NATÜRLICH GESUND

Altbewährte Hausmittel für Ihr Wohlbefinden

BKK®

Liebe Leserin, lieber Leser,

altbewährte Hausmittel tragen bereits seit Jahrhunderten zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden bei und so hat sich ein reicher Wissens- und Erfahrungsschatz darüber angesammelt. Die Heilkraft der grünen Apotheke wird auch von der Wissenschaft zunehmend belegt, doch durch die Schulmedizin gerieten altbewährte Hausmittel etwas in den Hintergrund.

Heutzutage erfreuen sie sich eines wieder geweckten Interesses, denn ätherische Öle, Gewürze und andere natürliche Helferlein bieten uns vielfältige Möglichkeiten, um Unwohlsein und Erkrankungen vorzubeugen oder diese zu lindern.

Mit unserer Broschüre möchten wir Sie dazu ermutigen, in den verschiedensten Lebenslagen die Kraft der Natur für sich zu entdecken. Ob Reiseübelkeit, Husten, Blasenentzündung oder geprellter Arm – tatsächlich ist gegen fast alles „ein Kraut gewachsen"…

In sechs Kapitel unterteilt finden Sie eine Auswahl wirksamer Hausmittel, die sich unkompliziert im Alltag anwenden lassen. Die Herstellung der regenerierenden Tees, Salben, Umschläge und Co. ist möglichst einfach gehalten und bedarf meist nur weniger Zutaten. Diese sind in gut sortierten Biomärkten, Apotheken und teilweise sogar im Supermarkt um die Ecke erhältlich. Wesentlich ist jedoch, dass Sie beim Erwerb der Zutaten auf hohe Qualität achten. Verwenden Sie beispielsweise stets 100 % reine, hochwertige ätherische Öle und wählen Sie auch bei sonstigen Zutaten möglichst Bioqualität.

Im Gegensatz zu chemischen Medikamenten besteht bei altbewährten Hausmitteln in der Regel ein geringes Risiko für Nebenwirkungen. Bei Pflanzenwirkstoffen wie ätherischen Ölen kann es jedoch bei Überempfindlichkeit zu allergischen Reaktionen kommen. Wir bitten Sie daher, die Hausmittel vorab an einer kleinen Körperstelle vorsichtig zu testen oder die Anwendung mit Ihrem Arzt zu besprechen. Machen Sie sich die grüne Apotheke immer wieder zu Nutze – bei anhaltenden und stärkeren Beschwerden ist jedoch Ihr Arzt der richtige Ansprechpartner. Denn die Besinnung auf die Kraft der Natur sollte nicht als Konkurrenz zur Schulmedizin gesehen werden, sondern als mögliche Alternative bei milden Krankheitsverläufen, als Ergänzung sowie zur Vorbeugung.

Wir wünschen Ihnen alles Gute – bleiben Sie natürlich gesund!

Ihre BKK

INHALTSVERZEICHNIS

Kapitel 1
FIT DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT 4

Schnupfen-Alarm 4
Immun-Power 5
Halsschmerzen oder Heiserkeit 6
Husten und Reizhusten 7
Ohrenschmerzen Adé 8
Fieber 9
Herpes 10

Kapitel 2
KLEINE VERDAUUNGSHELFER 11

Durchfall 11
Träger Darm 12
Sodbrennen und nervöser Magen 13
Blähungen und Koliken 14
Verdauungsförderung 15
Natürliche Heißhungerbremse 16

Kapitel 3
STRESS UND ANSPANNUNG LEICHTER MEISTERN 17

Innere Unruhe 17
Einschlafstörungen 18
Stimmungstief 19
Kopfschmerzen und Migräne 20
Müdigkeit und Antriebslosigkeit 21

Kapitel 4
TYPISCH MANN, TYPISCH FRAU? 22

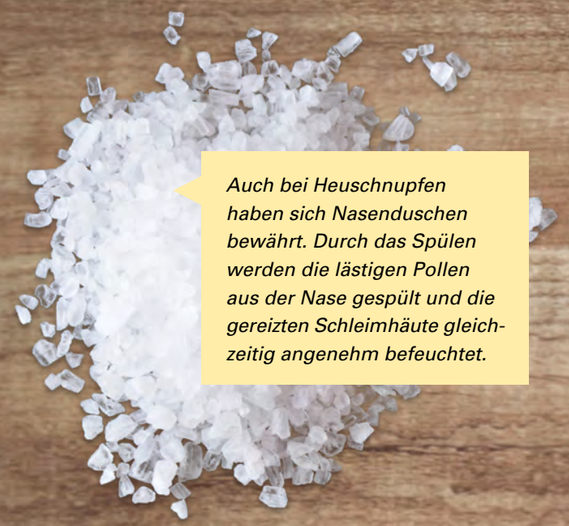
Unreine Haut 22
Menstruationsbeschwerden 23
Kalte Hände und Füße 24
Blasenentzündung 25
Prostata-Schutz 26
Irritierte Haut nach der Rasur 27

Kapitel 5
AKTIVER ALLTAG 28

Büro: Schlechter Atem 28
Sport: Muskelkater und Zerrungen 29
Kochen: Kleine Verbrennungen 30
Haushalt: Blaue Flecken (Hämatome) 31

Kapitel 6
GUTE REISE 32

Sonnenbrand 32
Sonnenstich 33
Reiseübelkeit 34
Insektenstiche 35



Auch bei Heuschnupfen haben sich Nasenduschen bewährt. Durch das Spülen werden die lästigen Pollen aus der Nase gespült und die gereizten Schleimhäute gleichzeitig angenehm befeuchtet.

SCHNUPFEN-ALARM

Nasendusche mit Meersalzlösung

Niesreiz und verstopfte Atemwege sind oft die ersten Anzeichen einer Erkältung. Genau dann ist der richtige Zeitpunkt, um den Körper effektiv zu unterstützen und einer Erkältung vorzubeugen. Wohltuende Tees, wie Holunder- oder Lindenblütentee steigern die Abwehr. Aber auch Nasenduschen mit Meersalz unterstützen die natürliche Reinigungsfunktion der Nase und schleusen unerwünschte Bakterien aus. Dabei werden gleichzeitig die Nasenschleimhäute befeuchtet.

Die dafür notwendigen Spülkannen lassen sich in der Apotheke oder im Internet erwerben. Bei den Salzlösungen ist auf die richtige Zusammensetzung zu achten. Idealerweise sollten 0,9 g Meersalz in 100 Milliliter Wasser gelöst sein – mit dem zugehörigen Dosier-Löffel gelingt dies schnell und unkompliziert. Bei starkem Schnupfen oder Nebenhöhlenentzündungen bitte auf die Nasendusche verzichten.

0,9 Gramm Meersalz

100 ml Wasser

IMMUN-POWER

Ingwer-Aufguss

Nasskaltes Wetter und trockene Heizungsluft sorgen in so manchen Jahreszeiten für eine regelrechte Erkältungswelle. Hier ist unser Immunsystem besonders gefordert. Wie gut, wenn wir dabei auf kleine Helfer aus der Natur zurückgreifen können. Gerade Ingwer entpuppt sich als wahres Wundermittel der Natur. Die kleine unscheinbare Knolle enthält über 160 Inhaltsstoffe, wie zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe sowie eine große Menge an wertvollen, ätherischen Ölen, u.a. die sog. Gingerole (Scharfstoffe). Diese Powerstoffe wirken entzündungshemmend und stärken das Immunsystem.

Für einen Ingwertee bringen Sie 300 ml Wasser zum Kochen. Schälen Sie ein ca. spielwürfelgroßes Stück Ingwer, schneiden Sie den Ingwer in dünne Scheiben und geben Sie ihn in eine große Tasse. Drücken Sie die Ingwerscheiben mit einem Teelöffel gegen den Tassenboden, damit er seine ätherischen Öle besser entfaltet. Gießen Sie nun das leicht abgekühlte Teewasser hinzu und warten Sie 5–10 Minuten. Falls Sie Ihren Tee lieber gesüßt trinken, geben Sie gegebenenfalls einen kleinen Teelöffel Honig hinzu.

etwa **5** Scheiben Ingwer

+ 300 ml kochendes Wasser

5 bis **10 Min** ziehen lassen

„Alleskönner" Ingwertee – der aromatische Aufguss kann auch eine wirkungsvolle Unterstützung bei Reise- und Schwangerschaftsübelkeit sowie beim Abnehmen sein. Trinken Sie Ihren Tee bei einer gewünschten Gewichtsreduzierung am besten ohne Honig oder andere Süßungsmittel.

HALSSCHMERZEN ODER HEISERKEIT

Wohltuende Gurgellösung

Wenn das Schlucken weh tut und der Hals schmerzt, können Gurgellösungen Linderung schaffen. Die ätherischen Stoffe vieler pflanzlicher Lösungen wirken entzündungshemmend und desinfizierend. Gleichzeitig erfährt beim Gurgeln die Rachen- und Kehlkopfregion eine wohltuende Massage. Als Lösungen bieten sich verschiedene Heilpflanzentees an, wie Kamille, Pfefferminze oder Thymian.

Auch der 2003 zur „Heilpflanze des Jahres“ gewählte Salbei ist ein anerkanntes, sehr effektives Hausmittel gegen Entzündungen im Mund- und Rachenraum. Zur Herstellung eines Tees aus frischem Salbei 2–3 g kleingeschnittene Blätter mit 100 ml kochendem Wasser aufgießen und 10 Minuten ziehen lassen. Bei lauwarmer Temperatur in kleinen Portionen in den Mund nehmen und gurgeln. Gerne können auch ein paar Schlucke so getrunken werden. Nach Bedarf zwei bis max. acht Mal täglich anwenden. Salbeiprodukte sollten nicht länger als zwei Wochen innerlich angewendet werden.

2 bis **3** frische Salbeiblätter kleingeschnitten

100 ml kochendes Wasser

10 Min ziehen lassen

5 bis **10** Tropfen Thymianöl

1 Topf dampfendes **Wasser**

10 Min inhalieren

Wenn der gesamte Körper vom Husten durchgeschüttelt wird, hilft ein anerkanntes Heilkraut – der Thymian. Das enthaltene ätherische Öl Thymol ist ein wirksames, natürliches Abwehrmittel gegen Keime, so dass Erkältungskrankheiten besser in Schach gehalten werden können. Ob als Tee, Gurgellösung oder Inhalation verwendet, lindert Thymian den Hustenreiz und löst zugleich festsitzenden Schleim in den Bronchien. Gerade am Abend bietet sich die Inhalation an, um für einen ruhigen und erholsamen Schlaf zu sorgen.

Für eine Thymian-Inhalation gibt man ca. 5–10 Tropfen reines Thymian-Öl (oder 2 EL Thymian-Kraut) in einen Topf mit dampfendem Wasser. Mit einem Handtuch über dem Kopf beugt man sich für ca. 10 Minuten über den Wasserdampf und atmet mit geöffnetem Mund möglichst tief die Dämpfe ein. Bitte nähern Sie Ihr Gesicht dem heißen Wasserdampf zunächst mit Vorsicht und schließen Sie Ihre Augen, da Hitze und ätherische Öle evtl. reizend wirken können.

HUSTEN UND REIZHUSTEN

Lindernde Thymian-Inhalation

Durch ihre antibakterielle und schleimlösende Wirkung eignet sich die Zwiebel ebenso für die innere Anwendung, z. B. als Zwiebelsuppe aus (roten) Zwiebeln, etwas Öl, Brühe, Salz, Pfeffer und 1 Lorbeerblatt.

OHRENSCHMERZ ADÉ

Zwiebelsäckchen

Ein Zwiebelsäckchen auf dem schmerzenden Ohr – das erinnert so manchen an seine Kindheitstage. In der Tat hilft dieses altbewährte Hausmittel, den Schmerz zu lindern und krankheitserregende Keime zu reduzieren. Denn das in der Zwiebel enthaltene ätherische Öl Allicin wirkt wie ein natürliches Antibiotikum.

Für ein Zwiebelsäckchen 1 – 2 rohe Zwiebeln in kleine Stücke schneiden und in einem Topf auf Körpertemperatur erwärmen. Mit einem Löffel die Zwiebel leicht andrücken, so dass etwas Saft austritt. Zwiebel und Saft dann auf ein Baumwolltuch geben, dieses zu einem Säckchen formen und etwas ausdrücken, bis das Tuch den Zwiebelsaft sichtbar aufsaugt. Das Säckchen nun auf das schmerzende Ohr legen und mit einem Stirnband oder einer Mütze fixieren. Mehrmals am Tag etwa 20 Minuten anwenden.

1 bis 2 kleingeschnittene Zwiebeln

erwärmt zerdrückt **&**

1 Baumwolltuch

Stirnband oder Mütze **1**

FIEBER

Mädesüßtee

Wenn die Glieder schmerzen und die Stirn glüht, sollte unbedingt die Körpertemperatur gemessen werden – bei Messwerten über 37,8 °C spricht man von Fieber. Per se ist Fieber eine hilfreiche Reaktion unseres Immunsystems auf Eindringlinge wie Viren oder Bakterien, die dadurch besser in Schach gehalten werden können. Ab 39 °C Körpertemperatur gilt es jedoch, das Fieber sanft zu senken, da bei zu hoher Temperatur auch körpereigene Funktionen beeinträchtigt werden können. Steigt das Fieber sogar über 40 °C oder hält es mehr als 2 Tage an, sollte dringend ein Arzt aufgesucht werden.

Generell benötigen wir bei Fieber mehr Flüssigkeit als sonst. Daher ist es wichtig, viel zu Trinken – am besten Wasser oder ungesüßte Tees. Mädesüßtee wirkt zudem auch noch fiebersenkend, schmerzlindernd und entzündungshemmend, da er Salizylsäure enthält und somit einem „natürlichen Aspirin“ ähnelt. Einen Teelöffel Mädesüß-Blüten mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Min. ziehen lassen. Insgesamt 3 – 4 Tassen pro Tag schluckweise trinken.

Wadenwickel sind ebenfalls eine altbewährte Möglichkeit, um die Körpertemperatur zu senken. Hierfür Tücher in kaltem Wasser tränken, auswinden und um die Waden wickeln. 5 Min. ruhen lassen und den Vorgang 2 – 3 Mal wiederholen. Die Temperatur jedoch nicht zu schnell senken, da dies den Kreislauf belasten kann.

Mädesüß-Blüten **1 TL**

250 ml kochendes Wasser

10 Min ziehen lassen

3 bis **4** Tassen pro Tag

Die anti-viralen und entspannenden Eigenschaften der Melisse lassen sich auf unterschiedlichste Art und Weise nutzen: Melissen-Tee entspannt innerlich bei Unruhe und Stress, ein Vollbad mit Melissen-Zusatz lässt Anspannungen im Körper weichen und ätherisches Melissen-Öl in einer Duftlampe reinigt die Luft und wirkt harmonisierend.

HERPES – BLÄSCHEN AUF DEN LIPPEN

Lippenbalm aus Melisse

Die unangenehmen, schmerzenden oder kribbelnden Bläschen um den Mund werden durch einen Virus verursacht, den ca. 90 % der Deutschen in sich tragen. Einmal angesteckt verbleibt er in unserem Körper und tritt dann zu tage, wenn unser Immunsystem z. B. durch eine Erkältung oder vermehrten Stress geschwächt ist. Prinzipiell ist Lippenherpes nicht gefährlich. Treten die Bläschen um die Lippen auf, sollte man sich diese kleine „Erinnerung" jedoch zu Herzen nehmen und sich mehr Ruhe, Erholung sowie vitaminreiche Lebensmittel gönnen.

Gleichzeitig kann man den Herpes mit einem Lippenbalm aus Melisse behandeln. Die Wirkstoffe der Melisse reduzieren nachweislich die Bläschenbildung und die Ausbreitung des Virus. Der Lippenbalsam ist schnell selber hergestellt: 3 g Bienenwachs und 3 g Kokosöl in ein hitzebeständiges Glas geben und im Wasserbad erwärmen, bis die Mischung sich verflüssigt hat; dann 9 g ätherisches Zitronenmelisse-Öl zugeben und gut verrühren. Alles in einen Tiegel füllen, abkühlen lassen und immer wieder auf die Bläschen auftragen.

DURCHFALL – WENN DER DARM RUMORT

Geriebener Apfel

Leichter, akuter Durchfall ist häufig kleineren Infektionen, verdorbenen Speisen oder auch nervlich belastenden Situationen, z. B. einer kurz bevorstehenden Prüfung, geschuldet. Auch in fremden Ländern wird unser Magen-Darm-Trakt mit neuen, fremdartigen Bakterien konfrontiert, die er schnell wieder loswerden möchte.

Ein bewährtes Hausmittel, das zumeist überall erhältlich ist und Linderung verschaffen kann, ist der geriebene Apfel. Die darin reichlich enthaltenen Pektine (Ballaststoffe) können im Darm sowohl überschüssige Flüssigkeit als auch Giftstoffe binden. Hierfür etwa 1 kg Äpfel (6–7 mittelgroße Äpfel) über den Tag verteilt in geriebener, roher Form verzehren. Zusätzlich reichlich trinken, um den starken Flüssigkeitsverlust auszugleichen – anfangs am besten schluckweise und bevorzugt lauwarmen, lange gezogenen Schwarztee (max. 2–3 Tassen am Tag) sowie Wasser mit einer Prise Salz für den Elektrolytausgleich.

6 bis **7**
mittelgroße, rohe, geriebene
Äpfel

max. **2** bis
3 Tage

\+ viel **trinken**

Ist der Durchfall nach 2–3 Tagen nicht abgeklungen, sollte dringend ein Arzt aufgesucht werden. Auch bei immer wiederkehrendem Durchfall sollte der Ursache medizinisch auf den Grund gegangen werden.

Bauchmassagen – in Form von sanften Kreisbewegungen im Uhrzeigersinn – können die Verdauung zusätzlich von außen anregen. Auch der allseits bekannte Verdauungsspaziergang nach dem Essen ist kein Mythos, sondern fördert einen aktiven Darm. Wer einen stressigen Lebensstil hat, sollte zudem Entspannungsübungen in seinen Alltag integrieren.

Täglich vor dem
Frühstück

1 Glas
Sauerkrautsaft

TRÄGER DARM (VERSTOPFUNG)

Ballaststoffe und Sauerkrautsaft

Ein träger Darm ist in unserer Gesellschaft keine Seltenheit mehr. Häufig lässt sich dieses Problem auf eine ungünstige Ernährungsweise, Bewegungsmangel und/oder einen stressigen Lebensstil zurückführen.

Abhilfe können Ballaststoffe schaffen – z. B. Weizenkleie, geschrotete Leinsamen, Kraut oder Hülsenfrüchte gepaart mit reichlich Trinkflüssigkeit können unseren Darm wieder in Schwung bringen. Die tägliche Zufuhr ballaststoffreicher Lebensmittel sollte jedoch langsam gesteigert werden. Zusätzlich wirkt sich frischer Sauerkrautsaft positiv auf unsere Darmgesundheit aus. Morgens vor dem Frühstück ein Glas getrunken, sorgen die enthaltenen Milchsäurebakterien für eine gesunde Darmflora und eine aktive Verdauung.

SODBRENNEN UND NERVÖSER MAGEN

Schwarzkümmelöl mit Milch

Das unangenehme Brennen hinter dem Brustbein entsteht, wenn Magensäure in unsere Speiseröhre zurückfließt. Dies geschieht häufiger nach üppigem, fettem oder süßem Essen sowie nach Alkoholgenuss. Aber auch chronische Angespanntheit, starkes Übergewicht und eine Schwangerschaft können Gründe für Sodbrennen sein.

Als erste Hilfe-Maßnahme dient oft ein Glas stilles, lauwarmes Wasser oder ein paar Schlucke Milch, da die Säure dadurch etwas neutralisiert wird. Noch effektiver gilt die Kombination mit Schwarzkümmelöl: 5 Teelöffel in einen halben Liter Milch geben und vor dem Schlafengehen 2–3 Esslöffel von der leicht erwärmten Mischung einnehmen – bei Bedarf häufiger. Halten die Beschwerden an, muss ein Arzt zu Rate gezogen werden.

5 Teelöffel
Schwarzkümmelöl

½ Liter **Milch**
leicht erwärmt

2 bis **3 EL**
vor dem
Schlafengehen

Wer unter Sodbrennen leidet, sollte generell ca. drei Stunden vor dem Zu-Bett-Gehen die letzte Mahlzeit essen und den Oberkörper im Liegen etwas höher lagern. Stressbedingte Magenprobleme sollten unbedingt an der Ursache angegangen werden. Nutzen Sie unterstützend die Vielfalt an Entspannungstechniken.

1 Teebeutel Fencheltee

300 ml kochendes Wasser

max. **5 Min** ziehen lassen

BLÄHUNGEN UND KOLIKEN

Beruhigender Fencheltee

Die Gasbildung ist bei der Verdauung ein ganz natürlicher Prozess, in seiner Intensität jedoch abhängig von der persönlichen Darmbeschaffenheit sowie den verzehrten Lebensmitteln. Kohl, Zwiebeln, Bohnen oder Vollkornprodukte liefern dem Körper beispielsweise wertvolle Nährstoffe, können jedoch vor allem bei einem „untrainierten Darm“ zu vermehrter Gasbildung führen. Ballaststoffreiche Lebensmittel daher langsam im Speiseplan steigern. Ausreichend Trinkflüssigkeit, gutes Kauen sowie eine geruhsame Tischatmosphäre können Blähungen zusätzlich vorbeugen.

Schmerzt der Bauch dennoch, hat auch die Natur ein paar Hilfsmittel parat. Fenchel-, Anis- und Kümmeltee werden schon bei Babys erfolgreich gegen Blähungen eingesetzt. Die enthaltenen, ätherischen Öle wirken krampflösend und verdauungsfördernd. Da es sich jedoch um Heiltees handelt, sollten diese nur bei Bedarf (ca. 3 Tassen über den Tag verteilt) und nicht dauerhaft getrunken werden.

2 Chicorées | **1** Orange filetiert

gehackte **Walnüsse**

je **1 EL** Olivenöl **&** Apfelessig

+ Jodsalz **&** Pfeffer

Gerade nach einem üppigeren Mahl kann es zu Völlegefühl und Druck in der Magengegend kommen. Bitterstoffe aus der Natur helfen der Verdauung hier auf die Sprünge, denn sie regen unsere Leber, Gallenblase und Bauchspeicheldrüse an, vermehrt Verdauungsenzyme zu produzieren. Speisen werden dadurch leichter verdaut und vom Körper verwertet.

In manchen Lebensmitteln kommen Bitterstoffe auf natürliche Weise vermehrt vor, sie eignen sich deshalb besonders gut als Beilage oder Vorspeise zu weniger bekömmlichen Hauptgängen. So wirkt z. B. ein Salat aus Chicorée, Endivie, Radicchio oder Löwenzahn besonders verdauungsfördernd. Auch Gewürze und Kräuter können die Verdauung anregen und finden sich in jedem Würzregal, z. B. Rosmarin, Thymian, Majoran, Oregano, Liebstöckel, Lorbeerblätter und Kerbel. Ein Pfefferminztee nach dem Essen wirkt zusätzlich unterstützend gegen Magendrücken.

Nicht nur WAS wir essen, sondern auch WIE wir essen, hat Einfluss auf unsere Verdauung und so heißt es nicht umsonst „gut gekaut, ist halb verdaut“. Eine ruhige Tischatmosphäre mit ausreichend Zeit und wenig Ablenkung hilft dem Körper, sein vegetatives Nervensystem in den Ruhemodus zu fahren und sich somit auf die Verdauung zu konzentrieren.

VERDAUUNGSFÖRDERUNG – WENN DER MAGEN DRÜCKT

Bitterstoffe aus der Natur

Manchmal sind wir regelrecht auf der Suche nach Energienachschub in Form eines kleinen Snacks. Der berühmte Heißhunger zwischendurch entsteht jedoch meist nicht aus tatsächlichem Nährstoffmangel, sondern vielmehr aufgrund von Müdigkeit, Stress oder Flüssigkeitsmangel. Da viele Menschen die Durstsignale des Körpers unbewusst mit Hunger verwechseln, sollte man den kleinen Hunger zwischendurch zunächst mit einem großen Glas Wasser besänftigen und die Müdigkeit mit frischer Luft sowie einer kurzen Bewegungseinheit vertreiben.

Sollte der Appetit dennoch anhalten, kann Pfefferminze helfen, die Gelüste zu mindern und die müden Geister wieder munter zu machen, denn sie enthält das erfrischende, ätherische Öl Menthol. Ob als Tee, Dragees oder Kaugummi – Pfefferminze schenkt ein ähnlich frisches Mundgefühl wie nach dem Zähneputzen und so ist der Heißhunger danach oft vergessen. Zudem reguliert Pfefferminze den Magen-Darm-Trakt und wirkt beruhigend.

Wer viel Weißmehl und Zucker isst, fördert die Entstehung von Heißhunger. Diese bewirken einen schnellen Blutzuckeranstieg, den der Körper rasch abbauen möchte. Dadurch kann der Blutzucker ca. 1,5 – 2 Std nach der Mahlzeit leicht in den Keller rutschen und Heißhunger verursachen. Reichlich Gemüse und Vollkornprodukte können dem vorbeugen.

NATÜRLICHE HEISSHUNGERBREMSE

Erfrischende Pfefferminze

INNERE UNRUHE

Ausgleichendes Bad

Ärger über Vergangenes, Sorgen über Künftiges oder auch aktuelle Herausforderungen halten unser Gedankenkarussell oftmals in Schwung – selbst dann, wenn eigentlich gerade Zeit für ein Entspannungsprogramm wäre. Innere Unruhe macht sich breit und so werden Körper und Geist daran gehindert, sich ausreichend zu regenerieren.

Ein wohltuendes Bad vor dem Schlafengehen kann helfen, körperlich wie geistig loszulassen. Als Badezusatz eignen sich entspannungsfördernde Badesalze. Auch Baldrian, das wohl bekannteste, pflanzliche Beruhigungsmittel, kann dem Badewasser zugesetzt werden. Hierfür 100 g Baldrianwurzel in 2 Liter Wasser aufkochen, 10 Min. ziehen lassen und den Sud durch ein Sieb ins Badewasser geben. Der vielfältige Wirkstoffcocktail der Baldrianwurzel wirkt nachweislich beruhigend auf unser Nervensystem.

Individuelle Badesalze selbst kreieren:
500 g Meersalz in ein Glas mit Schraubverschluss geben und jeweils 5 – 10 Tropfen zweier entspannungsfördernder ätherischer Öle auf das Salz träufeln, z. B. Johanniskraut, Lavendel, Neroli oder Vanille. Alles gut vermischen und ca. 1 Woche ziehen lassen. Für ein Vollbad 3 Esslöffel Badesalz verwenden.

EINSCHLAFSTÖRUNGEN

Beruhigender Lavendelduft

Wenn das berühmte Schäfchen-Zählen nicht wirken will, gibt es wirksame Möglichkeiten, um dem Sandmann auf die Sprünge zu helfen. Gerade Lavendelkraut ist seit Jahrhunderten für seine beruhigende Wirkung bekannt. Ein paar Tropfen des ätherischen Öls auf dem Kopfkissen sorgen für innere Ruhe und Entspannung. Auch als Getränk vor dem Zu-Bett-Gehen wirkt Lavendel ausgleichend auf unser Nervensystem. Einfach 1 EL Lavendelkraut mit 300 ml siedendem Wasser übergießen und 10–15 Minuten ziehen lassen. Lavendel gibt es im Handel auch in praktischen Filterbeuteln.

Wer schlecht einschlafen kann, dem können außerdem abendliche Rituale helfen. Ein kleiner Spaziergang, eine heimische Wohlfühl-Ecke, Entspannungsübungen sowie gut belüftete, leicht kühl temperierte Schlafräume verbessern meist die Nachtruhe. Fernsehschauen und Internetsurfen hingegen fördern eher innere Unruhe und sollten mindestens eine Stunde vor dem Zu-Bett-gehen vermieden werden.

Atemübung: Legen Sie sich entspannt hin und schließen Sie die Augen. Atmen Sie tief ein und aus. Zählen Sie bei jedem Einatmen bis 4 und beim Ausatmen bis 6. Führen Sie die Übung mindestens 3 Minuten durch. Sollten Sie abschweifen, beginnen Sie einfach wieder von vorne.

Wer kennt ihn nicht – den Winterblues? Tageslichtmangel in den dunkleren Monaten drückt häufig auf unsere Stimmung und wir graben uns zu Hause ein. Doch genau dann hilft eine kurze Auszeit in der Natur. Laut Studien haben sogar die ersten 5 Minuten im Grünen den größten Effekt auf unser Wohlbefinden – das klappt sogar in der Mittagspause!

Es gibt Tage, an denen die Welt nicht so bunt erscheint wie an anderen. Vorübergehende Stimmungstiefs sind keine Seltenheit und so haben viele Menschen mittlerweile ihr ganz persönliches Geheimrezept dafür – die Lieblingsmusik laut aufdrehen, die letzten Urlaubsfotos wieder hervorholen oder sich die schlechte Stimmung von der Seele schreiben.

Aus der Naturapotheke können außerdem ätherische Öle aufmuntern. Vor allem Bergamotte, Jasmin, Orange, Rosenholz, Vanille und Zitrone sind für ihre stimmungsaufhellende Wirkung bekannt. Einfach 3 verschiedene Öle auswählen und jeweils 3 Tropfen in das Wasser einer Duftlampe geben. Zusätzliche Entspannung bietet eine Fußmassage. Massageöle lassen sich rasch aus 50 ml Basisöl (z. B. Mandelöl) sowie ca. 20 Tropfen ätherischem Öl selber herstellen. Am besten 3 verschiedene Düfte kombinieren und sich selbst immer wieder mit einer sanften Fußmassage verwöhnen.

1 Duftlampe

3 Tropfen
Jasmin
Bergamotte
Rosenholz

STIMMUNGSTIEF

Duftlampe und Fußmassage

KOPFSCHMERZEN UND MIGRÄNE

Nackenentspannung dank heißem Leintuch

1 Leintuch
in **heißes Wasser**
getränkt

10 bis **15** **Min**
in den **Nacken** legen

Rund jeder vierte Deutsche leidet regelmäßig unter Kopfschmerzen. Ob pochend, stechend, dumpf oder drückend – wenn der Kopf brummt, sinkt unser Wohlbefinden. Bei häufigem Auftreten sollte der Ursache auf den Grund gegangen werden. Da Kopfschmerzen jedoch oft in Verbindung mit Flüssigkeitsmangel oder Verspannungen auftreten, können entsprechende Gegenmaßnahmen bereits oft für Linderung sorgen: Beim ersten Ziehen im Kopf am besten sofort 1–2 große Gläser Wasser trinken sowie die Nacken- und Schultermuskulatur lockern, z. B. durch Schulterkreisen und Dehnübungen. Auch Kopfmassagen wirken wohltuend: mit beiden Daumen erst den Schädelrand, dann mit gespreizten Fingern die gesamte Kopfhaut massieren.

Für noch mehr Entspannung sorgt ein warmes Leintuch im Nacken. Das Leintuch in heißes Wasser tränken, gut auswinden und in den Nacken legen – die Schultern währenddessen locker hängen lassen und wenn möglich die Augen schließen.

Wie wäre es mit einem ebenso erfrischenden Aroma-Wasser statt der nächsten Tasse Kaffee? Einfach 1 frische Grapefruit in einen Liter Wasser auspressen und leicht gekühlt genießen.

150 ml
Wasser

50 ml
reiner Alkohol

etwa **10** **Tropfen**
ätherisches Grapefruitöl

MÜDIGKEIT UND ANTRIEBSLOSIGKEIT

Raumspray mit Grapefruit

Bei vielen Menschen schlägt es täglich zu – das berühmte Nachmittagstief. Direkt nach dem Mittagessen fällt es oft schwer, sich motiviert und konzentriert der nächsten Aufgabe zu widmen und so versuchen sich viele Berufstätige mit reichlich Kaffee gähnend über Wasser zu halten. Wirklich wirksam wäre jedoch ein Powernap (kurzer Mittagsschlaf) oder eine Pause an der frischen Luft – sie sorgen für einen echten Frischekick für Körper und Geist.

Reicht die Zeit hierfür nicht aus, hilft auch ein Raumspray aus Grapefruit, um wieder frischer und konzentrierter bei der Sache zu sein. Denn das ätherische Öl der Grapefruit fördert die Kreativität, wirkt leicht euphorisierend und antidepressiv. Für das Raumspray 150 ml Wasser mit 50 ml reinem Alkohol mischen und ca. 10 Tropfen ätherisches Grapefruitöl zugeben. Die Mischung in eine kleine Pumpflasche füllen und 2–3 Mal in den Raum sprühen. Alternativ das ätherische Öl direkt auf einen Duftstein oder ein Taschentuch träufeln.

Ist unreine Haut lediglich ein lästiger Begleiter der hormonellen Umstellung in der Jugend? Leider nein, denn auch im Erwachsenenalter kann ein Ungleichgewicht der Sexualhormone und somit eine vermehrte Talgproduktion der Haut Ursache für Pickel und Mitesser sein. Diesen hormonellen Prozess können Hausmittel zwar nicht beenden, doch eine Gesichtsmaske aus Heilerde trägt beispielsweise nachweislich zur Verbesserung des Hautbildes bei. Die enthaltenen Mineralien binden überschüssigen Talg und Bakterien, so dass Entzündungen leichter abklingen.

Für eine Gesichtsmaske 2 EL Heilerde-Pulver mit wenigen Tropfen Jojobaöl (alternativ Olivenöl) und 2 EL warmem Kamillentee zu einem Brei verrühren und auf die gereinigte Haut auftragen. Nach 15–20 Min. Einwirkzeit mit warmem Wasser entfernen und 2–3 Mal pro Woche wiederholen.

Heilerde kann nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich angewendet werden, z. B. wenn Gift- und Fäulnisstoffe sowie überschüssige Magensäure gebunden und ausgeschieden werden sollen. Dadurch können Lebensmittelvergiftungen, Durchfall und Sodbrennen gelindert werden. Gleichzeitig wird der Körper mit Vitalstoffen wie Magnesium, Calcium und Kieselsäure versorgt. Hierfür 2–3 Mal täglich ca. 1 TL Heilerde in einem Glas lauwarmem Wasser auflösen und in kleinen Schlucken trinken.

UNREINE HAUT
Erdige Beauty-Maske

40 mg
Mönchspfeffer-Extrakt
1 pro Tag
× ca. **3 Monate**

Fast jede Frau kennt die unangenehmen Beschwerden, die mit dem weiblichen Zyklus in Verbindung stehen. Sei es die Verstimmung vor der monatlichen Periode oder krampfartige Unterleibsschmerzen währenddessen. Durch eine ausgewogene Ernährung und regelmäßigem Ausdauersport können die Beschwerden im Vorfeld etwas abgefangen werden. Während der Beschwerden helfen Entspannung und Ruhe. Eine Wärmflasche oder ein erwärmtes Kirschkernkissen auf dem Bauch wirkt zudem entkrampfend.

Aber auch die Natur bietet uns Hilfe. Mönchspfeffer reguliert nachweislich den weiblichen Hormonhaushalt und wirkt so beruhigend und lindernd auf die Beschwerden – sowohl vor als auch während der Periode. Eine tägliche Dosis von 40 mg Mönchspfeffer-Extrakt (in Kapseln) gilt als empfehlenswert und kann über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Sollte nach 3 Monaten keine Besserung eintreten, muss die Dosis evtl. angepasst werden.

Mönchspfeffer wird ebenso als pflanzliches Präparat bei Kinderwunsch eingesetzt. Er wirkt auf die Hormon-Drüse, die für die Produktion der Geschlechtshormone zuständig ist (die sog. Hypophyse) und unterstützt dadurch die Harmonisierung des Hormonhaushalts. Somit können Gelbkörperschwäche sowie Östrogenmangel auf natürliche Weise ausbalanciert werden.

TYPISCH FRAU?
MENSTRUATIONSBESCHWERDEN
Mönchspfeffer und wohlige Wärme

TYPISCH FRAU? KALTE HÄNDE UND FÜSSE

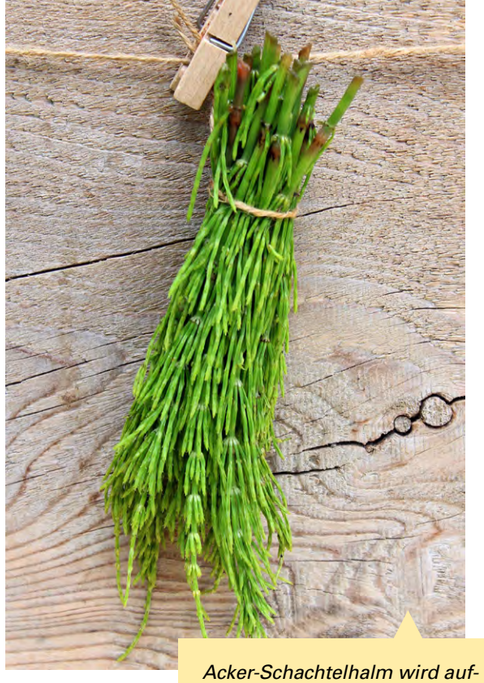
Wechselduschen und anregende Gewürze

Schon Sebastian Kneipp beschreibt die kreislaufregulierende Wirkung von Wechselbädern. Wichtig: warm beginnen, dann 2–3 Mal zwischen warmen und kalten Güssen wechseln und kalt enden (warme Güsse dauern 2–3 Min., kalte hingegen nur 10–20 Sek.). Auch wenn nur Arme oder Füße in den Genuss der Wechselduschen kommen, ist eine Wirkung spürbar.

Nicht nur in den Wintermonaten neigen besonders Frauen zu kalten Händen und Füßen. Zumeist liegt dies an einem niedrigen Blutdruck. Warme Socken, Handstulpen und Wärmflaschen können natürlich Abhilfe schaffen, doch der Effekt ist oft nur von kurzer Dauer. Wie lässt sich die Durchblutung also länger anhaltend anregen?

Wechselduschen mit kaltem und warmem Wasser sowie regelmäßige Saunagänge trainieren die Blutgefäße. Ebenso bringen schon kurze Gymnastikübungen die Durchblutung in Schwung: einfach die Füße kreisen, mit den Zehen wackeln, die Hände zu Fäusten ballen und wieder spreizen.

Von innen heraus unterstützen capsaicinhaltige Gewürze wie Chili, Pfeffer oder scharfer Paprika, dass die Wärme in die Extremitäten zurückkehrt, da der Körper auf den Schärfereiz mit verbesserter Gewebedurchblutung reagiert. Auch Ingwer ist für seine wärmende Wirkung bekannt. Für ein Heißgetränk 4–5 Scheiben (oder geriebenen) Ingwer mit 300 ml heißem Wasser übergießen, 5–10 Min. ziehen lassen und in kleinen Schlucken trinken.



Acker-Schachtelhalm wird aufgrund seiner harntreibenden und bakterientötenden Wirkung auch innerlich angewendet. Hierfür 2 TL des Krauts in 250 ml kochendes Wasser geben, 10 Minuten ziehen lassen und in kleinen Schlucken trinken. Max. 5 Tassen pro Tag.

TYPISCH FRAU? BLASENENTZÜNDUNG

Sitzdampfbad mit Acker-Schachtelhalm

Im Gegensatz zu Männern haben Frauen eine verkürzte Harnröhre, wodurch Bakterien, Viren und Pilze schneller in die Blase gelangen können – eine schmerzende Blasenentzündung ist dann die Folge. Um die „Eindringlinge“ dann schnell wieder loszuwerden, sollte beim ersten Ziehen oder Brennen in der Blase sofort viel Wasser oder Tee getrunken werden.

Kann die Blasenentzündung nicht erfolgreich abgewendet werden, können Sitzdampfbäder schmerzlindernd und entkrampfend wirken. Hierfür in einem großen Topf 1 Liter Wasser mit 1 Hand voll Acker-Schachtelhalm (auch Zinnkraut genannt) 10 Minuten kochen lassen. Den Topf auf einen Fliesenboden stellen und sich für 10–15 Min. direkt auf den leicht dampfenden Topf setzen; für mehr Komfort kann mit einem Handtuch eine Art „Sitzring“ an der Topfkante ausgelegt werden. Das Becken sollte stets mit einem Handtuch bedeckt und auf diese Weise ebenso gewärmt werden. Nach dem Dampfbad sofort ins Bett legen und ruhen. Die Behandlung kann mehrmals täglich wiederholt werden.

Der Kürbis wurde 2005 zur Heilpflanze des Jahres gekürt. Seine entzündungshemmende, harntreibende und entwässernde Wirkung unterstützt v. a. bei Nieren- und Blasenleiden, Prostataproblemen, Magen-Darm-Beschwerden und Herzleiden. Aber auch sonst stärkt der Kürbis durch seinen hohen Mineral- und Vitamingehalt die Gesundheit. Ob in Form von Kürbiskernöl, -kernen oder Fruchtfleisch verzehrt – der Kürbis ist eine echte Powerpflanze.

TYPISCH MANN? PROSTATA-SCHUTZ

Kürbiskerne und grüner Tee

Mit dem Alter kann sich beim Mann die Prostata verändern. Zumeist ist dies harmlos, jedoch führt es in manchen Fällen dazu, dass sich die Harnröhre einengt und es zu Problemen beim Wasserlassen kommt.

Dies sollte dann ärztlich untersucht werden, doch noch besser: jährliche Vorsorgeuntersuchung ab dem 45. Lebensjahr durchführen lassen. Denn auch vorbeugend kann bereits viel unternommen werden. Zudem bietet die „grüne Apotheke“ Möglichkeiten, präventiv sowie lindernd einzuwirken.

Kürbiskerne beispielsweise enthalten sogenannte Phytosterole, die wie pflanzliche Hormone positiv auf den männlichen Urogenitaltrakt einwirken. Sie stärken die Blasenfunktion und können einer Prostatavergrößerung entgegenwirken. Hierfür täglich 2–3 EL verteilt über Müsli, Salat oder Gemüsegerichte essen – gerne auch als Snack knabbern. Zusätzlich Kürbiskernöl für Salate oder andere kalte Speisen verwenden. Auch grüner Tee schützt dank wertvoller Polyphenole die Prostatagesundheit. Täglich ca. 5 Tassen davon getrunken haben nachweislich eine positive Wirkung. Zusätzliche koffein-/teein-haltige Getränke sollten dann gemieden werden.

Alkoholische Rasierwässer fördern häufig den Rasurbrand, da die Haut leichter austrocknet und gereizt wird. Viele Aftershaves sind daher nur bedingt geeignet und sollten höchstens erst nach einer entsprechenden Pflege aufgetragen werden.

Besonders nach der Nassrasur kennen viele Männer das Problem, dass die Haut gerötet und gereizt ist. Diese auch als Rasurbrand bezeichnete Irritation der Haut kann teils Tage anhalten und unangenehm brennen. Durch ein paar Tricks und Hausmittel lässt sich Rasurbrand abmildern bzw. vorbeugen. Wichtig ist vor allem ein gutes, scharfes Rasiermesser zu verwenden und die Haut evtl. durch warme, feuchte Umschläge auf die Rasur vorzubereiten.

Aber auch nach der Rasur kann durch eine entsprechende Pflege die Irritation gelindert werden – sei es durch eine wohltuende Gesichtspackung oder ein selbst hergestelltes Rasierwasser. Für die Maske 1 großen EL Quark mit 2 TL Honig und 4 Tropfen ätherischem Kamilleöl verrühren und auf die Haut auftragen. 5–10 Min. einwirken lassen, danach mit lauwarmem Wasser abwaschen. Für das Rasierwasser 50–70 ml Kamillen-Hydrolat (Pflanzenwasser) mit 1 halben TL Akazienhonig sowie 25–30 Tropfen Mandelöl vermengen und eine Woche durchziehen lassen. Das Wasser nach jeder Rasur dünn auftragen.

1 EL Quark

2 TL Honig

4 Tropfen Kamilleöl

TYPISCH MANN? IRRITIERTE HAUT NACH DER RASUR

Beruhigende Kamille für Maske und Rasierwasser

BÜRO: SCHLECHTER ATEM

Effektives Ölziehen

Ob im Geschäftsmeeting, bei einer Verabredung oder bei entspannten Stunden mit dem Partner, ein schlechter Atem ist meist störend und unangenehm – für beide Seiten. Oft bemerken die Betroffenen selbst das Problem nicht. Doch einmal darauf aufmerksam gemacht, lässt sich der Mundgeruch gut beseitigen. Denn zu 90 % entsteht er durch bestimmte Bakterien im Mund, die sich durch Zähneputzen allein nicht in Schach halten lassen.

Das sog. Ölziehen ist ein bewährtes Hausmittel, das sich vor allem positiv auf die Mundflora auswirkt. Es bindet Bakterien, aber auch Pilze, Viren und andere Giftstoffe, die dadurch aus dem Körper entfernt werden. Bei hartnäckigem Mundgeruch jeden Morgen direkt nach dem Aufstehen 1 EL hochwertiges, kaltgepresstes Pflanzenöl in den Mund nehmen, z. B. Oliven-, Sonnenblumen-, Sesam-, Lein- oder Kokosöl – gerne auch kombiniert. Das Öl durch immer wieder kehrende Kau- und Ziehbewegungen im Mund kreisen lassen (nicht schlucken). Nach 15–20 Min. das Öl in den Mülleimer ausspucken, den Mund ausspülen und gründlich Zähne putzen.

Ölziehen kommt ursprünglich aus der ayurvedischen Medizin und wird dort bereits seit Jahrhunderten bei den unterschiedlichsten Erkrankungen unterstützend eingesetzt. Es hilft dem gesamten Körper beim Entgiftungsprozess, da über die Zunge Schadstoffe aus dem Körper abtransportiert werden.

Ein Aufwärmprogramm aus leichten Lauf- und Gymnastikübungen bereitet sowohl Muskeln, Gelenke und Bänder, wie auch das Herz-Kreislaufsystem auf die Belastung beim Sport vor. Muskelschmerzen und anderen Sportverletzungen kann so erfolgreich vorgebeugt werden.

SPORT: MUSKELKATER UND ZERRUNGEN

Wohltuende Salbe

Sport hält unseren Körper fit und gesund – doch auf das rechte Maß kommt es an. Denn ein Muskelkater oder gar eine Zerrung können Zeichen einer Überbelastung sein. Bis zur Schmerzfreiheit sollte belastender Sport dann vorerst vermieden werden. Ein lockerer Spaziergang und sanfte Gymnastik können sich jedoch wohltuend auswirken, da sie die Durchblutung und somit die Regeneration des Muskelgewebes anregen.

Auch Wärme sowie durchblutungsfördernde Salben erzielen solch einen förderlichen Effekt. Hierfür 30 ml hochwertiges Sonnenblumenöl mit 2 g Bienenwachs in ein hitzefestes Glas geben und im Wasserbad erwärmen. Ist das Bienenwachs geschmolzen, das Glas herausnehmen (Achtung heiß!) und jeweils 25 Tropfen ätherisches Zirbelkiefer- und Rosmarinöl untermengen. Die Salbe in einen Salbentiegel geben und fest werden lassen. Dann auf den schmerzenden Muskelpartien verreiben.

Dem reinen Aloe-Gel wird innerlich wie äußerlich eine entzündungshemmende und reizlindernde Wirkung nachgesagt. Es spielt deshalb in vielen Hautpflegeprodukten eine große Rolle und bietet zudem einen natürlichen, leichten UV-Schutz.

KOCHEN: KLEINE VERBRENNUNGEN

Kühlung und Aloe-Vera-Gel

Schnell ist es passiert: man langt aus Versehen auf die Herdplatte oder streift beim Herausnehmen des Kuchens den heißen Ofen-Rost. Kleine Verbrennungen beim Kochen kommen immer wieder vor und sollten sofort behandelt werden. Entsteht lediglich eine brennende Rötung (= Verbrennung 1. Grades), hilft vorerst Kühlung unter fließendem, kalten Wasser. Bilden sich hingegen Blasen oder ist das Gesicht, bzw. eine größere Hautfläche betroffen, sollte sofort ein Arzt aufgesucht oder verständigt werden.

Bei leichten Verbrennungen kann Aloe Vera auf Grund der darin enthaltenen Polysaccharide nachweislich wundheilungsfördernd wirken. Zumeist wird Aloe Vera in Form von abgefüllten Gels angeboten. Wer selber eine Aloe-Vera-Pflanze daheim hat, kann das Gel jedoch auch frisch gewinnen: einfach ein Blatt abschneiden und das Gel herausdrücken. Nach ausreichender Kühlung der verbrannten Stelle das Aloe-Vera-Gel mehrmals täglich dünn auf die betroffene Stelle auftragen.

HAUSHALT: BLAUE FLECKEN (HÄMATOME)

Kalter Umschlag und Arnika-Salbe

9 Gramm Bienenwachs

+ 40 Gramm Arnika-Basisöl

mischen und auftragen

War die Tischkante mal wieder im Weg oder der Daumen beim Hämmern nicht schnell genug, entsteht durch die Prellung/Quetschung schnell ein blauer Fleck (Hämatom). Auch hier hilft sofortige Kühlung und wenn möglich eine Hochlagerung, damit der innerlich entstehende Bluterguss eingedämmt und der Schmerz etwas gelindert wird. Die betroffene Stelle kann beispielsweise für ca. 15–20 Min. mit einem kalten Umschlag (in ein Tuch gewickelte Eisbeutel o. ä.) gekühlt werden.

Anschließend hilft eine Salbe aus Arnika, die Heilung zu beschleunigen. Ihre Inhaltsstoffe, wie z. B. bestimmte Flavonoide, wirken abschwellend, entzündungshemmend und schmerzlindernd. Allerdings sollte Arnika nur äußerlich, nie innerlich angewendet werden. Für eine Arnika-Salbe 9 g Bienenwachs in einem hitzebeständigen Glas im Wasserbad erwärmen. Ist das Wachs geschmolzen, 40 g Arnika-Basisöl untermengen und die Salbe abfüllen. Sie kann 2–3 Mal täglich dünn auf die betroffene Stelle aufgetragen werden, sollte aber nicht über längere Zeit angewendet werden.

Sonnenlicht ist wichtig, der richtige Sonnenschutz jedoch genauso. Sogar von innen können wir durch unsere Ernährung den körpereigenen Hautschutz etwas verbessern – die Natur macht es vor: Carotinoide, die orange-roten Farbpigmente in Obst und Gemüse, dienen der Pflanze als UV-Schutz und auch unsere Haut profitiert davon. Greifen Sie also großzügig zu frischem Obst und Gemüse wie Kürbis, Möhren, Paprika, rote Bete, Süßkartoffeln, Tomaten, Aprikosen, Melone oder auch Papaya.

Urlaub, Sommer, Sonnenschein – die wärmenden Strahlen sind ein Genuss für Körper, Geist und Seele. Doch zu viel Sonne schädigt unser größtes Organ, die Haut. Anfangs kaum wahrnehmbar, stellt man spätestens am Abend großflächige Rötungen fest, die glühen und schmerzen. Sonnenbrand sollte nicht auf die leichte Schulter genommen werden, denn er stellt eine teils großflächige Verbrennung der Haut dar.

Der Körper braucht dann deutlich mehr Flüssigkeit als sonst und so ist eine Extraportion Trinkflüssigkeit eine der wichtigsten Maßnahmen. Als bewährtes Hausmittel lindert zudem ein kalter Quarkwickel die Rötung, wirkt entzündungshemmend und feuchtigkeitsspendend. Ob am Frühstücksbuffet oder im Supermarkt – Quark ist auch im Urlaub meist schnell erhältlich. Den Quark dick auf ein Baumwolltuch oder glattes Handtuch geben, auf die betroffenen Stellen auflegen und ca. 10 Min. einwirken lassen.

SONNENBRAND
Kühlende Quarkwickel

SONNENSTICH
Isotonische Getränke und Ruhe

Im Gegensatz zum Sonnenbrand wird ein Sonnenstich nicht durch UV-Strahlung, sondern durch Überhitzung des Gehirns ausgelöst. Dabei kommt es zur Reizung bis hin zur Entzündung der Hirnhäute. Typische Anzeichen sind Kopfschmerzen, Übelkeit und Schwindel oder gar Erbrechen und Bewusstseinsstörungen. Bei ersten Anzeichen deshalb sofort raus aus der Sonne und den Kopf mit kalten, feuchten Tüchern kühlen.

Der Körper braucht nun viel Ruhe und so ist eine „Sonnen-Auszeit“ in einem kühlen, dunklen Raum genau das Richtige. Der Kopf sollte beim Liegen höher gelagert werden als der restliche Körper. Um den Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt wieder aufzubessern, sorgen viel Wasser und isotonische Drinks, z. B. eine leicht kühle Apfelsaftschorle für einen Ausgleich. Alternativ zur Schorle kann auf eine Kochsalzlösung zurückgegriffen werden. Hierfür 1 TL Kochsalz in 250 ml Wasser auflösen und alle 10 Min. einen Schluck trinken. Auf Alkohol sollte unbedingt verzichtet werden.

1 TL Kochsalz
+ 250 ml
leicht kühles Wasser
alle **10 Min**
einen Schluck trinken

Isotonische Getränke enthalten dieselbe Konzentration an (in Wasser gelösten) Nährstoffen wie unser Blut. Durch Schwitzen verliert der Körper vermehrt Wasser und Mineralsalze. Dieser Mangel kann durch die Zufuhr isotonischer Getränke (z. B. Fruchtsaftschorlen) schnell und effektiv ausgeglichen werden.

3 bis **4** **Stücke** Ingwer

gut kauen

bis die Übelkeit sich bessert

REISEÜBELKEIT

Ingwer und Sinnes-Ausgleich

Die schönste Reise kann zur Qual werden, wenn sich Schwindel, Übelkeit und weiche Knie bemerkbar machen. Ob im Auto, Flugzeug oder auf dem Schiff – widersprüchliche Bewegungsreize können unser inneres Gleichgewichtsorgan ganz schön durcheinanderbringen. Diese „Sinnes-Überforderung“ unseres Gehirns kann durch Anvisieren fixer Punkte abgemildert werden.

Um den Magen bereits vorab zu beruhigen, sollte vor Reiseantritt ein leichtes, gut verträgliches Essen verzehrt werden. Kommt es dennoch zur Reiseübelkeit, kann Ingwer als altbewährtes Hausmittel die Symptome lindern. Denn die ätherischen Öle und Scharfstoffe der aromatischen Wurzel blockieren nachweislich die Rezeptoren im Magen-Darm-Trakt, die Übelkeit auslösen. Einfach ein paar kleine Stückchen frischen Ingwer langsam nacheinander kauen. Alternativ kandierte Ingwerstäbchen verwenden.

Was hilft sonst noch?
Beim Autofahren am besten aufrecht sitzen und in Fahrtrichtung aus dem Fenster blicken, um Lageveränderungen gut vorhersehen zu können. Im Flugzeug einen Platz in der Mitte über den Tragflächen wählen, bei Start und Landung aufrecht sitzen und den Kopf gerade nach vorne halten. Bei verstärktem Wellengang auf hoher See mit den Augen einen Punkt am Horizont oder Festland fixieren.

INSEKTENSTICHE

Zwiebelsaft

1/2 Zwiebel

gitterförmig **einschneiden**

& leicht anpressen

Jeder kennt sie, die kleinen Plagegeister, die uns zumeist nachts oder in der Abenddämmerung heimsuchen. Und auch so mancher Barfußspaziergang durch die Blumenwiese endete bereits mit einer juckenden, geröteten Hautstelle. Denn egal, ob Mücken- oder Bienenstich, unsere Haut reagiert mit einer Abwehrreaktion auf das Gift und eventuelle Verunreinigungen an der Einstichstelle. Wie lässt sich der unangenehme Juckreiz also lindern?

Bei einem Bienenstich sollte zunächst der Stachel vorsichtig aus der Haut entfernt werden. Dann hilft vor allem Kühlung, z. B. durch einen feuchten, kalten Umschlag. Um den Juckreiz zu mildern und die Schwellung abklingen zu lassen, kann Zwiebelsaft wahre Wunder bewirken. Denn die Inhaltsstoffe der Zwiebel wirken antibakteriell und entzündungshemmend. Hierfür eine Zwiebel halbieren, gitterförmig einschneiden, leicht anpressen und die feuchte Seite auf den Stich legen.

Wer sich mit Tomatenpflanzen, Lavendelkraut oder Zitronenverbene umgibt, lässt Mücken & Co. gar nicht erst zum Zug kommen, denn der Pflanzenduft vertreibt die kleinen Blutsauger meist erfolgreich. Ebenso hilft eine Wasserschale mit Lavendel- oder Zitronenöl. Für unterwegs bietet es sich an, eine Mischung aus 100 g Kokosöl und insgesamt 25 Tropfen ätherischem Lavendel-, Nelken- und/oder Sandelholzöl herzustellen und sich damit einzureiben.

Impressum
Herausgeber: BKK Landesverband Bayern, Züricher Str. 25, 81476 München
Gestaltung: schnellervorlauf gmbh, www.schnellervorlauf.de
Druck: Pinsker Druck und Medien GmbH, www.pinsker.de
Stand: Oktober 2016
Alle Rechte vorbehalten © 2016 BKK Landesverband Bayern

Die aufgeführten Hausmittel und Empfehlungen wurden nach bestem Wissen und größter Sorgfalt zusammengestellt. Bitte bedenken Sie, dass Sie keinen Arztbesuch ersetzen können. Auch Produkte aus der Natur können Allergien auslösen. Weder der Herausgeber noch der Autor können die Verantwortung für eventuell entstehende Schäden übernehmen, die aus den Empfehlungen resultieren könnten.