zu Heilzwecken zur Verfügung steht. Bei leichten Beschwerden bringt manchmal das Trinken eines Glas warmen Wassers erstaunlich schnell Linderung.

Wasser kann heiss, warm, lauwarm, kalt, in Form von Eis oder Dampf zum Heilen angewendet werden und erfüllt immer einen ganz anderen Zweck: Wärme lockert verspannte Muskeln, verbessert die Blutzirkulation und bewirkt dadurch, dass Schlackenstoffe abtransportiert werden können. Wärme spielt für die Heilung und Gesunderhaltung von Körper und Seele eine grosse Rolle.

Kaltanwendungen kennen wir von der Kneipp-Therapie und wir alle wissen, wie gut es an einem sonnigen Wandertag tut, die Arme in das kühle Nass eines Brunnen-

In fast jedem Haushalt lässt sich wohl eine Packung Schwarztee finden.

trogs zu tauchen. Die erfrischende Wirkung lässt sich am ganzen Körper spüren – und erfrischt auch unsere Seele.

SCHWARZTEE BEI DURCHFALL

In fast jedem Haushalt lässt sich wohl eine Packung Schwarztee finden – ein einfaches Mittel, mit dem plötzlich auftretendem Durchfall entgegengewirkt werden kann. **Wichtig:** Zu diesem Zweck muss der Schwarztee mindestens 5 bis 8 Minuten ziehen können, damit sich die im Teekraut enthaltenen Gerbstoffe, die für die stopfende Wirkung verantwortlich sind, lösen.

Ebenfalls eine stopfende Wirkung haben Banane oder schwarze Schokolade. Ansonsten sollte der Körper nicht mit schwerer Nahrung belastet werden, sondern mit Schonkost wie Bouillon, Haferschleim, im Wasser gegarten Kartoffeln und Karotten ohne Beigabe von Gewürzen oder Butter, höchstens einer Prise Salz. Bei Durchfallerkrankungen ist darauf zu achten, dass der Patient genug trinkt, um sich vor Austrocknung zu schützen. Besondere Vorsicht ist bei kleinen Kindern und älteren Menschen geboten.

BIENENHONIG: LEBENDIGE MEDIZIN MIT NATURKRAFT

Bei einer Erkältung wirkt eine warme Honigmilch lindernd und stärkend. Honig kann auch äusserlich, als Salbenbeigabe, angewendet werden. Vorsicht: Nicht alle Menschen reagieren positiv auf Honig!

TEEKRÄUTER

Kamille: hilft bei Magenbeschwerden und Übelkeit. **Salbei:** hilft bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum und gegen Nachtschweiss. **Rosmarin:** wirkt magenstärkend und kreislaufanregend bei Schwäche. **Thymian:** hilft als Tee, Salbe, Bad- oder Inhalationszugabe gegen Husten

WICKEL

Wickel erfordern gute Kenntnisse zu Zubereitung und Anwendung (Literaturhinweis: «Wohltuende Wickel» von Maya Thüler, www.wickel.ch). «Wer sich oder jemandem aus der Umgebung einen Wickel macht, nimmt sich oder andere Personen ernst, schenkt seine Aufmerksamkeit und Zuwendung – und wir wissen alle, wie wohl das tut!»

Heute ist man sich bewusst, dass viele stark wirkende Medikamente oft unangenehme Nebenwirkungen haben können.

KARTOFFEL-WICKEL: Wärmender Feuchtwickel gegen Rückenweh, Verspannungen, Gelenkschmerzen, Husten, Bronchitis, Halsweh.

ZWIEBEL-WICKEL: Wirkt entzündungshemmend bei Ohrenweh (Zwiebel nie direkt aufs Ohr legen!), Halsweh; Zwiebelsocken gegen Erkältung (bei anhaltendem Ohrenweh und hohem Fieber bitte Arzt konsultieren).

LEINSAMENMEHL-WICKEL: Wirkt erweichend bei Furunkeln, Abszessen, sowie Stirn- und Nebenhöhlenentzündungen

KOHL-WICKEL (mit frischen gequetschten Kohlblättern): Bei Gelenkschmerzen, Gicht, Fieber, Halsentzündungen, Ohrenweh und Bronchitis leitet er Giftstoffe über die Haut aus.

SENFMEHL-WICKEL: (Vorsicht! hautreizend, stark erwärmend): Gegen rheumatischen Beschwerden und Verschleimungen .

QUARK-, MEHL- UND ESSIG-WICKEL: Kühlend, bei Entzündungen, Fieber.

HEUBLUMEN-WICKEL: Wirkt durchblutungsanregend, bei rheumatischen Beschwerden.

BETTFLASCHE, KIRSCHENSTEINKISSEN UND KÜHLBEUTEL: Zur Wärme- oder Kältetherapie.

ÄTHERISCHE ÖLE

Für die korrekte Anwendung von ätherischen Ölen, Homöopathie und Bachblüten sind gute Kenntnisse erforderlich – entsprechende Beratung finden Sie in Ihrer Drogerie.

LAVENDEL: beruhigend, entspannend

EUKALYPTUS: schleimlösend

FICHTENNADEL: entspannend, schleimlösend

PFEFFERMINZE: erfrischend, kühlend

THYMIAN: hustenwirksam, desinfizierend

TEEBAUMÖL: desinfizierend

NELKENÖL (GEWÜRZNELKE): schmerzstillend, desinfizierend

HOMÖOPATHIE/BACHBLÜTEN

Das bekannteste homöopathische Mittel Arnika sollte in keiner Hausapotheke fehlen, da es bei Verletzungen oft wertvolle Dienste leistet. «Rescue Remedy» – Bachblüten Notfalltropfen eignen sich ebenso als erste Massnahme bei kleineren Verletzungen und schockierenden Erlebnissen, die das innere Gleichgewicht durcheinander bringen.

Das Interesse an sanften Heilmethoden ist in der Bevölkerung gross, vor allem weil man sich heute bewusst ist, dass viele stark wirkende Medikamente oft auch unangenehme Nebenwirkungen haben können. Sich Zeit zu nehmen, den Mut haben, auch einmal krank sein zu dürfen, sind auch wichtige Elemente im Umgang mit Krankheit und Gesundheit. Durch das Tragen von Eigenverantwortung bei leichten Erkrankungen leisten wir einen aktiven Beitrag zur Genesung und Gesunderhaltung unseres Körpers sowie zur Kostensenkung im Gesundheitswesen.

