



Gesund werden:
Auf die sanfte Art

 **ikk** gesund
plus

Mehr Leistung. Mehr Service.

Vorwort

Die Nase kribbelt, der Hals kratzt und man fühlt sich müde und abgeschlagen. Spätestens dann ist klar, dass eine Erkältung im Anmarsch ist. Nicht immer ist es notwendig, gleich mit schweren Geschützen dagegen vorzugehen. Erkältungskrankheiten oder andere lästige Beschwerden lassen sich auch mit Hausmitteln wirksam lindern.

Schon unsere Großmütter wussten, wie man das eine oder andere Zipperlein erfolgreich mit einfachen Maßnahmen bekämpfen konnte. Sie hatten keine Apotheke um die Ecke, in der sich schnell ein Medikament holen ließ. In ihrer Not behelfen sie sich mit Dingen aus Natur, Vorratsschrank und Küchentruhe. Nicht wenige dieser Hausmittel haben sich über Generationen hinweg bewährt, auch wenn ihre Inhaltsstoffe und ihre Wirkungsweisen in früheren Zeiten unbekannt waren. Heute weiß man in vielen Fällen um ihre Wirkung.

Und es gibt gute Argumente für die sanfte Medizin: Sie ist frei von Nebenwirkungen, belastet den Körper nicht unnötig mit chemischen Substanzen und ist preiswert. Besonders Bäder, Kräutertees und Wickel vermitteln zudem ein Gefühl von Zuwendung und Geborgenheit, das dem Kranken schnell wieder auf die Beine hilft.

Wir haben unter Großmutter's Hausmitteln die wichtigsten zusammengestellt und zeigen, wie sie angewendet werden.

Ihre IKK gesund plus

Herausgeber:



2. Auflage

Stand: 1. Januar 2020 · GK100158

© PRESTO Gesundheits-
Kommunikation GmbH

www.presto-gk.de

Schnupfen

Schnupfenviren haben besonders im Winter Hochkonjunktur. Die durch trockene Heizungsluft gereizten Schleimhäute der oberen Atemwege machen es den Viren leicht, sich festzusetzen und sich explosionsartig zu vermehren. Die Folge: eine Entzündung, die mit erhöhter Schleimproduktion einhergeht. Der Schnupfen ist da. So lästig die triefende Nase auch ist, der Schnupfen selbst ist relativ harmlos.

Komplikationen können auftreten, wenn sich die Viren auf die Nasennebenhöhlen oder das Mittelohr ausbreiten. Ein gut durchlüfteter Nasen-Rachenraum ist die beste Vorbeugung dagegen. Abschwellende Nasentropfen leisten hier gute Dienste. Länger als zehn Tage sollten diese aber nicht genommen werden, da sonst die Schleimhaut geschädigt wird.

Doch auch sanfte Hausmittel helfen bei Schnupfen und schonen die Schleimhäute.

Zum Arzt, wenn ...

- *anhaltende Kopf-, Gesichts- und/oder Zahnschmerzen hinzukommen,*
- *die Ohren schmerzen.*

Salzdampfbad

■ Wie wirkt es?

Salzwasser macht die Nase frei, indem es die Schleimhäute zum Abschwellen bringt und den Schleim löst. Es befeuchtet gleichzeitig die Haut und wirkt zudem desinfizierend. Zusätzlich ein Tropfen Eukalyptusöl im Salzwasser verstärkt den Effekt. Auch eine Handvoll Kamillenblüten im Wasser desinfiziert und hemmt Entzündungen.

■ **Wie wird's gemacht?**

Einen Esslöffel Kochsalz in zwei Litern kochendem Wasser auflösen. Das Gesicht – so nah, wie Sie es aushalten – über den Topf mit der dampfenden Flüssigkeit halten und tief ein- und ausatmen. Damit nicht zu viel Dampf entweicht, Kopf und Gefäß mit einem Handtuch abdecken. Zwei bis vier Mal täglich jeweils 10 bis 15 Minuten inhalieren. Kinder bitte auf den Schoß nehmen, um Verbrühungen zu vermeiden.

Nasentropfen mit Kochsalzlösung

■ **Wie wirken sie?**

Salzwasser macht die Nase frei, indem es die Schleimhäute zum Anschwellen bringt und den Schleim löst. Es befeuchtet gleichzeitig die Haut und wirkt zudem desinfizierend.

■ **Wie wird's gemacht?**

Einen halben Teelöffel Kochsalz in 150 Milliliter warmem Wasser auflösen. In ein Pipettenfläschchen (aus der Apotheke) geben und mehrmals am Tag in die Nase träufeln, oder die Salzlösung in eine Nasendusche umfüllen und damit zwei Mal täglich den Nasenraum durchspülen. Wer kein Pipettenfläschchen oder keine Nasendusche zur Hand hat, kann etwas Salzwasser in die hohle Hand gießen und dieses durch das rechte Nasenloch einziehen. Den Kopf etwas neigen, damit das Wasser in die Nebenhöhle laufen kann. Anschließend die linke Seite behandeln.

Ohrenschmerzen

Schmerzen und Druckgefühl in den Ohren sind die häufigsten Symptome einer Ohrenentzündung. Vor allem bei Kindern sind Mittelohrentzündungen nicht selten. Hier ist es meist eine Mischung aus Bakterien und Viren, welche die Beschwerden auslöst. Entzündungen des äußeren Ohres treten nicht selten nach langem Baden oder Schwimmen auf, wenn mit dem Badewasser Keime in den Gehörgang gelangt sind. Bei leichten Ohrenschmerzen können Hausmittel die Beschwerden lindern.

Bei einer Mittelohrentzündung sind zusätzlich alle Maßnahmen sinnvoll, die die Nase befreien (siehe unter Schnupfen). Sie bringen die Schleimhaut zum Abschwellen und helfen so, die Verbindung zwischen Ohr, Nase und Rachen gut zu durchlüften. So können Sekrete aus dem Mittelohr besser abfließen.

Zum Arzt, wenn ...

- *starke Schmerzen auftreten,*
- *das Hören beeinträchtigt ist,*
- *hohes Fieber hinzukommt,*
- *die Symptome sich nach zwei bis drei Tagen nicht bessern.*

Zwiebelsäckchen

■ Wie wirkt es?

Zwiebeln sind reich an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen. Insbesondere die schwefelhaltigen Substanzen haben es in sich: sie wirken entzündungshemmend. Ihre ätherischen Öle lindern Schmerzen und fördern die Durchblutung.

■ Wie wird's gemacht?

Eine Haushaltszwiebel klein schneiden und auf ein kleines Baumwolltuch legen, z.B. ein Stofftaschentuch. Das Tuch zubinden, sodass ein kleines Säckchen entsteht. Nun die Zwiebel im Tuch stampfen, bis Saft austritt. Das kleine Päckchen auf das schmerzende Ohr legen und mit Stirnband, Mütze oder Tuch befestigen. Diese Behandlung dauert ca. eine Stunde und kann drei Mal täglich durchgeführt werden, nehmen Sie aber bitte immer wieder eine frisch geschnittene Zwiebel.

Liegt eine Mittelohrentzündung vor, das Säckchen vorher in der Mikrowelle leicht erwärmen. Die Wärme fördert die Durchblutung und erhöht die Wirkung. Bei einer Entzündung des

äußeren Ohres ist jedoch Kälte sinnvoll. Dazu das Säckchen vor der Anwendung im Kühlschrank kühlen.

Zwiebeltropfen

■ Wie wirken sie?

Intensiver als das Zwiebelsäckchen ist der Zwiebelsaft, welcher ins Ohr geträufelt wird. Die gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe kommen direkt mit dem Ohr in Berührung und können so besser wirken. Aber Achtung: Zwiebeltropfen nicht bei geplatzttem Trommelfell anwenden!

■ Wie wird's gemacht?

Eine Haushaltszwiebel klein schneiden, mit etwas Wasser fünf Minuten dünsten und mit Hilfe eines Tuches auspressen. Den Saft in kleine Pipettenfläschchen (aus der Apotheke) füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Alle zwei bis sechs Stunden zwei Tropfen ins Ohr träufeln. Damit der Saft nicht zu kalt ist, die gefüllte Pipette vor der Anwendung im Wasserbad auf Körpertemperatur erwärmen. Unbedingt vorab die Temperatur des Saftes auf dem Handgelenk überprüfen, sonst besteht Verbrennungsgefahr.

Fieber

Wenn die Körpertemperatur nach oben schnell, befindet sich der Körper in Abwehrstellung. Feindliche Viren oder Bakterien werden durch die hohe Temperatur und die vermehrte Bildung von Abwehrstoffen an ihrer Ausbreitung gehindert. Fieber ist daher keine Krankheit, sondern eine heilsame Angelegenheit, die die Abwehr- und Selbstheilungskräfte aktiviert. Nicht jede erhöhte Temperatur muss deshalb gleich gesenkt werden. Sinnvoller ist es, durch Ruhe, leichte Bekleidung und Bedeckung sowie reichlicher Flüssigkeitszufuhr den Selbstheilungsprozess zu unterstützen.

Zum Arzt, wenn ...

- *die Temperatur schnell auf über 40 °C ansteigt und sie trotz fiebersenkender Maßnahmen nicht sinkt,*
- *gleichzeitig Kopfschmerzen und Nackensteife auftreten (Gefahr einer Gehirnhautentzündung),*
- *es zu einem Fieberkrampf kommt.*

Holunderblütentee

■ Wie wirkt er?

Holunderblütentee wird schon seit jeher als schweißtreibendes Mittel bei Fieber und Erkältungen, zur Steigerung der Schleimbildung bei Husten und zur Stärkung der körpereigenen Abwehr angewandt. Verantwortlich für seine Wirkung sind ätherische Öle und sekundäre Pflanzenstoffe. Anstelle von Holunder- eignen sich auch Lindenblüten.

■ Wie wird's gemacht?

Einen Teelöffel getrocknete Holunderblüten (selbst gesammelt und getrocknet oder aus der Apotheke) oder zwei Teelöffel frische Holunderblüten mit 250 Milliliter kochendem Wasser übergießen. Den Tee bei Verwendung von getrockneten Blüten drei Minuten bzw. bei frischen Blüten 20 bis 30 Sekunden ziehen lassen; anschließend durch ein Sieb oder Tuch gießen, um das Feste vom Flüssigen zu trennen (abseihen). Drei bis fünf Mal täglich eine heiße Tasse trinken.

Dieser Tee, oft auch Fliedertee genannt, eignet sich besonders gut für eine Schwitzkur. Dafür eine heiße Tasse Tee kurz vor dem Zubettgehen oder besser im Bett trinken und sich gut zudecken.

Holunderbeerensaft

■ Wie wirkt er?

Die färbenden Pflanzenstoffe der Holunderbeeren hemmen das Wachstum von Bakterien und Viren, die ätherischen Öle wirken schweißtreibend. Ob kalt oder heiß: Holunderbeerensaft stärkt die Abwehrkräfte.

■ Wie wird's gemacht?

Einen Viertelliter Holundersaft mit etwas Zitronen- oder Orangensaft und einem Teelöffel Honig erwärmen (nicht kochen lassen) und sofort trinken.

Wadenwickel

■ Wie wirkt er?

Wadenwickel ist das klassische Mittel gegen hohes Fieber über 39°C. Gerade für Kinder, bei denen die Körpertemperatur oft innerhalb kürzester Zeit hochschnellt, ist er zur Fiebersenkung gut geeignet. Er leitet die Hitze aus dem Körper ab und sorgt so für einen Temperatúrausgleich. Aber wenden Sie Wadenwickel nur an, wenn der Betroffene nicht friert und warme Hände und Füße hat.

■ Wie wird's gemacht?

Zwei Leinentücher in lauwarmes Wasser tauchen, dessen Temperatur 5 bis 10°C unter der Körpertemperatur des vom Fieber Betroffenen liegt. Die Tücher leicht auswringen und damit beide Beine vom Fußgelenk bis zum Knie einwickeln. Darüber kommen trockene Baumwolltücher, zum Schluss ein Wolltuch. Nach etwa zehn Minuten die Tücher wieder abnehmen und den Vorgang wiederholen – das ist wichtig, um einen Wärmestau zu vermeiden. Meist sind drei Durchgänge nötig, damit sich die Körpertemperatur auf ca. 38,5°C einpendelt.

Essigsocke

■ Wie wirkt sie?

Die Wirkungen des Essigs auf Fieber sind noch nicht hinreichend untersucht. Vermutet wird, dass Essig eine antioxidative Wirkung auf den Körper hat sowie auf und in der Haut antimikrobiell wirkt. Entscheidend bei der Essigsocke ist das kühle Wasser. Es bewirkt, dass der Körper für den Temperaturengleich Wärme abgibt. In der Folge sinkt das Fieber.

■ Wie wird's gemacht?

Das 35 bis 36°C kalte Wasser mit Essig im Verhältnis 5 zu 1 mischen. Zwei Baumwollsocken darin tunken. Die Socken leicht auswringen und anziehen. Darüber kommt ein Paar größere trockene Socken. Auch hier sollten Sie die Socken ausziehen, sobald diese warm geworden sind. Wiederholen Sie die Anwendung, bis sich das Fieber gesenkt hat.

Halsschmerzen

Geröteter Rachen, Schluckbeschwerden und Kratzen im Hals deuten auf eine Entzündung des Rachens hin. Sie sind oft Begleiter einer Erkältung. Schuld sind meist Viren. Aber auch Bakterien (z.B. Streptokokken) können eine Hals- und Mandelentzündung hervorrufen. Während bei der bakteriell bedingten Halsentzündung eine Antibiotikum-Behandlung erwogen wird, ist bei einer durch Viren bedingten Entzündung keine besondere medikamentöse Behandlung erforderlich. Gerade dann können Hausmittel helfen, die Beschwerden zu lindern. Grundsätzlich sollte man sich bei Halsschmerzen viel Ruhe gönnen und reichlich trinken, um die Schleimhäute zu befeuchten. Halten Sie Ihren Hals jetzt immer schön warm.

Zum Arzt, wenn ...

- *die Gaumenmandeln gerötet, geschwollen oder vereitert sind,*
- *Fieber hinzukommt,*
- *sich die Schluckbeschwerden nach zwei bis drei Tagen nicht bessern.*

Kartoffelwickel**■ Wie wirkt er?**

Warme Kartoffelwickel sind ideale Wärmespender. Um den Hals gelegt, geben sie nach und nach ihre Wärme ab, fördern dadurch die Durchblutung und erleichtern den Abtransport von Krankheitserregern.

■ Wie wird's gemacht?

Die heißen Pellkartoffeln (etwa 500 Gramm) auf eine Hälfte eines Baumwolltuches geben, die andere Hälfte darüber schlagen und die Kartoffeln zerdrücken. So warm wie möglich um den Hals legen und mit einem Wollschal umwickeln. Vorab unbedingt die Temperatur des Wickels am eigenen Handgelenk überprüfen, um Verbrennungen zu vermeiden. Nach zwei bis drei Stunden kann der Wickel abgenommen werden.

Spülungen aus Schlehen**■ Wie wirken sie?**

Die Beeren der Schlehe sind reich an Gerbstoffen. Sie wirken zusammenziehend und lindern so leichte Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut.

■ Wie wird's gemacht?

Für eine Spülung zwei gehäufte Teelöffel getrocknete Schlehenbeeren (selbst gesammelt und getrocknet oder aus der Apotheke) mit 250 Milliliter kochendem Wasser übergießen, zehn

Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb oder Tuch gießen, um das Feste vom Flüssigen zu trennen (abseihen). Mehrmals täglich damit gurgeln und spülen. Auch das Gurgeln mit Salbeitee oder Kochsalzlösung wirkt gegen Entzündungen.

Spülungen aus Spitzwegerich

■ Wie wirken sie?

Die jungen Blätter des Spitzwegerichs sind reich an Schleim- und Gerbstoffen sowie antibakteriell wirkenden Inhaltsstoffen.

■ Wie wird's gemacht?

Die Wildpflanze wächst auf Wiesen, Feldern und an Wegesrändern, Sammelzeit für die Blätter ist Mai bis August. Für die Spülung junge Spitzwegerichblätter klein schneiden. Zwei Teelöffel davon mit 150 Millilitern kaltem Wasser übergießen. Ca. zwei Stunden stehen lassen, öfter umrühren, anschließend abseihen. Mit dem Aufguss mehrmals täglich gurgeln und spülen.

Hühnersuppe

■ Wie wirkt sie?

Heiße Hühnersuppe wird schon seit Jahrhunderten als bewährtes Mittel bei Entzündungen des Halses, bei Husten, Schnupfen und Heiserkeit eingesetzt.

Studien konnten tatsächlich ihre Wirksamkeit belegen: Die entzündlichen Prozesse in den Schleimhäuten werden abgeschwächt, die heiße Flüssigkeit hält die Schleimhäute feucht und Aromastoffe lösen Sekrete. Zudem erhöhen die heißen Dämpfe die Temperatur in den Atemwegen, sodass Erkältungsviren sich nicht so schnell vermehren können.

■ Wie wird's gemacht?

Eine selbst zubereitete Hühnersuppe wirkt am besten. Dafür ein Suppenhuhn 90 Minuten in einem Liter Salzwasser köcheln las-

sen. Anschließend das Huhn aus der Brühe nehmen, abkühlen lassen und häuten. Das Fleisch ablösen und klein schneiden. Eine Petersilienwurzel, 50 Gramm Sellerie, 50 Gramm Lauch und 100 Gramm Möhren klein schneiden und mit 125 Gramm Suppennudeln 15 Minuten in der Brühe garen. Fleisch dazugeben und kurz erwärmen. Mit gehackter Petersilie bestreuen. Die Suppe mehrmals über den Tag verteilt genießen.

Husten

Wer sich mit einer Erkältung herumplagt, hat auch häufig mit Husten zu tun. Die in die Atemwege eingedrungenen Krankheitserreger greifen die Schleimhaut an und lösen eine Entzündung aus. Dabei entsteht vermehrt Schleim, der die Atemwege blockiert. Durch das Abhusten versucht der Körper, diese zu reinigen. Husten ist deshalb ein sinnvoller Schutzreflex des Körpers. Wichtig bei Husten ist, viel zu trinken – am besten Mineralwasser oder Kräutertee. Mit verschiedenen Hausmitteln lässt sich zäher Schleim verflüssigen und das Abhusten so erleichtern.

Zum Arzt, wenn ...

- *der Husten schwer und bellend ist,*
- *die Atmung pfeifend ist,*
- *gelblich-grüner Auswurf und Fieber hinzukommen,*
- *der Husten nach zehn Tagen noch nicht vorbei ist,*
- *trockener Reizhusten länger als fünf Tage anhält.*

Zwiebelsirup

■ Wie wirkt er?

Die Inhaltsstoffe der Zwiebel wirken schleimlösend. Festsitzender Schleim in den Atemwegen verflüssigt sich und kann besser abgehustet werden. Auch bei verstopften Nasen hilft der Sirup.

Zwiebelsirup eignet sich gut als Alternative zu Hustensäften. Besonders Kinder mögen ihn wegen seiner Süße.

■ **Wie wird's gemacht?**

Eine große Haushaltszwiebel klein schneiden, die Würfel in ein Schraubglas geben und mit zwei Esslöffeln Zucker oder Honig vermengen. Das Ganze gut verschlossen über Nacht ruhen lassen. Die Masse durch ein Tuch oder feines Sieb geben, den Saft auffangen. Über den Tag verteilt etwa alle zwei Stunden einen Teelöffel zu sich nehmen, das lindert die Beschwerden. Im Kühlschrank aufbewahrt, hält sich der Sirup mehrere Tage. Diabetiker können ihn alternativ auch mit Fruchtzucker zubereiten.

Kamillendampfbad

■ **Wie wirkt es?**

Kamillendampfbäder verbessern durch die Wärme die Durchblutung der Schleimhäute. Die Feuchtigkeit löst den Schleim. Die Kamille wirkt mit ihren ätherischen Ölen und anderen Inhaltsstoffen entzündungshemmend. Zusätzlich ein bis zwei Tropfen Eukalyptusöl machen die Nase frei.

■ **Wie wird's gemacht?**

100 Gramm getrocknete Kamillenblüten (selbst gesammelt und getrocknet oder aus der Apotheke) in zwei Litern Wasser zum Kochen bringen. Den Sud fünf Minuten köcheln lassen, anschließend vom Herd nehmen. Das Gesicht – so nah, wie Sie es aushalten – über den Dampf halten (Augen geschlossen). Tief ein- und ausatmen. Damit nicht zu viel Dampf entweicht, sollten Kopf und Gefäß mit einem großen Tuch abgedeckt sein. Zwei bis vier Mal täglich jeweils 10 bis 15 Minuten inhalieren.

Brustwickel aus Schmalz

■ **Wie wirkt er?**

Ein warmer Brustwickel sorgt für eine bessere Durchblutung des Brustraumes. Schmalz dient dabei als guter Wärmespender. Der

Wickel gibt nach und nach die Wärme ab, löst den Schleim und lindert den Hustenreiz.

■ **Wie wird's gemacht?**

50 bis 100 Gramm ungesalzenes Schweineschmalz mit einer klein geschnittenen Zwiebel erhitzen. Etwas abkühlen lassen. Eine Stoffwindel damit tränken und so warm wie möglich auf die gesamte Brust legen, mit trockenen Tüchern abdecken und sich warm zudecken. Am besten vor dem Schlafengehen anlegen und den Wickel über Nacht einwirken lassen. Unbedingt vor der Anwendung die Temperatur des Wickels am eigenen Handgelenk überprüfen, um Verbrennungen zu vermeiden.

Durchfall

Wenn Magen und Darm rebellieren, handelt es sich meist um eine lästige, aber harmlose Erkrankung. In der Regel sind die Beschwerden nach zwei bis vier Tagen ausgestanden, selten können sie aber auch bis zu zehn Tage anhalten.

Durchfallerkrankungen sollten nur in Ausnahmefällen durch Medikamente gestoppt werden. Besser ist es, der Natur ihren Lauf zu lassen, damit die Krankheitserreger ausgeschieden werden. Ein bis zwei Tage Bettruhe sind hilfreich, ansonsten beschränkt sich die Behandlung darauf, verlorene Flüssigkeit und Mineralstoffe zu ersetzen. Wichtig ist deshalb, reichlich zu trinken (drei bis vier Liter am Tag). Gut geeignet sind Mineralwasser ohne Kohlensäure, Kräutertees oder Schwarztee mit Zucker und einer Prise Salz. Elektrolytlösungen aus der Apotheke ersetzen nicht nur Flüssigkeit, sondern auch die verlorenen Mineralien. Meiden sollten Sie jedoch während der Erkrankung Milch, Kaffee und Alkohol.

Von dem Tipp, bei Durchfall Cola zu trinken und Salzstangen zu essen, raten Experten heute ab. Das Koffein in der Cola verstärkt eher noch den Flüssigkeitsverlust, der Zuckeranteil ist zu hoch. Salzstangen enthalten nur Kochsalz, andere Mineralien fehlen.

Zum Arzt, wenn ...

- *nach zwei bis vier Tagen die Beschwerden immer noch anhalten,*
- *der Stuhl Blut oder Schleim enthält,*
- *Säuglinge, Kleinkinder, ältere und kranke Menschen betroffen sind.*

Heidelbeertee

■ Wie wirkt er?

Getrocknete Heidelbeeren enthalten reichlich Gerbstoffe. Diese binden Giftstoffe in Magen und Darm und festigen den Stuhl.

■ Wie wird's gemacht?

Nehmen Sie nur getrocknete Heidelbeeren, frische können das Gegenteil bewirken. Zwei Teelöffel getrocknete Beeren (aus der Apotheke) zerstoßen, mit 150 Milliliter kochendem Wasser übergießen, zehn Minuten ziehen lassen. Bis zu sechs Tassen täglich trinken.

Roh geriebener Apfel

■ Wie wirkt er?

Äpfel enthalten besondere Quellstoffe, die Pektine. Sie nehmen überschüssige Flüssigkeit auf und dicken dadurch den Stuhl ein. Zudem sind sie in der Lage, Bakterien und ihre Giftstoffe zu binden.

■ Wie wird's gemacht?

250 bis 300 Gramm gewaschene Äpfel (mit Schale) fein reiben und sofort essen. Gerieben sind sie besonders heilsam, da die Pektine so am besten freigesetzt werden. Pro Tag fünf solcher Apfelmahlzeiten zu sich nehmen.

Möhrensuppe

■ Wie wirkt sie?

Wie Äpfel enthalten auch Möhren Quellstoffe (Pektine), die Flüssigkeit aufnehmen und Bakterien und ihre Giftstoffe binden können. Zerkleinert und gekocht werden die Pektine aus den Möhren besonders gut freigesetzt.

■ Wie wird's gemacht?

Etwa 500 Gramm Möhren waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. In 800 Milliliter Gemüsebrühe 15 Minuten garen und anschließend pürieren. Wer mag, kann die Suppe zusätzlich mit Instant-Haferflocken andicken. Sie enthalten besondere Schleimstoffe, die die gereizte Darmschleimhaut beruhigen.

Haferschleim

■ Wie wirkt er?

Durch die im Hafer enthaltenen Schleimstoffe entsteht beim Aufkochen des Hafers der Haferschleim, der die gereizte Magen- und Darmschleimhaut beruhigt.

■ Wie wird's gemacht?

Pro Portion einen Viertelliter Wasser erhitzen, ein bis zwei Esslöffel Haferflocken hineingeben. Dann aufkochen und ca. fünf Minuten köcheln lassen, bis die Konsistenz schleimig ist. Wenn der Brei zu flüssig ist, noch etwas Flocken einrühren. Wichtig: Bereiten Sie den Brei nicht mit Milch zu, da diese den empfindlichen Darm zu sehr belastet.

Kopfschmerzen

Ob Mann, Frau oder Kind – jedem brummt einmal der Schädel. Kopfschmerzen können verschiedene Ursachen haben, sich unterschiedlich anfühlen und mal kürzer, mal länger anhalten. Nicht selten werden sie durch Flüssigkeitsmangel verursacht – also trinken Sie immer genug.

Ein schneller Griff zur Schmerztablette birgt negative Folgen für die Gesundheit, insbesondere wenn er unkontrolliert und ständig erfolgt. Doch es gibt auch Alternativen in der Behandlung. So werden beispielsweise Spannungskopfschmerzen durch Dehnübungen für Schulter und Nacken sowie Entspannungsmethoden gemindert. Bei leichten Kopfschmerzen sorgen Hausmittel dafür, dass der Schmerz schnell verfliegt. Abhilfe verspricht z.B. frisch aufgebrühter und langsam getrunkenener Melissentee.

Zum Arzt, wenn ...

- *sich die Schmerzen auch nach einigen Tagen nicht bessern,*
- *sich Migräneattacken einstellen mit anfallartigen, starken Schmerzen, Sehstörungen, Übelkeit und Erbrechen,*
- *Schwindel hinzukommt.*

Kaffee mit Zitrone

■ Wie wirkt er?

Das Koffein im Kaffee hemmt die Ausschüttung von Schmerzbotenstoffen des Körpers. Die Zitrone unterstützt die körpereigene Schmerzminderung.

■ Wie wird's gemacht?

Eine Tasse starken Bohnenkaffee kochen und eine halbe Zitrone auspressen. Den Zitronensaft mit dem Kaffee mischen und gleich bei den ersten Anzeichen von Kopfschmerzen trinken.

Pfefferminzöl

■ Wie wirkt es?

Die ätherischen Öle der Pfefferminze regen die Kälteempfindung in der Haut an. Durch die Weiterleitung des Kältereizes im Körper werden die Schmerzsignale blockiert.

■ **Wie wird's gemacht?**

Schläfen, Stirn und Nacken mehrmals täglich mit einigen Tropfen echtem Pfefferminzöl einreiben. Aber Achtung: Das Öl nicht bei Säuglingen und Kleinkindern anwenden!

Akupressur

■ **Wie wirkt sie?**

Die Meridianpunkte, über die der Energiefluss im Körper beeinflusst wird, werden mit Massagedruck stimuliert. Nach der traditionellen chinesischen Medizin werden dadurch Energieblockaden gelöst und überschüssige Energie abgeleitet.

■ **Wie wird's gemacht?**

Akupressurpunkte gegen Kopfschmerzen befinden sich unter anderem im Bereich des Haaransatzes, wo Stirn und Schläfen ineinander übergehen, und über der Nasenwurzel. Die Punkte mit der Fingerkuppe 30 bis 60 Sekunden kreisend massieren (drei bis fünf Mal täglich).

Sonnenbrand

Bei einem handfesten Sonnenbrand lautet die erste Devise: Raus aus der Sonne! Das Beste ist, sich nun für mehrere Tage im Schatten aufzuhalten und luftige Kleidung über den betroffenen Hautstellen zu tragen. Gut tut nun alles, was kühlt: kalte Duschen und Bäder, feuchte Umschläge mit kühlem Wasser oder leichte Wickel bzw. Auflagen mit Quark, frisch aus dem Kühlschrank.

Zum Arzt, wenn ...

- *sich auf der Haut Bläschen bilden,*
- *es zu Fieber, Übelkeit und Erbrechen kommt,*
- *sich Verwirrtheitszustände einstellen.*

Brandkaktus (Aloe Vera)

■ Wie wirkt er?

Hinter dem Namen Brandkaktus verbirgt sich die Zierpflanze Aloe Vera, aber nur die Aloe Vera barbadensis hat heilende Wirkung. Die Inhaltsstoffe ihres Saftes wirken schmerzlindernd. Sie beruhigen die Haut und desinfizieren sie. In der Naturheilkunde findet das Liliengewächs daher Anwendung bei leichten Verbrennungen, z.B. einem leichten Sonnenbrand, kleinen Kratzern, Schürfwunden und anderen Verletzungen.

■ Wie wird's gemacht?

Die verbrannte Haut sofort unter dem Wasserhahn 15 bis 20 Minuten mit fließendem kaltem Wasser kühlen. Anschließend ein dickfleischiges Aloe Vera-Blatt mit einem scharfen Messer längs aufschneiden, den austretenden Saft auf die Haut auftragen und eintrocknen lassen. Die älteren Blätter an der Außenseite der Pflanze haben übrigens die meisten Inhaltsstoffe.

Quarkauflage

■ Wie wirkt sie?

Die Milchsäure aus dem Quark beruhigt und stabilisiert die gereizte und schmerzende Haut. Kommt der Quark frisch aus dem Kühlschrank, lindert die Kälte zusätzlich das Brennen.

■ Wie wird's gemacht?

Den kühlen Quark aus dem Kühlschrank (saure Sahne oder Joghurt eignen sich ebenso gut) fingerdick auf ein Tuch auftragen und damit die geröteten Hautstellen bedecken. Zum Schutz ein trockenes Handtuch darüberlegen. Sobald sich der Quark erwärmt hat, die Auflage erneuern.

Essigwickel

■ Wie wirkt er?

Ein kühler Umschlag mit Essigwasser kühlt die Haut und lindert die Entzündung.

■ Wie wird's gemacht?

Kaltes Wasser mit Essig im Verhältnis 3 zu 1 mischen. Ein Tuch darin tränken, ausdrücken und auf die betroffene Stelle legen. Mit einem trockenen Tuch umwickeln. Sobald sich der Umschlag erwärmt hat, die Auflage erneuern.

Insektenstiche

Insektenstiche sind meist harmlos, wenn sie sich an Beinen, Armen oder dem Rumpf befinden. Anders sieht es bei Stichen im Mund-, Augen- und Ohrbereich aus oder wenn eine Insektengiftallergie besteht. Dann sollte sofort der Arzt aufgesucht werden. In allen anderen Fällen lassen sich der Juckreiz und die Schwellung gut mit Hausmitteln lindern.

Ein feuchtes Stück Würfelzucker auf der Einstichstelle zieht das Gift aus dem Körper. Wichtig ist es, an der gestochenen Hautstelle nicht zu kratzen, um Sekundärinfektionen zu vermeiden. Essig oder Zitronensaft können helfen, den Juckreiz zu lindern.

Zum Arzt, wenn ...

- *es zu einer starken Schwellung mit Atemnot, Schwindel, Schweißausbrüchen oder Herzproblemen kommt (Hinweis auf eine allergische Reaktion auf das Insektengift),*
- *sich der Insektenstich in Mund- oder Rachenraum (Erstickungsgefahr!) befindet. Dann bis zum Eintreffen des Arztes Eiswürfel lutschen und kalte Umschläge um Hals und Nacken legen.*

Spitzwegerichauflage

■ Wie wirkt sie?

Die natürlichen Inhaltsstoffe des Spitzwegerichs wirken abschwellend, stillen den Juckreiz und schützen somit die Haut vor dem Aufkratzen.

■ Wie wird's gemacht?

Die Wildpflanze findet sich auf Wiesen, Feldern und an Wegesrändern. Ein Spitzwegerich-Blatt mit den Fingern zerreiben und auf die gestochene Hautstelle legen.

Zwiebelaufgabe

■ Wie wirkt sie?

Die schwefelhaltigen Inhaltsstoffe der Zwiebel desinfizieren und wirken abschwellend.

■ Wie wird's gemacht?

Eine Haushaltszwiebel frisch aufschneiden und die Einstichstelle mit der Zwiebel bestreichen, sodass der Stich angefeuchtet ist. Mehrmals am Tag wiederholen.

Trockene Haut

Wer zu trockener Haut neigt, sollte auf Reinigungs- und Pflegeprodukte verzichten, die die Haut zusätzlich austrocknen. Dazu zählen unter anderem herkömmliche Seifen, schäumende Dusch- und Badezusätze, alkoholhaltige Wässer sowie Peelings. Hautfreundlicher sind milde Produkte, die auf den pH-Wert der Haut abgestimmt sind und zusätzlich Fett und Feuchtigkeit liefern. Doch man muss nicht tief in den Geldbeutel greifen, der Inhalt des Kühlschranks tut es auch: Mit Milch, Joghurt & Co. lassen sich schnell wirkungsvolle Pflegeprodukte auf natürlicher Basis herstellen. Gegen trockene Haut hilft es auch, regelmäßig und reichlich zu trinken (ideal sind zwei Liter über den Tag verteilt).

Zum Arzt, wenn ...

- *die Haut stark schuppt,*
- *Rötungen auftreten,*
- *starker Juckreiz hinzukommt.*

Kleopatra-Bad**■ Wie wirkt es?**

Schon Kleopatra erkannte die pflegende Wirkung der Milch. Ihr tägliches Milchbad machte ihre Haut seidenglatt und geschmeidig. Aus gutem Grund: Vitamin A macht müde Haut munter, Vitamin E reguliert und regeneriert und B-Vitamine glätten die Haut. Milchsäure stabilisiert den Säureschutzmantel. Milcheiweiß beruhigt, reinigt und wirkt entzündungshemmend.

Das Milchfett bildet zusammen mit dem Weizenkeimöl einen schützenden Film auf der Haut, der sie vor dem Austrocknen bewahrt. Und Honig sorgt wegen seines hohen Zuckeranteils für Feuchtigkeit.

■ Wie wird's gemacht?

Für ein Vollbad einen Liter Vollmilch erwärmen, eine Tasse Honig darin auflösen und zwei Esslöffel Weizenkeimöl hinzugeben. Die Mischung anschließend in das einlaufende Badewasser geben und ca. 15 bis 20 Minuten darin baden. Die Wassertemperatur sollte nicht über 39°C liegen, das schützt vor zu starkem Austrocknen.

Nach dem Baden nicht abtrocknen, sondern vorsichtig die Haut mit einem weichen Handtuch leicht abtupfen. Den Rest der Mischung zusammen mit einigen Tropfen Weizenkeimöl in die Haut einmassieren.

Pflege aus Sahnejoghurt und Avocadoöl

■ Wie wirkt sie?

Das Fett im Sahnejoghurt und das Öl der Avocado liefern der Haut ausreichend Fettstoffe und schützen sie damit vor dem Austrocknen. Avocadoöl ist zusätzlich reich an natürlichem Vitamin E, das wichtig für die Regeneration der Haut ist. Die Milchsäure des Joghurts stabilisiert zusätzlich den Säureschutzmantel.

■ Wie wird's gemacht?

Zwei Esslöffel Sahnejoghurt oder -quark und einen halben Teelöffel Avocadoöl verrühren. Die Emulsion auf das gereinigte Gesicht auftragen und sanft einmassieren. Nach 15 Minuten mit warmem Wasser gründlich abspülen.

Honig gegen spröde Lippen

■ Wie wirkt er?

Der hohe Zuckeranteil im Honig bindet Feuchtigkeit.

■ Wie wird's gemacht?

Honig auf die Lippen aufstreichen. Nicht ablecken, sondern ein paar Minuten einwirken lassen. Wirkt am besten nach dem Baden oder Duschen, wenn die Poren durch Wärme und Wasserdampf geöffnet sind.

Wichtig

- *Die Selbstbehandlung hat ihre Grenzen. Denn nicht immer führt sie zum Erfolg. Wenn sich nach zwei bis drei Tagen keine Besserung einstellt oder sich die Symptome gar verschlechtern, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.*

Wir beraten Sie gern!

Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns. Das Team der IKK berät Sie gern ausführlich in allen Gesundheitsfragen oder nennt Ihnen andere kompetente Ansprechpartner.

IKK-Servicetelefon

📞 **0800 8579840**

(täglich, 24 Stunden zum Nulltarif)

🌐 www.ikk-gesundplus.de



Mehr Leistung. Mehr Service.