

SPITEX TIPP, 3. QUARTAL 2014

Mamas Hausmittel

Gegen viele gesundheitliche Beeinträchtigungen gibt es wirksame Hausmittel, die Sie selbst zubereiten und einfach anwenden können. Wer sich selbst heilen will, greift gerne auf etwas Natürliches zurück. Vieles haben Sie bereits als Vorrat in Küche, Bad, Vorratsschrank oder im Garten. Doch allein deshalb, weil die Hausmittel aus der Natur kommen, sind sie noch lange nicht ungefährlich und können - falsch angewendet – auch einmal schaden!

Die folgenden Tipps können einen Besuch zum Arzt nicht ersetzen. Wenn Sie nicht auf die Selbstbehandlung ansprechen und sich keine Besserung einstellt, ist ein Arztbesuch notwendig.

Hier ein paar Tipps zu alltäglichen Beschwerden:

Kopfschmerzen:

- Trinken (Wasser, Tee etc.), Kopfschmerzen können auch ein Zeichen sein, dass man zu wenig Flüssigkeit zu sich genommen hat
- die Stirn und die Schläfen mit Minzöl betupfen
- einen kalten Waschlappen oder Eisbeutel, umwickelt mit einem Tuch, auf die Stirn oder Nacken legen
- massieren der Stirn und des Nacken
- manchmal hilft auch eine Tasse Kaffee

Ohrenschmerzen:

- Zwiebeln klein schneiden, in ein Taschentuch wickeln, leicht erwärmen und aufs Ohr legen
- warme Kompressen
- Ohr während der Erkrankung vor Lärm, Zugluft und Kälte schützen. Verschiessen Sie den Eingang des äusseren Gehörganges sanft mit einem kleinen Wattebausch

Schnupfen, verstopfte Nase, Erkältung

- frisch geriebenen Meerrettich in ein dünnes Taschentuch einwickeln und auf den Nacken legen, abdecken und mit einem Halstuch befestigen
- gehackte Zwiebeln in ein Schälchen geben und in der Nähe des Kopfes neben das Bett stellen
- Lindenblüten, Holunderblüten, Thymian, Pfefferminze oder Eisenkraut als Tee zubereitet wirken schweisstreibend, schleimlösend und entspannend
- Olivenöl mit Hilfe eines Wattestäbchens rund um den Naseneingang und auf die Schleimhäute auftragen, das hilft bei trockenen Schleimhäuten

- isotonische Kochsalzlösung (in Drogerien erhältlich) befeuchtet die Schleimhaut und lässt diese anschwellen

Halsschmerzen

- mehrmals täglich gurgeln, mit Salzwasser (1 g Salz in 100 ml Wasser auflösen) oder mit Salbeitee
- Quarkwickel: Halstuch dick mit Quark bestreichen, um den Hals wickeln und einwirken lassen bis der Quark getrocknet ist, mehrmals wiederholen
- einen Schal um den Hals wickeln
- keine kalten Flüssigkeiten zu sich nehmen, von Vorteil heisse Tees (siehe bei Schnupfen) zu sich nehmen
- Halsbonbons lutschen

Magenprobleme/Magenkrämpfe

- Kartoffeln, geschält und klein geschnitten, 1½ Esslöffel Kümmel (ganz), 1½ Esslöffel Leinsamen in 1 Liter Wasser ca. 20 Minuten kochen. Eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten einen Esslöffel zu sich nehmen
- Kamillen- oder Pfefferminztee trinken (beruhigt bei Magenkrämpfen)

Glieder-/Rückenschmerzen

- warme Dusche oder Bad (Melissen oder Rosmarin ca. 20 – 30 Minuten bei max. 37 Grad)
- Massage mit einem Tennisball: seitlich der Wirbelsäule hinauf- und hinunterrollen
- auf den Boden liegend die Knie anziehen und wieder strecken
- langes Sitzen und Stehen am gleichen Ort vermeiden, viel Bewegung: öfters Pausen einlegen, aufstehen und umhergehen, sich strecken, Becken nach vorne und hinten kippen
- zum Ausruhen nicht sitzen sondern entspannt liegen

Spitex Neckertal

Dorfstrasse 30, 9125 Brunnadern

Fax 071 / 374 27 02

www.spitexneckertal.ch / spitex.neckertal@bluewin.ch