

Kleines Lexikon der heilsamen Hausmittel



Bilder E. Braunsch

Tipps und Rezepte

Was Oma noch wusste

Apfelessig und Honig

Man nehme ein Glas lauwarmes Wasser, zwei Esslöffel Apfelessig und einen Teelöffel Honig - fertig ist eine Mixtur gegen lästige Halsschmerzen.

Apfelessig wirkt antiseptisch und adstringierend, d.h. er zieht die Rachenschleimhaut zusammen, macht sie widerstandsfähiger und befreit sie von Keimen.

Der Honig ergänzt die Wirkung. Auch er wirkt antiseptisch und beruhigt die gereizte Rachenschleimhaut. Die wertvollen Inhaltsstoffe des Honigs werden jedoch bei Temperaturen über 35 Grad Celsius zerstört. Trinken Sie die Apfelessig-Honig-Mischung nicht zu heiß.

Halsschmerzen / Heiserkeit

Mehrmals täglich mit lauwarmem Salzwasser (1 g Salz auf 100 ml Wasser) oder Salbeitee (½ Teelöffel getrocknete oder einige frische Salbeiblätter mit ¼ Liter kochendem Wasser aufgießen, durchsieben und abkühlen lassen) gurgeln - wirkt entzündungshemmend bei Halsschmerzen und alle Entzündungen der Zähne sowie des Hals- und Rachenraumes.

Auch Malven-Tee wirkt gegen Halsweh, ebenso das Inhalieren von ätherischen Ölen wie Eukalyptus- oder Kiefernöl. Mineralsalzhaltige Lutschtabletten (zum Beispiel Emser Salz) beruhigen die Schleimhäute und helfen in heißer Milch aufgelöst gut gegen Heiserkeit.

Ätherische Öle

Ätherische Öle erhalten Sie in Apotheken und Reformhäusern. Die Öle können

- als klassische Inhalation eingeatmet,
- auf die Haut massiert,
- als Wickel aufgetragen oder
- als Badezusatz verwendet werden.

Die Dämpfe aus einer Duftlampe wirken vorwiegend auf die Psyche.

Allergische Reaktionen

Der Gebrauch von Düften und Ölen kann zu allergischen Reaktionen führen. Bei den ersten Anzeichen von Nies- oder Juckreiz, Husten, Übelkeit, Fieber, trockenen Schleimhäuten oder geröteten Augen sollten Sie die Aromatherapie abbrechen. Achten Sie darauf, qualitativ hochwertige Öle zu verwenden.

Wirkung einiger Öle

- Johanniskrautöl - antidepressiv
- Eukalyptus, Zitrone - fiebersenkend
- Zitrone, Bergamotte, Orange - belebend, erfrischend
- Kamille, Lavendel, Nelke - entzündungshemmend
- Thymian - hustenhemmend
- Anis, Eukalyptus, Fenchel - schleimlösend
- Pfefferminze - krampflösend, belebend

Ernsthafte Erkrankungen sollten nicht mit einer Aromatherapie behandelt werden. Hier muss eine schulmedizinische Diagnostik erfolgen.

Brustwickel

Gegen eine Erkältung mit Husten oder eine chronische Bronchitis hilft dieser Wickel:

Ein Baumwolltuch (circa 40 x 190 cm) in heißes Wasser tauchen, gut auswringen und dann straff um den Oberkörper wickeln - von den Achselhöhlen bis zu den unteren Rippen. Darüber geben Sie ein Zwischentuch und abschließend ein Wolltuch.

Solange Sie den Wickel als warm empfinden, lassen Sie ihn liegen (in der Regel etwa 30 Minuten).

Vorsicht: Bei Fieber den Brustwickel nicht anwenden.

Erkältung

Bei Grippe heißen Linden- oder Holunderblütentee (1 Teelöffel Blüten mit ¼ Liter kochendem Wasser aufgießen, 10 Minuten ziehen lassen und vor dem Trinken durchsieben) trinken.

Bei Schnupfen schaffen Kamille-Inhalationen Erleichterung.

Zur Verbesserung der Nasenatmung hilft Majoransalbe, aber auch das Aufschniefen von Kamillentee oder Salzlösung (1 g Salz auf 100 ml lauwarmes Wasser).

Bei Schnupfen mit zähem Schleim viele heiße Getränke (zwei Liter pro Tag) trinken. Spitzwegerich-Sirup, Teelöffel weise nach Bedarf nehmen.

Zusätzlich inhalieren: heißes Wasser in eine Schüssel geben und Eukalyptus- oder Pfefferminzöl hineintropfen. Den Kopf 5-10 Minuten über die heißen Dämpfe halten, eventuell mit einem Tuch über dem Kopf.

Auch mit heißer Salzlösung kann inhaliert werden. Tee mit Spitzwegerich oder Thymian verflüssigt festsitzenden Schleim. Ebenfalls schleimlösend wirkt: Einen Rettich aushöhlen, mit Kandis auffüllen und über Nacht stehen lassen, bis sich ausreichend Saft gebildet hat. Diesen Rettichsaft dann trinken.

Bei Husten viel Tee trinken (Eibisch, Spitzwegerich, Anis, Fenchel und Lindenblüten enthalten hustenlindernde Stoffe).

Babys sollten etwas erhöht liegen. Sorgen Sie für höhere Luftfeuchtigkeit im Zimmer.

Reiben Sie Ihrem Kind die Brust mit ätherischen Ölen ein oder legen ein mit ätherischen Ölen getränktes Taschentuch ans Kopfende. Mittel mit Kampher oder Menthol sollten bei Kindern unter 2 Jahren nicht angewendet werden.

Bei Säuglingen mit Erkältung, Fieber über 38,5 Grad und länger anhaltenden, starken Beschwerden sollten Sie unbedingt zum Arzt gehen.

Tee

Kräutertees sind die Klassiker unter den Hausmitteln. Es gibt sie gegen Husten, Heiserkeit und Erkältungssymptome. Sie können beruhigen oder anregen, zum Schwitzen bringen oder Fieber senken, gegen Bauchweh helfen, die Verdauung anregen oder einen Durchfall lindern.

- Anistee ist ein bewährtes Mittel gegen Blähungen.
Tipp: 1/4 Teelöffel Anisfrüchte ein wenig mit dem Löffel zerquetschen und mit etwa 1/8 Liter kochendem Wasser aufbrühen. Den Aufguss etwa 20 Minuten ziehen lassen und dann abgießen.
- Brombeerblätterttee ist der ideale Tee gegen Durchfall, weil die Gerbstoffe der Brombeerblätter stopfend wirken. Bei starkem Durchfall sollten Sie mindestens 1 Liter Brombeerblätterttee trinken.
Tipp: 1 Esslöffel Brombeerblätter mit 1/2 Liter kochendem Wasser aufbrühen. Den Aufguss etwa 10 Minuten ziehen lassen und dann abgießen.
- Fenchelsamentee hilft gegen Bauchschmerzen und Blähungen.
Tipp: 1/2 Teelöffel Fenchelsamen mit 1/4 Liter kochendem Wasser aufbrühen. Den Aufguss etwa 10 Minuten ziehen lassen und dann abgießen. Den Aufguss können Sie als Tee trinken.
- Holunderblütentee wirkt gegen Husten. Gut schmeckt auch der bei Erkältung wohltuende heiße Holunderbeersaft.
Tipp: Übergießen Sie vier Teelöffel Holunderblüten mit kochendem Wasser. Gießen Sie nach fünf Minuten den Sud ab und süßen ihn mit Honig.
- Lindenblütentee gilt als bester Tee für alle fieberhaften Erkrankungen. Lindenblütentee regt den Stoffwechsel an und unterstützt das Schwitzen. Von diesem Tee sollte man bei Fieber mehrmals täglich eine Tasse trinken. Bei hohem Fieber sollte der Tee leichter sein (die doppelte Menge Wasser zum Aufgießen nehmen) und nicht sehr heiß getrunken werden.
Tipp: 1 Teelöffel getrocknete Lindenblüten mit 1/4 Liter kochendem Wasser aufbrühen. Den Aufguss etwa 5 Minuten ziehen lassen und dann abgießen.
- Salbeitee ist der ideale Tee, um gegen Halsschmerzen zu gurgeln. Er wirkt aber auch entzündungshemmend und lindernd bei Zahnfleischentzündungen. Tipp: 1/2 Teelöffel frische oder getrocknete Salbeiblätter mit 1/4 Liter kochendem Wasser aufbrühen. Den Aufguss etwa 10 Minuten ziehen lassen und dann abgießen. Bei starken Halsschmerzen kann stündlich einmal mit dem Salbeitee-Aufguss gegurgelt werden.
- Weidenrindentee wirkt bei sehr hohem Fieber und der Tendenz zu Fieberkrämpfen fieberregulierend.

Tipp: Einen Teelöffel Weidenrinde in 1/4 Liter kalten Wasser einweichen und dieses langsam bis zum Sieden erhitzen. Dann nehmen Sie die Mischung vom Feuer und lassen Sie sie noch 5 Minuten ziehen, bevor Sie sie abseihen. Wenn der Tee abgekühlt ist, können Sie ihn schluckweise trinken.

Fieber

Fieber ist keine Krankheit, sondern die gesunde Abwehrreaktion des Körpers gegen eine Infektion. Fiebersenkende Maßnahmen sollten deshalb erst dann ergriffen werden, wenn die Betroffenen leiden und/oder zu kraftlos sind, um ausreichend zu trinken. Unter diesen Umständen ist es in jedem Fall angeraten, einen Arzt zu Rate zu ziehen.

So lange das Fieber nicht deutlich über 39 °C steigt, entscheiden Sie am besten nach Gefühl. Manche Kinder sind beispielsweise noch mit 39 °C munter, während andere schon ab 38 °C nach Linderung verlangen. Haben Säuglinge Fieber, ist es grundsätzlich ratsam, einen Kinderarzt zu konsultieren. Hatte ein Kind schon einmal einen Fieberkrampf, sollten Sie, nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt, die Temperatur schon ab 38 °C senken.

Bei Fieber haben sich Essigwasser, Abkühlungsbäder oder Wadenwickel bewährt. Fiebersenkende Schmerzmittel sollten dagegen nur unter ärztlicher Aufsicht gegeben werden. Kinder und Jugendliche dürfen auf keinen Fall acetylsalicylsäurehaltige Medikamente (Aspirin) nehmen, da sie das seltene, aber lebensbedrohliche Reye-Syndrom auslösen können. Bei Kindern wird deshalb meist Ibuprophen empfohlen.

Ganz wichtig sind Ruhe und viel trinken, am besten in kleinen Mengen und in kurzen Abständen. Pro Grad erhöhter Temperatur braucht der Körper etwa ½ Liter mehr Flüssigkeit. Schwitzen schützt gleichzeitig vor einer gefährlichen Überhitzung.

Wadenwickel

Wadenwickel sind geeignet zur Fiebersenkung.

Tauchen Sie zwei Tücher in zimmerwarmes Wasser (circa 22 Grad) und wringen diese gut aus. Dann um beide Beine von den Fußknöcheln bis zur Kniekehle wickeln - aber nicht zu straff. Anschließend die nassen mit trockenen oder wollenen Tüchern umhüllen. Alternative: wollene Strümpfe über die Wickel ziehen.

Wasserdichte Plastiktücher sind nicht geeignet. Sie könnten zu einem Wärmestau führen. Die Wickel müssen so lange alle 7 bis 12 Minuten erneuert werden, bis das Fieber mindestens um 1 bis 2 Grad gesunken ist. Wichtig: Während der Behandlung darf der Fiebernde nicht frieren! Keine kalten Füße bekommen.

Durchfall

Bei einer Darminfektion versucht der Körper, mit Hilfe des Durchfalls möglichst schnell viele Krankheitserreger loszuwerden. Wird der Durchfall mit Medikamenten gestoppt, besteht die Gefahr, dass sich die Keime im Darm unkontrolliert vermehren. Auch ein Darmverschluss ist möglich. Zwar verliert der Körper bei anhaltenden Durchfällen große Mengen Wasser.

Doch statt den Durchfall künstlich zu stoppen, gilt es, den Wasserverlust und den damit verbundenen Mangel an Salzen (Elektrolyten) schnell wieder auszugleichen. Gebraucht werden nun vor allem Natrium- und Kaliumsalze. Sie helfen, den Wasserhaushalt des Körpers wieder zu regulieren.

Trinken Sie viel (wenigstens 2 bis 3 Liter) und vor allem das Richtige, um den Elektrolytverlust schnell zu ersetzen:

- Mischen Sie den Saft von 4 Orangen mit 7 TL Traubenzucker, 1 TL Tafelsalz und 1 Liter abgekochtem Wasser.
- Auch geeignet sind 1 bis 2 TL Traubenzucker und 1 TL Salz in 1 Liter reinem Orangensaft.
- Grundsätzlich helfen bereits schwarzer Tee und kohlenstofffreies Mineralwasser.

Pürierte Aprikosen oder Bananen sowie ein geriebener Apfel können ebenfalls den Mineralstoffmangel beheben und den Durchfall mildern.

Die oft empfohlenen Salzstangen enthalten kein Kaliumsalz und eignen sich deshalb ebenso wenig wie Coca Cola, dessen Koffein dem Körper nur noch mehr Wasser entzieht und den strapazierten Darm mit Kohlensäure weiter bläht.

Tritt zeitgleich Fieber auf und/oder finden sich im Durchfall Schleim- oder Blutspuren, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Einschlafstörungen

Vor dem Schlafengehen ein Glas heiße Milch mit Honig oder Melissentee trinken.

Ein Bad mit Baldrian- oder Lavendelzusätzen wirkt beruhigend.

Diese Schlaftee-Mischung (kann in Apotheken angefertigt werden) ist ebenfalls bewährt:

- 40 g Baldrian-Wurzel
- 10 g Pomeranzenschale
- 15 g Pfefferminzblätter

Auch Entspannungsübungen, wie Autogenes Training, Atemübungen, können das Einschlafen erleichtern.

Heilbäder

Heilbäder sind typische Hausmittel gegen Erkältung. Sie wirken auch bei manchen Hautproblemen.

Heublumenbad

Das Heublumenbad fördert den Stoffwechsel und regt das Schwitzen an:

- 1 gehäufte EL Heublumen wird mit 1 Liter kaltem Wasser angesetzt und zum Kochen gebracht.
- Die Brühe etwa 5 Minuten lang kochen und dann noch etwa eine halbe Stunde ziehen lassen.
- Den Sud durch ein Sieb in die Badewanne gießen, das restliche Badewasser hinzugeben und etwa 15 Minuten lang baden.

Lindenblütenbad

Wer schlecht einschläft oder im Schlaf keine Ruhe findet, dem hilft oftmals ein Lindenblütenbad vor dem zu Bett gehen.

- Füllen Sie 1 Eimer mit 5 Tassen Lindenblüten,
- gießen 5 Liter kaltes Wasser hinzu und
- wässern Sie die Blüten über Nacht.
- am nächsten Tag sieben Sie den Sud durch,
- erwärmen den Absud und
- geben ihn in die Badewanne.

Badedauer: 20 Minuten.

Meersalzbad oder Basen-Salz-Bad

Bei chronischen Hautproblemen können Meersalzbäder helfen.

Für ein Vollbad benötigen Sie 1 bis 3 kg Meersalz oder gewöhnliches Salz (bzw. 3 gehäufte EL Basenpulver, Badedauer mind. 30 Min.) auf etwa 200 Liter. Das ergibt etwa eine zweiprozentige Lösung. Zweimal pro Woche in dieser Meersalzlösung baden (Badedauer 10 Minuten) und anschließend nicht abtrocknen.

Wichtig: Wickeln Sie sich in ein Badetuch ein und legen sich für 1 bis 2 Stunden gut eingewickelt und zugedeckt ins Bett.

Molkebad

Ein Molkebad hilft gegen Hautallergie und Sonnenbrand.

6 bis 8 Esslöffel Molkepulver auf eine Badewanne. Nach dem Bad nicht abtrocknen, sondern den Film antrocknen lassen und 20 Minuten ins Bett legen.

2 x pro Woche wiederholen. Badedauer: 15 bis 20 Minuten

Schnupfen

Schnupfen lässt sich mit einem heißen Thymianfußbad behandeln, schon wenn er sich ankündigt.

Hierfür:

- eine Handvoll Thymian mit einem halben Liter kochendem Wasser überbrühen,
- alles zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen und
- dann abseihen.

Der Absud wird dem Fußbad zugefügt. Dieses soll so heiß sein wie es gerade noch angenehm ist.

Die Temperatur wird während der Behandlung durch Zugießen von heißem Wasser gehalten oder sogar gesteigert (so kommen Sie ins Schwitzen).

Kirschkernkissen

In ein Baumwollsäckchen eingenähte saubere Kirschkerne speichern Wärme wie Kälte und geben diese über einen längeren Zeitraum ab. Das ersetzt die Wärmflasche.

Bei Zahn-, Ohren-, Nerven-, Kopf- und Bauchschmerzen verbreitet ein Kirschkernkissen außerdem ein angenehmes Gefühl. Das Säckchen duftet wohltuend.

Kirschkernsäckchen können Sie selbst machen, aber auch im Reformhaus oder Bioladen kaufen.

Das warme Säckchen

In Ofen oder Mikrowelle erhitzt, ist das Säckchen bei etwa 120 Grad Celsius sehr gut verträglich. Bei Bauchschmerzen können Sie mit dem warmen Kirschkernsäcken den Bauch ein wenig massieren. Das ist meist sehr wohltuend.

Das kühle Säckchen

Nach einer Abkühlung im Gefrierfach kann es hervorragend auch für kühle Umschläge gebraucht werden.

Menstruationsbeschwerden

Bei menstruationsbedingten Schmerzen im Unterleib helfen

- Wärme (Wärmflasche, Heizkissen),
- das Trinken von Kamillentee oder
- Mittel mit Mönchspfeffer (*Agnus castus*), auch als Keuschlamm bekannt.

Diese Heilpflanze Mönchspfeffer wird als homöopathisches Mittel oder spagyrische Tinktur *Agnus Castus* auch vor allem gegen Frauenbeschwerden eingesetzt.

Außerdem hilft *Agnus Castus* gegen Müdigkeit und kraftlose Schwäche, Schmerzen während der Periode, Zyklusunregelmäßigkeiten, Übererregbarkeit, Hodenentzündung, Prostataentzündung.

Auch bei Depressionen in Verbindung mit Schläfrigkeit kann man *Agnus castus* versuchen.

Nasenbluten

Bei Nasenbluten den Kopf nicht in den Nacken legen! Dadurch laufen größere Mengen Blut die Kehle hinunter, was Übelkeit verursachen kann. Der Blutfluss wird dadurch nicht gestoppt.

Am besten setzt man sich in aller Ruhe hin, hält den Kopf leicht nach vorn gebeugt und fängt das Blut mit einem Tuch auf. Oft genügt ein kalter Umschlag im Nacken oder auf der Stirn, um die Blutung rasch zu stoppen.

Blutet es nur aus einem Nasenloch, kann es helfen, mit dem Daumen einige Minuten lang auf den betreffenden Nasenflügel zu pressen. Dadurch wird das geplatze Blutgefäß abgedrückt. Keine Watte ins Nasenloch stopfen.

Ohrenschmerzen

Hilfe gegen Ohrenschmerzen:

- Rohe Zwiebel klein schneiden und in einer Pfanne in einer Messerspitze Butter glasig anbraten.
- Die warmen Zwiebelstückchen in ein Stofftaschentuch wickeln, so dass ein kleines Zwiebelsäckchen entsteht.
- Dieses Säckchen auf das kranke Ohr auflegen und eine Mütze überziehen, damit das Säckchen nicht verrutscht.

Wenn es angenehm ist, kann man sich auch mit dem Zwiebelsäckchen auf eine Wärmflasche legen.

Zu empfehlen sind außerdem abschwellende Nasentropfen, die für eine bessere Belüftung des Innenohrs und damit für einen leichteren Abfluss von Entzündungssekreten sorgen.

Achtung bei warmem Öl! Zwar tut Wärme bei Mittelohrentzündungen grundsätzlich gut. Kommt es jedoch aufgrund der Entzündung zu einer Verletzung des Trommelfells, können mit dem Öl zusätzliche Keime ins Mittelohr gelangen und die Erkrankung verschlimmern.

Auch Ohrentropfen sind ohne ärztlichen Rat nicht empfehlenswert, zumal sie bei intaktem Trommelfell nicht zum Entzündungsherd vordringen können.

Scheideninfektion

Bei Scheideninfektionen werden vielfach Knoblauch, Teebaumöl oder Essigwasser empfohlen. Diese können die Scheidenschleimhaut allerdings empfindlich reizen. Auch Naturjoghurt ist nicht

unbedenklich, da sich unerwünschte Bakterien in der Scheide ansiedeln können. Nicht zuletzt besteht die Gefahr, dass harmlose Joghurtbakterien sich im Scheidenmilieu aggressiv verändern.

Häufen sich Scheideninfektionen, sollte mittels eines Abstrichs ärztlich geklärt werden, welche speziellen Keime dafür verantwortlich sind. Nur dann kann eine geeignete medikamentöse Behandlung erfolgen. Darüber hinaus gilt es zu prüfen, ob die Reinigung nach dem Stuhlgang den allgemeinen Empfehlungen entspricht (von der Scheide weg Richtung Po) und ob die Unterwäsche luftdurchlässig ist. Zusätzlich sollte das Immunsystem stabilisiert werden, um eine bessere Abwehr- und Barrierefunktion aufzubauen. Ausgewogene, vitaminreiche Ernährung mit vielen Vitalstoffen fördert auch gesunde Schleimhäute. (Frage: Vor was oder warum kann ich mich nicht abgrenzen?)

Venenleiden

Hier helfen Wechselbäder, Kneippanwendungen, Bürstenmassagen oder Entlastung durch Hochlegen der Beine. Daneben sind Stützstrumpfhosen (erhältlich in Fachgeschäften) eine wirksame Maßnahme gegen Krampfadern und schwere Beine.

Rotes Weinlaub und Rosskastanien-Präparate helfen die Flexibilität der Venen zu stärken. Es gibt Sie als Tinkturen oder in Salben und Cremes. Bei alkoholischen Tinkturen kann es notwendig sein nach der äußeren Anwendung noch eine Pflegecreme aufzutragen, da der Alkohol die Haut austrocknet.

Verbrennung

Bei Verbrennungen und Verbrühungen wird in Sekundenschnelle die Haut unter Umständen bis in tiefere Schichten geschädigt. Halten Sie die verletzte Stelle sofort einige Minuten lang unter fließendes lauwarmes bis leicht kaltes Wasser (kein Eis). Die rasche Kühlung verhindert, dass die Hitze immer tiefer in das verletzte Gewebe eindringt. Bei großflächigen Verbrennungen oder Verbrühungen sollte sofort der Rettungsdienst verständigt werden.

Nach der Kühlung die Wunde mit einem sterilen Verband trocken und locker verbinden. Nichts auftragen (weder Salbe, noch Butter, Öl oder Mehl) und entstandene Brandblasen nicht öffnen! Sonst steigt die Infektionsgefahr. Außerdem wirkt Fett isolierend und staut somit die innere Hitze, so dass die Gewebeschädigung weitergeht.

Wickel-Anwendungen

Kartoffelwickel

Für Kartoffelwickel benutzen Sie am besten ein Tuch aus Naturfasern (zum Beispiel ein Geschirrtuch). Vier bis fünf Pellkartoffeln werden nebeneinander auf das Tuch gelegt und leicht zerdrückt. Wie bei dem Quarkwickel wird dann ein Schal gewickelt, über den ein Wollschal gebunden wird. Achten Sie darauf, dass der Wickel nicht zu heiß ist! Das Kartoffelinnere ist sehr viel heißer als die Oberfläche.

Quarkwickel

Für die Quarkwickel 250 Gramm Quark (Zimmertemperatur) auf ein Leinen- oder Baumwolltuch verteilen. Am besten benutzen Sie ein sehr dünnes Tuch, damit der Quark mit dem Hals in Berührung kommt. Dann wird das Tuch zu einem Schal gefaltet, um den Hals gelegt und mit einem Wollschal fixiert.

Wunden

Schnitt- und Schürfwunden müssen nicht immer desinfiziert werden. Die Desinfektion wird zwar oft empfohlen, ist aber umstritten. Keimtötende Jodsalben enthalten Farbstoffe und Schwermetalle, die Allergien auslösen können und überdies die Gewebeneubildung behindern. Auch Wasserstoffperoxyd und Alkohol töten Keime ab, können aber ebenfalls den Heilungsprozess verzögern, indem sie gesunde Zellen zerstören.

Kleinere Schnittwunden lassen Sie am besten unter fließendem Wasser ausbluten. Nachdem die Wunde angetrocknet ist, schützt ein luftdurchlässiges Pflaster oder ein steriler Verband vor Schmutz und Keimen.

Mit größeren und stark verschmutzten Schnitt-, Platz- oder Schürfwunden und insbesondere, wenn sich noch Fremdkörper in der Wunde befinden, sollten Sie zum Arzt gehen. In der Praxis kann, falls nötig, die

Desinfizierung der Wunde fachgerecht vorgenommen werden. Nehmen Sie Ihren Impfpass mit. Möglicherweise muss Ihr Tetanuschutz aufgefrischt werden.

Es ist nützlich in jeder Tasche ein Fläschchen Rescue-Tropfen von den Bachblüten dabei zu haben. Bei kleineren Verletzungen und Stichen um die Wunde bzw. direkt auf den Stich auftragen, das hilft den Schock zu verarbeiten auch der Seele.

Zecken

Entfernen Sie die Zecke möglichst innerhalb der ersten 24 Stunden nach dem Biss. Dann stehen die Chancen gut, dass keine Borreliose übertragen wird. Gehen Sie sehr behutsam vor. Verwenden Sie keinesfalls Öl oder Klebstoff! Es besteht die Gefahr, dass die Zecke kurz vor ihrem Tod gefährliche Erreger wie Borrelien überträgt.

Fassen Sie die Zecke mit einer Pinzette oder eine speziellen Zeckenzange so dicht an der Haut wie möglich. Achten Sie darauf, dass der Zeckenkörper nicht gequetscht wird. Dann ziehen Sie die Zecke vorsichtig senkrecht nach oben, etwa eine Minute lang. Meist löst sie sich dann von selbst. Bleibt der Kopf in der Haut stecken, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Haben Sie Angst, sich infiziert zu haben, dann bewahren Sie den Zeckenkörper auf, um ihn ggf. vom Arzt auf Krankheitserreger untersuchen zu lassen.

Zwiebelsaft

Bei Wespenstichen hilft es, wenn Sie sofort nach dem Stich die Einstichstelle mit einer halb aufgeschnittenen Zwiebel einreiben. Lassen Sie den Zwiebelsaft etwa 5 bis 15 Minuten lang einziehen und kühlen die Stelle anschließend.

Bei Bienenstichen den Stachel nicht mit den Fingerbeeren entfernen, sondern mit einem Fingernagel oder einer Scheckkarte flach über die Haut abstreifen. So verhindern Sie, dass noch mehr Bienengift aus der Stachelblase in die Wunde gelangt. Den Stich behandeln sie dann wie beim Wespenstich oder - falls zur Hand - Sie nehmen zerdrückte Spitz- oder Breitwegerichblätter und halten sie auf die Stichstelle. Falls zur Hand hilft auch die Rescue-Essenz von den Bachblüten: 2-3 Tropfen einnehmen und auch auf den Stich geben, bei Bedarf wiederholen.

Und natürlich hilft auch die homöopathische Variante des Bienengiftes: Apis mellifica in einer D 12 oder C 30 Potenz. Nehmen Sie davon möglichst zeitnah 3 Globuli, alle halbe Stunde, bis der Stich abschwillt.

Es gibt sicherlich noch viele weitere Hausmittel und Tipps. Eine gute Informationsplattform ist z.B. die Seite www.smarticular.de, auf der Gesundheits- wie auch Tipps für Haushalt und Kosmetik gefunden werden können. Vielleicht möchten Sie auch in die Heilmittel mehr einsteigen, dann sind die Bücher der Maria Threben und der Liesel Malm eine große Fundgrube.

Ich wünsche Ihnen Gesundheit und Glück und heilende Hände.

