

Hausmittel für mich

Tipps für
Ihre Gesundheit

Eine Kooperationskampagne von





Vorbeugen ist besser als heilen!

„Wer nicht jeden Tag etwas für
seine Gesundheit aufbringt,
muss eines Tages sehr viel
Zeit für die Krankheit opfern!“

- Sebastian Kneipp



Gesund leben – Hausmittel der 1. Wahl

- **Natur** – Natürliche Reize (Licht, Luft, Wasser) stärken!
- **Bewegung** – Wer rastet, der rostet!
- **Gesunde Ernährung** – Du bist, was du isst!
- **Entspannung** – Immer mit der Ruhe!
- **Schlaf** – Na, dann gute Nacht!
- **Freudvolles Miteinander** – Sag ja zum Leben,
zu Anderen und zu Dir!



Gesund leben – Outdoor-Tipp!

*„Wassertreten“
Wasser wirkt!*

*Kalte Wasseranwendungen
stärken den Körper und
erfrischen den Geist!*



**Hausmittel –
natürliche Heilkraft
mit langer Tradition!**



Hausmittel – Hilfe zur Selbsthilfe

- **Unterstützen die Selbstheilungsprozesse**
auf natürliche Art und Weise
- **Leicht verfügbar**
- **Einfach anzuwenden**
- **Bewährt durch Erfahrungswissen**
- **Kostengünstig oder kostenlos**
- **Kein Widerspruch zur Schulmedizin**



Hausmittel – Hilfe zur Selbsthilfe ... mit Grenzen!



Hausmittel - Wann zur Ärztin oder zum Arzt?

- Bei akut auftretenden, heftigen und unklaren Schmerzen.
- Wenn die Beschwerden nicht innerhalb von 24 Stunden eine deutliche Verbesserung zeigen.
- Wenn Unklarheit besteht, ob Hausmittel Nebenwirkungen verursachen können oder sich mit verordneten Medikamenten und Therapien vertragen.

Hausmittel – Bewährte Helfer

- Nahrungsmittel, Gewürze
- Heilkräuter
- Wickel und Auflagen
- Bäder, Güsse, Waschungen
- Inhalationen und Dampfbäder



Hausmittel – Nahrungsmittel/Gewürze

- **Zitrone** – entzündungshemmend
- **Honig** – reizlindernd, antibakteriell
- **Topfen** – entzündungshemmend, abschwellend
- **Zwiebel** – schleimlösend, antimikrobiell
- **Anis** – schleimlösend, krampflösend
- **Fenchel** – krampflösend, schleimlösend



Hausmittel – Rezept-Tipp

„Dörripflaumen/Feigen“

Bewährtes Hausmittel bei Verstopfung.

- 3 Dörripflaumen oder 3 getrocknete Feigen mit lauwarmem Wasser bedecken und über Nacht einweichen lassen.
- Die Flüssigkeit auf nüchternen Magen trinken und die Früchte essen.
- Die Wirkung setzt nach 2-3 Stunden ein.



Hausmittel – Rezept-Tipp

„Zwiebelsackerl“

Bewährtes Mittel bei Ohrenschmerzen.

- 1 Zwiebel klein schneiden, in ein Tuch geben und zu einem Quadrat falten.
- Leicht andrücken, auf das Ohr legen und mit einem Schal oder Tuch abdecken.
- Für ca. 1 Stunde anwenden.



Hausmittel – Rezept-Tipp

„Kartoffelwickel“

Hilft gut gegen Halsschmerzen.

- 3-5 Kartoffeln weich kochen, zerdrücken, in ein weiches Tuch einschlagen und um den Hals legen.
- Mit einem Wolltuch abdecken und so lange belassen bis das Wärmegefühl nachlässt.



Hausmittel – Heilkräuter

- **Kamille** – wundheilend, entzündungshemmend
- **Lindenblüten** – schweißtreibend
- **Melisse** – beruhigend, entspannend, schlaffördernd
- **Salbei** – antibakteriell, schweißhemmend, adstringierend
- **Spitzwegerich** – antibakteriell, reizmildernd
- **Thymian** – krampflösend, schleimlösend, antibakteriell



Hausmittel – Rezept-Tipp

„Gurgel-Tee“

Lindert Halsschmerzen.

- 10 g Kamille, 5 g Salbei und 5 g getrocknete Heidelbeeren mischen.
- 2 TL der Mischung mit 250 ml kochendem Wasser übergießen.
- 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen und abkühlen lassen.
- Stündlich damit gurgeln.



Hausmittel – Rezept-Tipp

**„Magenwohltee“
Bei Übelkeit, Erbrechen
oder Magenschmerzen.**

- 20 g Pfefferminze und jeweils 10 g Kamille und Melisse mischen.
- 1 TL der Mischung mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.
- Bei Bedarf 1-2 Tassen schluckweise trinken.



Hausmittel – Rezept-Tipp

„Majoransalbe“ *Bei Schnupfen.*

- 10 g getrocknetes, grob zerkleinertes Majorankraut mit 85 ml Mandelöl übergießen, 15 Minuten leicht erwärmen und über Nacht ziehen lassen.
- Am nächsten Tag wieder erwärmen und 15 g Bienenwachs darin schmelzen.
- Gut vermischen und in einen Tiegel filtrieren.



Hausmittel – bei Insektenstichen

Spitzwegerich

- Einige Blätter so lange quetschen bis der Saft austritt.
- Den Stich mit dem Saft behandeln.
- Schwellung und Juckreiz werden damit gelindert.



Hausmittel – Wickel/Auflagen

- **Physikalische Wirkung** - Temperaturreiz
- **Ausleitende Wirkung** - Anregung der Ausscheidungsfunktion der Haut
- **Wirkung durch spezifische Zusätze** - Heilkräuter, Zitrone, Topfen
- **Ganzheitliche Wirkung** Zuwendung!



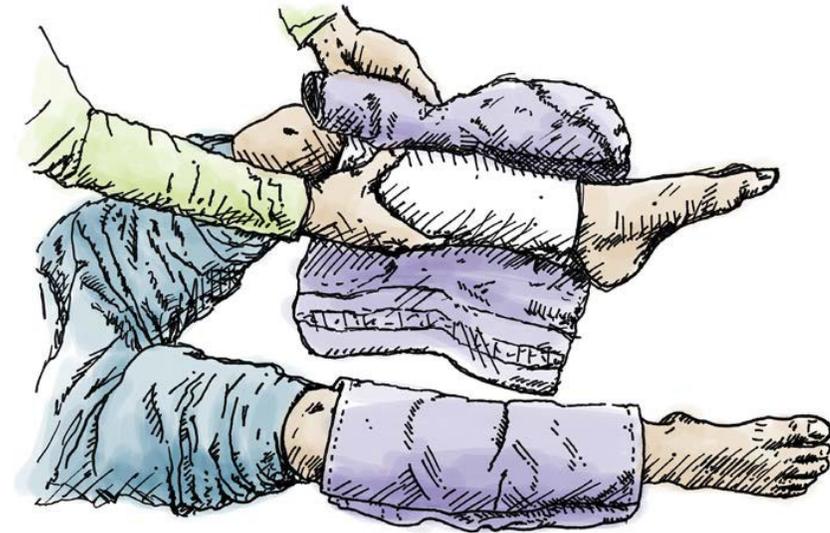
Hausmittel – Wickel/Auflagen

Warm oder **kalt**?

KALT

**Wärme entziehend, wirken abschwellend
Bei akuten Entzündungen, hohem Fieber,
Stauchungen, Prellungen und akuten Hals-
und Gelenkschmerzen.**

**Kein kalter Wickel bei Frösteln oder kalten
Körperteilen! Abnehmen bevor sich der
Wickel erwärmt hat!**



Hausmittel – Wickel/Auflagen

Warm oder **kalt**?

WARM

Wärme zuführend, durchblutungsfördernd,
entspannend und krampflösend

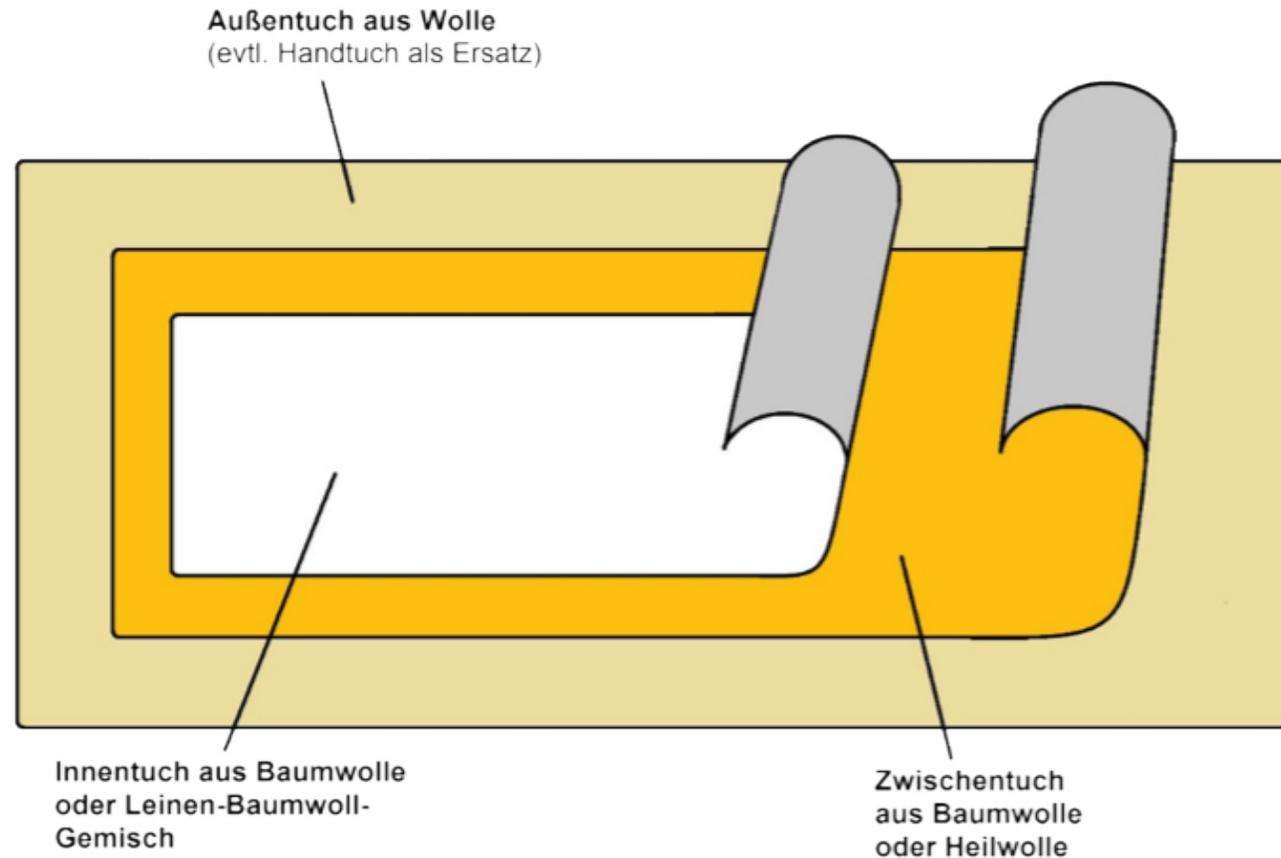
Bei Bauchschmerzen, Blähungen,
Schlafstörungen oder schmerzhaftem
Husten.

Individuelles Wärmeempfinden beachten!
Einwirkzeit mindestens 30 – 45 min!



Hausmittel – Wickel/Auflagen

So wird gewickelt ...



Wickelvielfalt

- **Wadenwickel kalt** – bei hohem Fieber (ab 39°Grad)
- **Halswickel kalt** – bei akuten Halsschmerzen
- **Topfenwickel kalt** – bei akuten Entzündungen, Schwellungen, Insektenstichen, Sonnenbrand
- **Zitronenwickel** – bei Halsschmerzen, wenn die Stimmer versagt

Wickelvielfalt

- **Kartoffelwickel** – bei Halsschmerzen
- **Topfenwickel warm** – bei Husten, Heiserkeit, Halsschmerzen, chronischer Gelenksentzündung
- **Brustwickel warm** – bei Husten, z.B. Bienenwachswickel
- **Zwiebelaufgabe** – Husten, Ohrenschmerzen, Insektenstich



Hausmittel – Rezept-Tipp

„Topfenwickel kalt“
***Soforthilfe bei Prellungen, Verstauchungen
und Sonnenbrand.***

- Topfen messerrückendick auf ein Tuch streichen und auf die betroffene Stelle legen.



Hausmittel – Rezept-Tipp

„Eichenrinden-Sitzbad“

Schafft Linderung bei Hämorrhoiden.

- 2-3 EL Eichenrinde mit 1 Liter kaltem Wasser übergießen und 15 Minuten kochen lassen.
- Die Flüssigkeit in eine Sitzbadewanne gießen und mit der nötigen Menge Wasser auffüllen.
- Bei ca. 36 °C maximal 15 Minuten baden.



Hausmittel – Rezept-Tipp

„Anis-Dampfbad“

Schafft wohltuende Linderung bei Husten.

- 1 TL Anis zerstoßen, mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.
- 1-2 x täglich inhalieren.



Hinweis

Die in diesem Vortrag aufgezeigten Hausmittel **stellen keinen Ersatz für die Beratung, Behandlung oder Therapie durch eine Ärztin oder einen Arzt dar.**

Die Wirksamkeit und Unbedenklichkeit der Mittel in der Anwendung wird nicht garantiert.

Bei akuten oder länger anhaltenden, gesundheitlichen Beschwerden sollten Sie umgehend Ihre Ärztin / Ihren Arzt konsultieren!

Tipps für Ihre Gesundheit

Weitere Informationen sowie einen umfangreichen Downloadbereich zu den Vorträgen und Broschüren:

- Hausmittel FÜR MICH
- Hausmittel FÜR FRAUEN
- Hausmittel FÜR KINDER

finden Sie unter:

www.gesundheitskasse.at/hausmittel

HAUSMITTEL FÜR MICH

TIPPS FÜR DIE GESUNDHEIT





Österreichische
Gesundheitskasse



ÖSTERREICHISCHE
APOTHEKERKAMMER

**Vorbeugen ist
besser als heilen!**

Wir wünschen Ihnen viel Gesundheit!