

Erste Hilfe wie zu Grossmutterns Zeiten

Gerade in Familien mit Kindern gibt es immer wieder das eine oder andere Wehwehchen. Hier helfen bewährte Hausmittel oft ebenso zuverlässig wie Medikamente aus der Apotheke. Aber Vorsicht: Falls sich die Beschwerden nicht bessern, führt kein Weg am Arzt vorbei.

Petersilie bei Insektenstichen



Bei Insektenstichen Petersilie hacken und mit einem Verband oder Pflaster auf der Stichstelle fixieren. Anstelle von Petersilie kann auch ein zerriebenes Spitzwegerichblatt verwendet werden.

Juckbeschwerden bei Mückenstichen können mit einem heissen Löffel gelindert werden. Dazu einen Kaffeelöffel ca. 30 Sekunden in heissem Wasser erwärmen und auf die Stichstelle pressen. Der Löffel darf nicht zu heiss sein, sonst droht Verbrennungsgefahr! Bei Bedarf mehrmals wiederholen.

GUT ZU WISSEN: Zur Vorbeugung eine Orange mit Gewürznelken bestücken. Der Duft soll Mücken fernhalten.

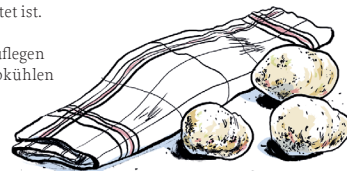


Kartoffelwickel bei Husten

Zwei bis drei Kartoffeln etwa 20 Minuten kochen, bis sie weich sind. Die ganzen Kartoffeln in ein Baumwolltuch (z. B. eine Windel) einpacken. Danach können die eingewickelten Kartoffeln von Hand zerquetscht werden. Den Wickel auf die Brust legen und den Rumpf mit

einem Frotteetuch umwickeln. So lange im Bett ruhen, bis der Kartoffelwickel erkaltet ist.

ACHTUNG: Den Wickel vor dem Auflegen unbedingt auf Körpertemperatur abkühlen lassen (Verbrennungsgefahr!).



Sole-Zahnpasta bei Aphthen



Bei Aphthen kann eine Zahnpasta mit Sole helfen, die beim Zähneputzen anstelle der gewohnten Zahnpasta verwendet wird. Da es sich bei Sole um eine Salzlösung handelt, kann der Geschmack der Zahnpasta etwas gewöhnungsbedürftig sein. Sole-Zahnpasta ist in Drogerien, Apotheken oder Reformhäusern erhältlich.

Apfelessig bei verstopfter Nase

Apfelessig in einer Pfanne erhitzen und den Dampf inhalieren. Wem das zu stark ist, der kann den Essig im Verhältnis 1:1 mit Wasser verdünnen.

Backpulver bei Sodbrennen und Magenschmerzen

Bei Sodbrennen einen Teelöffel Backpulver in heissem Wasser auflösen. Auf mundwarme Temperatur abkühlen lassen und nach dem Essen schluckweise trinken.

Magenschmerzen können auch mit einem Pfefferminztee gelöst werden. Am besten mehrmals täglich eine Tasse davon trinken. Oder man nimmt vor dem Essen ein Schnapsglas mit Kartoffelsaft zu sich (erhältlich im Reformhaus).



Schwarztee bei Durchfall

Eine Tasse Schwarztee 15 Minuten ziehen lassen. Dann schluckweise trinken. Nicht zuckern! Bei Bedarf mehrmals täglich anwenden.

Zwiebelwickel bei Ohrenschmerzen

Pro Ohr eine halbe Zwiebel in Ringe schneiden. Die Zwiebelringe in einer Reihe in ein baumwollenes Küchentuch legen und zupacken. Das Päckchen auf einem umgedrehten Pfannendeckel über kochendem Wasser erwärmen, bis Zwiebelduft aufsteigt. Anschliessend die Zwiebeln im Tuch mit den Händen ausquetschen, damit der Saft austritt. Den Zwiebelwickel mit einem Wolltuch (das kann auch ein alter Wollpullover sein) umwickeln und für zwei Stunden auf die Ohren legen.

ACHTUNG: Oft kann der Zwiebelduft auf der Haut noch wahrgenommen werden, nachdem der Wickel entfernt wurde.

GUT ZU WISSEN: Ein Zwiebelwickel hilft auch bei Halsschmerzen oder Husten. Je nach Beschwerden auf Hals oder Brust auflegen.



Essigsocken bei Fieber



1–2 Esslöffel Essig in einen Liter handwarmes Wasser (ca. 35°C) geben. Ein paar Baumwollsocken in die Essiglösung tunken, leicht auswringen und über die nackten Füsse ziehen. Über die Essigsocken nochmals ein trockenes Paar Socken anziehen. Danach heisst es: ins Bett, gut zudecken und mehrere Stunden ausruhen, am besten, bis die Socken trocken sind.

GUT ZU WISSEN: Vor allem Kinder sprechen auf die Behandlung mit Essigsocken an. Als weitere unterstützende Massnahme bei Fieber hilft mit Honig gesüßter Holundertee (wegen der Gefahr einer allergischen Reaktion erst ab 2 Jahren).



Lavendelöl bei leichten Verbrennungen

Einen Tropfen ätherisches Lavendelöl direkt auf die verbrannte Stelle geben. Es wirkt wundheilend, entzündungshemmend und desinfizierend.

ACHTUNG: Ernste oder grossflächige Verbrennungen müssen unbedingt von einem Arzt behandelt werden.

Kaffee mit Zitrone bei Kopfschmerzen

Einen starken Kaffee (zum Beispiel Espresso) mit dem Saft einer Zitrone vermischen und trinken.

ACHTUNG: Erst ab 12 Jahren geeignet.

Geriebener Apfel bei Erbrechen

Einen halben Apfel raffeln, die Masse braun werden lassen und dann langsam essen. Diese Schonkost hilft auch bei Übelkeit und Durchfall.



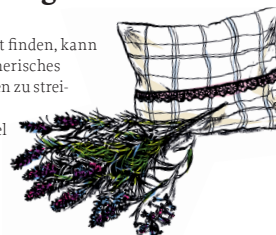
Kümmelsamen bei Blähungen und Bauchkrämpfen



Alle 15 bis 30 Minuten eine Prise Kümmelsamen gut kauen und dann hinunterschlucken. Kinder machen dasselbe mit Fenchelsamen.

Sandelholzöl und Lavendel bei Einschlafschwierigkeiten

Wenn Kinder den Schlaf nicht finden, kann es helfen, ein paar Tropfen ätherisches Sandelholzöl auf die Fusssohlen zu streichen. Oder man reibt ein kleines mit getrocknetem Lavendel gefülltes Kissen zwischen den Händen, bis es duftet, und legt es dann neben das Kopfkissen.



Weitere Hausmittel finden Sie auf www.senso.ch

Beratung: Christine Funke, eidg. dipl. Apothekerin FPH, FA Phytotherapie; Oliver Bassler, kant. appr. Naturheilpraktiker (Fachspezialist Fachführung Ambulant bei Helsana)