

Audi BKK

Von Natur aus gut.

Die beliebtesten
Hausmittel.



Hausmittel liegen im Trend. Sie sind oftmals eine gute Ergänzung oder Alternative zur herkömmlichen Behandlung von Beschwerden. Ein paar der bewährtesten haben wir für Sie zusammengestellt: vom Quarkwickel bis zur Nasenspülung. Vom Kräuterbad bis zu den warmen Socken.

audibkk.de



Trinken, trinken, trinken.

Warum Flüssigkeitszufuhr wichtig ist.

Generell gilt: Trinken Sie im Krankheitsfall mehr als sonst: Denn Wasser wird im Körper für Stoffwechselforgänge benötigt und hilft als Hauptbestandteil des Urins, Giftstoffe auszuscheiden. Als tägliche Richtschnur hat sich das Trinken von bis zu drei bis vier Litern bewährt. Ideal ist Ingwertee, weil er antibakteriell ist und entkrampft. Ingwer unterstützt das Immunsystem. Seine gesundheitsfördernden Eigenschaften können die Behandlung von Erkältungen ergänzen.

Und so geht's: Schälen Sie ein Stück Ingwer: Schneiden Sie es in dünne Scheiben und geben ein Liter kochendes Wasser dazu. Zehn Minuten ziehen lassen, fertig! Danach die Ingwerstücke herausnehmen und das warme Wasser trinken.

Wichtiger Hinweis: Hausmittel ersetzen keinesfalls die ärztliche Behandlung. Benötigen Sie einen Rat oder weitere Informationen, fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Verschlimmern sich Ihre Beschwerden, treten Nebenwirkungen auf oder ist nach sieben Tagen keine Besserung eingetreten, suchen Sie auf jeden Fall einen Arzt auf.

Grippe/Erkältung

Hühnerbrühe/-suppe

Wussten Sie, dass schon ganz alltägliche Nahrungsmittel bewährte Hausmittel gegen Grippe sein können? Die richtige Auswahl aus der reichhaltigen Palette regionaler Speisen soll einer Erkrankung vorbeugen und sogar Heilungsprozesse unterstützen. Bewährt hat sich die Hühnerbrühe/-suppe. Kochen Sie Hühnerklein oder ein Suppenhuhn auf Vorrat, und würzen Sie die Brühe nach Geschmack mit Knoblauch, Chili, Salz und Zitronengras. In der Hühnerbrühe enthaltenes Zink ist gut für das Immunsystem.

Zwiebel neben dem Bett

Bewahren Sie über Nacht die Hälften einer aufgeschnittenen Zwiebel neben Ihrem Bett auf: Die ätherischen Öle der Zwiebel wirken entzündungshemmend und können dazu beitragen, dass gereizte Schleimhäute abschwellen.

Holundersaft mit Wasser

Ein uraltes Bauernrezept: Holundersaft mit Wasser im Verhältnis 1:3 mischen, vorsichtig erwärmen, trinken und im warmen Bett ordentlich schwitzen.

Meerrettich und Zwiebelsaft

Reiben Sie zwei Esslöffel frischen Meerrettich (fast ganzjährig an der gut sortierten Gemüsetheke erhältlich) und verrühren Sie den in der Nase scharf stechenden Brei mit etwas Zwiebelsaft und einem Esslöffel Honig. Nehmen Sie davon alle zwei bis drei Stunden einen Esslöffel ein. Ihre Atemwege können dadurch schneller frei werden. Obendrein wird Meerrettich nachgesagt, als natürliches Antibiotikum zu wirken.

Allheilmittel Schlaf

Ausreichend Schlaf ist hilfreich: Decken Sie sich gut zu und nehmen Sie bei Bedarf auch eine Wärmflasche mit ins Bett. Tragen Sie beim Schlafen Socken und lassen Sie die Temperatur in Ihrem Schlafzimmer nicht unter 16 Grad fallen.





Fieber

Wadenwickel

Ein Wadenwickel mit Essig und Wasser (Verhältnis 1 : 5) gilt als fiebersenkendes Hausmittel.

Himbeeren und Preiselbeeren

Ob als Saft, Kompott oder Tee eingenommen, können auch Himbeeren und Preiselbeeren fiebersenkend wirken.

Rohe Kartoffeln

Reiben Sie rohe Kartoffeln zu einem Brei und legen sie ihn in einem Leinentuch auf Ihre Stirn und/oder Brust.

Beginnt die Kartoffelmasse zu trocknen, erneuern Sie den Wickel.



Holen Sie sich auch unser Handout zum Thema „Gesunde Tees in der kalten Jahreszeit“. Sie erhalten es kostenlos in Ihrem Service-Center oder online unter www.audibkk.de



Husten

Isländisch Moos

Übergießen Sie zwei gehäufte Teelöffel Isländisch Moos (Drogerie oder Apotheke) mit kaltem Wasser und bringen Sie den Aufguss langsam zum Sieden. Anschließend den Sud abseihen. Trinken Sie zwei bis drei lauwarme Tassen täglich. Süßen Sie mit Honig je nach Geschmack.

Zwiebelsirup als Hustensaft zubereiten

Ein bis zwei Zwiebeln hacken und mit etwa 150 Gramm Rohrzucker in einer Schüssel verrühren. Pressen Sie die Masse nach fünf Stunden durch ein Tuch und füllen Sie den gewonnenen Saft in eine Flasche. Nehmen Sie stündlich einen Teelöffel ein und lassen Sie die Flüssigkeit im Mund zergehen.

Kräutertee aus Thymian, Pfefferminze, Salbei und Spitzwegerich

Kochen Sie Thymian, Pfefferminze, Salbei und Spitzwegerich (je einen bis zwei Esslöffel) in einem Liter Wasser auf. Abseihen, mit Honig süßen und schluckweise über den Tag verteilt trinken.

Schnupfen

Kräuterbad

Haben Sie Schnupfen ohne Fieber, ist ein heißes Bad mit Kräuterzusätzen wie Fichtennadel, Thymian, Menthol, Eukalyptus und/oder Lavendelöl hilfreich. Die Badetemperatur sollte 38 Grad nicht übersteigen (bei einer Verweildauer von maximal 20 Minuten). Die aufsteigenden Dämpfe nehmen Sie optimal auf, indem Sie durch die Nase ruhig ein- und ausatmen.

Schleimhäute pflegen/Salzwasserspülung

Trocknet die Nasenschleimhaut aus, verliert sie ihre natürliche Schutzfunktion, sodass Viren und Bakterien ungehindert eindringen können. Infolgedessen kann sich leicht ein Schnupfen entwickeln und ausweiten. Salzwasserspülungen sind ein probates Mittel: Geben Sie eine Messerspitze Salz in ein flaches Schälchen mit warmem Wasser. Neigen Sie den Kopf zur Seite und ziehen Sie die Salzlösung abwechselnd durch beide Nasenlöcher ein. Je nach Seite, fließt das Wasser über das andere Nasenloch ganz leicht wieder aus. Wiederholen Sie diesen Vorgang morgens und abends. In Apotheken und Drogerien erhältliche Nasenduschen können Alternativen zu dieser einfachen Methode sein.

Inhalieren

Behandeln Sie eine verstopfte Nase mit Inhalation: Setzen Sie sich an einen Tisch, beugen Sie Ihren Kopf über eine Schale mit heißem Wasser (achten Sie auf einen sicheren Stand!) und bedecken Sie Kopf und Wasserschale mit einem großen Handtuch. Idealerweise sollte dadurch ein geschlossener Raum entstehen. Atmen Sie durch die Nase ein und den Mund aus.

Feuchte Tücher über Heizkörper

Feuchte Tücher über der Heizung erhöhen die Luftfeuchtigkeit: Dies kommt Ihrer Atmung und der Nasenschleimhaut zugute. Ätherische Öle, von denen Sie wenige Tropfen auf die Tücher geben, sorgen dafür, dass Sie in Ihren Räumen noch besser durchatmen können.



Halsschmerzen



Quarkwickel

Eines der bekanntesten Hausmittel gegen Halsschmerzen ist der Quarkwickel: Streichen Sie ungefähr 250 Gramm lauwarmen Quark fingerdick auf ein feuchtwarmes Leinentuch und legen Sie das Tuch mit der Quarkseite an Ihren Hals. Darüber wickeln Sie nun ein zweites, aber trockenes Tuch. Lassen Sie den Quark am besten über Nacht einwirken (er wird am nächsten Morgen trocken, fest und gelb bis bräunlich verfärbt sein). Die

Wärme unterstützt die heilsame Wirkung: Giftstoffe können über die Haut besser ausgeschieden werden.

Holunderblüten- oder Salbeitee trinken

Kaufen Sie Holunderblüten oder Salbeiblätter in Ihrer Drogerie oder Apotheke. Gießen Sie einen gehäuften Teelöffel der Holunderblüten bzw. fünf Blätter Salbei mit kochendem Wasser auf. Der Tee sollte rund 10–15 Minuten ziehen. Süßen Sie mit Honig nach Belieben und trinken Sie das Heißgetränk in kleinen Schlucken. Der Tee schmeckt nicht nur gut – er soll auch helfen!



Gurgeln mit Wasser und Apfelessig

Bei Halsschmerzen die wohl einfachste Lösung für zwischendurch: Geben Sie zwei Esslöffel naturtrüben Apfelessig in ¼ Liter lauwarmes Wasser und spülen Sie Ihren Mund- und Rachenraum damit stündlich oder wann immer sich Ihnen die Gelegenheit bietet. Krankheitskeime können so auf natürliche Weise bekämpft werden.



Übelkeit

Frische Luft

Bei anhaltender Übelkeit kann schon eine ordentliche Dosis frische Luft helfen. Atmen Sie draußen tief ein und aus. Im Sitzen verhindern Sie Schwindel. Ohne Sonnenschutz sollten Sie direkte Sonnenbestrahlung meiden.

Weitere Tipps

Trinken Sie frischgepressten Zitronensaft, Pfefferminz- oder Ingwertee. Feuchtwarme Kompressen mit Obstessig oder verdünntem Zitronensaft können ebenfalls helfen. Auch ein Lavendelbad tut gut. Und falls Sie mögen, essen Sie gedämpften Fenchel.



Ohrenschmerzen

Zwiebelsaft an das Ohr legen

Schneiden Sie eine Zwiebel klein und zerdrücken Sie die Würfelchen auf einem Tuch. Legen Sie das mit dem Zwiebelsaft voll gesogene Tuch anschließend circa eine halbe Stunde auf Ihr schmerzendes Ohr. Ein einfacher Wickel oder ein Schal helfen, das Tuch am Ohr zu fixieren.

Viel Kaugummi kauen

Wussten Sie, dass es ein gutes Argument für Kaugummikauen gibt? Durch die Kaubewegungen öffnet sich die eustachische Röhre zwischen Mittelohr und Mundhöhle. Dadurch wird das Ohr entlüftet und bleibt trocken. Bakterien, die eine Entzündung auslösen können, haben so weniger Chancen, sich dauerhaft anzusiedeln. Wenn Sie zusätzlich darauf achten, Ihre Ohren nach dem Baden oder Duschen trocken zu halten, sind Sie gegen Schmerzen gefeit. Dafür benutzen Sie ein feines, saugfähiges Tuch oder einen auf lauwarm und geringe Wattleistung eingestellten Föhn. Kalte Luft oder starker Wind, die zu Ohrenschmerzen führen, können Ihnen so weniger anhaben.



Blasenentzündung

Heißes Bad

Wärme hilft bei Blasenentzündungen. Halten Sie stets Ihren Unterkörper warm. Stellen Sie Anzeichen einer Blasenentzündung fest, gönnen Sie sich ein wohltuendes Bad oder Sitzbad: Geben Sie Kamillenextrakt in warmes Wasser. Ist die Blase bereits entzündet, können Sie sich eine Wärmflasche zwischen die bekleideten Beine legen.

Füße warm halten

Warme Socken sind die beste Medizin! Durch kalte Füße verschlechtert sich die Durchblutung der Blasenschleimhaut. Entzündungskeime können sich festsetzen.

Tees und Säfte trinken

Um Blasenentzündungen zu vermeiden oder Entzündungen unterstützend auszuheilen, eignen sich Tees aus Hagebutten, Salbei, Löwenzahnblättern, Gänseblümchen, Bärentraubenblättern und Brunnenkresse sowie Säfte aus Preiselbeeren oder Cranberries.

