



WAS OMA NOCH WUSSTE

Bewährte Hausmittel
für die ganze
Familie



kosmos
apotheke

www.kosmos-apotheke.de

Vor 100 Jahren war es noch üblich, dass drei bis vier Generationen unter einem Dach lebten. Immer war jemand da, der weiterhelfen konnte.

Junge Mütter waren nicht auf sich gestellt. Sie konnten ganz automatisch den Erfahrungsschatz von ihrer Mutter, Tante oder Großmutter nutzen. Insbesondere Kinder erlebten Zuwendung, Geborgenheit und Sicherheit.

Aber Hausmittel können weit mehr als „nur“ Zuwendung vermitteln.

Bei ernsthaften Erkrankungen benötigen wir einen Arzt. Das steht außer Zweifel. Aber ebenso unbestritten ist, dass die Anwendung eines Hausmittels den Genesungsprozess positiv beeinflussen kann.

Reden Sie mit Ihrem Arzt. Fast immer können Naturheilmittel und Hausmittel mit der klassischen Schulmedizin kombiniert werden.

Inhalte und Stichworte

Drei Universalmittel.....	Seite 04
Grundausrüstung.....	Seite 05
Tees für alle Fälle.....	Seite 06
Kleine Teekunde.....	Seite 07

Indikationen

Erkältung und Infekte.....	Seite 08
Husten.....	Seite 14
Fieber.....	Seite 21
Halsschmerzen,	
Ohrenschmerzen.....	Seite 26
Prellung, Stauchung	
Sportverletzung.....	Seite 30
Insektenstich.....	Seite 31
Schlafstörung.....	Seite 32

Anwendungen

Bienenwachs-Wickel.....	Seite 17
Dampfinhalation.....	Seite 18
Fußbad bei Erkältung.....	Seite 09
Thymian-Wickel.....	Seite 15
Waden-Wickel.....	Seite 24
Zitronen-Halswickel.....	Seite 27
Zwiebel-Hustensaft.....	Seite 20
Zwiebelsäckchen.....	Seite 28
Zwiebelsocke.....	Seite 13

Notfall-Kontakt Daten (Hausarzt, Kinderarzt, Klinik-Notdienst).....	Seite 33
Meine Notizen	Seite 34

Drei Universalmittel

„Humor ist die Medizin, die am wenigsten kostet und am leichtesten einzunehmen ist.“ (Giovanni Guareschi)

Woran denken Sie als Erstes, wenn Sie das Wort „Hausmittel“ hören? An Wadenwickel, Tees, Fußbäder? Alles richtig, aber ganz vorne stehen drei Dinge, die grundlegend für unsere Gesundheit sind:

- Trinken
- Gesunde und ausgewogene Ernährung
- Bewegung

Vielleicht denken Sie jetzt: „Das habe ich doch schon hundert Mal gehört.“ Aber es ist tatsächlich so. Also achten Sie bitte zuallererst auf Ihre Lebensführung.



Grundausrüstung

*„Glück ist, was passiert, wenn
Vorbereitung auf Gelegenheit trifft.“
(Seneca)*

Das gehört in eine gute „Hausmittel-Apotheke“:

- Fieberthermometer
- Badethermometer
- Pinzette und Zeckenkarte
- Pflaster, sterile Kompressen, Mullbinden
- Kirschkernkissen oder Wärmflasche
- Kühlkissen im Eisfach
- Arnikatinktur
- Wickelzubehör
 - Innentücher aus Leinen oder Baumwolle (z. B. Geschirrtuch)
 - Zwischentuch aus Baumwolle
 - Handtuch oder Schal als Außentuch
 - Heilwolle



Tees für alle Fälle

„Wenn Ihnen kalt ist, wärmen Sie sich mit Tee. Wenn Sie zu heiß sind, wird er Sie kühlen. Wenn Sie depressiv sind, wird er Sie anfeuern. Wenn Sie aufgeregt sind, wird er Sie beruhigen.“
(William Ewart Gladstone)

In unserer heutigen Zeit wird der Tipp, einfach mal einen Tee zu trinken, z. B. bei Schlafstörungen, oft als unwirksam und überflüssig abgetan.

Tatsächlich gehören Tees zu den klassischen und bewährten Hausmitteln.

Der Griff zur Tablette ist einfacher und die Wirkung zweifelsohne stärker, schneller und zuverlässiger. Das wollen wir nicht bewerten oder verurteilen, aber im schulmedizinischen Bereich gibt es keine Wirkung ohne Nebenwirkung.



Kleine Tee-Kunde

*„Ein Bad erfrischt den Körper,
eine Tasse Tee den Geist.“
(Japanisches Sprichwort)*



Holunderblüten - bei beginnenden Infekten und auch bei Fieber („schweißtreibend“), bei Erkältungen ganz allgemein, immunstimulierend.

Kamille - ein Alleskönner bei Entzündungen. Innerlich (getrunken) bei Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen und leichten Bauchkrämpfen, Magenschleimhautreizungen und leichtem Sodbrennen. Äußerlich (als Bad oder Umschlag) bei leichteren Entzündungen auf der Haut, auch im Mundbereich. 10 Minuten ziehen lassen.

Salbei - hauptsächlich bei Halsschmerzen und Halsentzündungen im Rahmen einer Erkältung, aber auch bei Entzündungen im Mund-Rachenraum und bei übermäßigem Schwitzen, zum Abstillen am Ende der Stillzeit.

Spitzwegerich - bei Husten und Bronchitis, schleimlösend, antibakteriell.

Thymian - ebenfalls bei Husten und Bronchitis, schleimlösend, aber auch bei Entzündungen im Mundraum und gegen Mundgeruch, antibakteriell.

Erkältung und Infekte

Im Wort „Erkältung“ steckt das Wort Kälte. Kühlt ein Körper zu sehr aus, wird dadurch das Immunsystem geschwächt. „Eine Erkältung beginnt mit kalten Füßen“, weiß schon der Volksmund. Eine schnelle Wiedererwärmung unterstützt den Körper bei der Abwehr.





Fußbad bei Erkältung

*„Die Natur ist die beste Apotheke.“
(Sebastian Kneipp)*

Das ansteigende Fußbad: ein wohltuender „Starkmacher“ für unser Immunsystem!

Ein ansteigendes Fußbad kann bei Verkühlungen helfen und drohende Infekte abwenden. Es fördert die Durchblutung der Füße sowie der Schleimhäute im Nasen-Rachenraum und verbessert die Versorgung des gesamten Körpers.

Ob bei Schnupfen, Nebenhöhlenentzündungen, Halsinfekten, Husten, vorbeugend bei Blasenentzündungen, bei immer kalten Füßen oder auch zur Entspannung als Einschlafhilfe: Das ansteigende Fußbad ist ein wohltuender „Starkmacher“ für Ihr Immunsystem.

Vorsicht bei Venenerkrankungen! In diesem Fall darf das Wasser nur bis zu den Knöcheln reichen. Die Füße bitte anschließend einmal kalt übergießen. Alternativ kann das Ganze auch als Armbad durchgeführt werden.

Fußbad vorbereiten

*„Der beste Arzt ist die Natur, denn sie heilt nicht nur viele Leiden, sondern spricht auch nie schlecht von einem Kollegen.“
(Ernst Ferdinand Sauerbruch)*

Das brauchen Sie:

- Badethermometer
- Eine Wanne oder einen großen Eimer (oder zwei kleinere Eimer); die Füße müssen gut Platz darin haben
- Gießkanne mit heißem Wasser (ca. 50°C) oder Duschbrause
- Gegebenenfalls Zusätze wie Thymian, Meersalz, ätherische Öle oder Lavendel
- Vorausgesetzt, Ihre Haut ist intakt, hilft Senfmehl besonders effektiv bei feststitzendem Schnupfen und allgemein bei Nasennebenhöhlenentzündungen
- Handtuch, warme Socken



Fußbad richtig durchführen

So machen Sie es richtig:

- Setzen Sie sich bequem hin.
- Füllen Sie einen Eimer mit angenehm warmem Wasser (ca. 33°C) bis zur Mitte der Waden und geben Sie mögliche Zusätze hinzu.
- Dann gießen Sie langsam und nach und nach heißes Wasser zu, bis etwa eine Handbreit unterhalb des Knies.
- Lassen Sie sich zwischen dem Zugießen immer wieder etwas Zeit.
- Die Badetemperatur soll langsam ansteigen, dabei aber immer im Wohlfühlbereich bleiben (maximal 41°C).
- Die Füße bleiben etwa 10 bis 15 Minuten im warmen Wasser.
- Trocknen Sie die Füße ab, ziehen Sie warme Socken an und ruhen Sie 15 bis 30 Minuten aus.





Die Zwiebel: „Allrounder“ aus der Küche!

Die Zwiebel (*Allium cepa*) ist eine unserer ältesten Kulturpflanzen. Schon vor mehr als 5.000 Jahren wird über den Anbau im Nildelta berichtet. Als billiges „Arme-Leute-Essen“ war die Zwiebel in jedem Haushalt vorrätig. Konnten sich vor allem ärmere Menschen keine teuren Medikamente leisten, griffen sie zur Zwiebel als willkommenes Heilmittel aus der Küche.

Die Zwiebel ist ein „Allrounder“ und bietet vielfältige Anwendungsmöglichkeiten:

- bei beginnenden Erkältungen,
- bei Schnupfen, Fieber, Ohrenschmerzen,
- bei Blasenentzündung,
- bei Zahnungsbeschwerden (ab dem 6. Lebensmonat)

Auf die Zwiebel ist Verlass. In ihr enthalten sind ätherische Öle sowie einige schwefelhaltige Verbindungen und Flavonoide. Die Zwiebel wirkt damit antibakteriell und antientzündlich.

Zwiebelsocke

Das brauchen Sie:

- 1-2 Zwiebeln
- Mullbinde
- Heilwolle
- Wollsocken
- Wärmflasche



So machen Sie es richtig:

Denken Sie daran, dass für eine erfolgreiche Behandlung warme Füße wichtig sind.

- Zwiebel schälen und in ca. ½ bis 1 cm dicke Scheiben schneiden.
- Zwiebelscheiben am besten auf einem umgedrehten Kochtopfdeckel über Wasserdampf erwärmen.
- Die warmen Zwiebelscheiben auf die Fußsohle legen, so dass die Fußsohlen (ohne Zehen) bedeckt sind,
- dann etwas Heilwolle darauf legen und mit der Mullbinde umwickeln.
- Warme Socken darüber ziehen, dann 2 bis 4 Stunden ruhen, am besten mit einer Wärmflasche an den Füßen und so lange, wie Wickel und Füße schön warm sind.

Husten



Husten ist die Reaktion unseres Körpers auf Keime, Schad- und Fremdstoffe in den Atemwegen.

Unser Gehirn löst den Hustenreflex aus, sobald die dafür verantwortlichen Rezeptoren reagieren. Husten und Hustenstöße sind körperliche Schwerstarbeit.

Wärme im Brustraum hilft. Sie sorgt für eine bessere Durchblutung und wirkt dadurch schleimlösend und hustenlindernd.

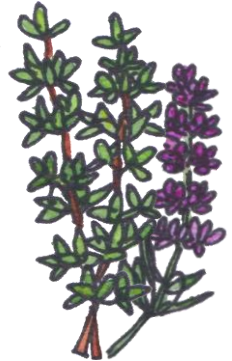
Brustwickel und Dampfbad haben sich über Generationen bewährt. Aber auch der Zwiebelhustensaft wirkt wahre Wunder.

Thymian-Wickel

„Drei Dinge kann kein Mensch verbergen: die Liebe, den Husten und die Armut!“ (Türkisches Sprichwort)

Wichtig ist: Vor und nach einem Brustwickel muss der Oberkörper warm gehalten werden.

Achtung: Bei Fieber keine Brustwickel anlegen!



Das brauchen Sie:

- Etwa 2 Teelöffel frisches oder getrocknetes Thymiankraut
- Kochend heißes Wasser
- 2 Baumwolltücher (z. B. Geschirrtuch, Stoffwindel)
- Heilwolle oder Watte
- Decke, Wollschal oder Pulli
- Gegebenenfalls Bettschutzunterlage

Tipp:

Passende Tücher kann man natürlich kaufen oder aber der Kreativität freien Lauf lassen: Für Kinder ist ein eng sitzendes Unterhemd hilfreich; oder man schneidet von einer ausgedienten Baumwollstrumpfhose (ohne Synthetikanteil) die Beine ab und schneidet im Schritt ein Loch als Halsteil hinein - schon hat man einen perfekten „Brustwickel“ kreiert.

Thymian-Wickel

„Die wirksamste Medizin ist die natürliche Heilkraft, die im Inneren eines jeden Menschen liegt.“ (Hippokrates)

So machen Sie es richtig:

- Thymian als Tee 10 Minuten ziehen lassen und abseihen.
- Baumwolltuch mit dem Thymiantee tränken und so auswringen, dass es gerade nicht mehr tropft.
- Gewickelt wird von der Achselhöhle bis zum untersten Rippenbogen. Das getränkte Baumwolltuch entweder auflegen oder rund um Brust und Rücken wickeln (möglichst faltenfrei).
- Nun Heilwolle (Watte) darüberlegen.
- Dann das zweite Baumwolltuch darüber legen; wahlweise ein enges Unterhemd (T-Shirt oder ähnliches) überziehen.
- Zum Schluss warm zudecken und einen Wollschal umlegen.
- 30 bis 60 Minuten im Liegen einwirken lassen.

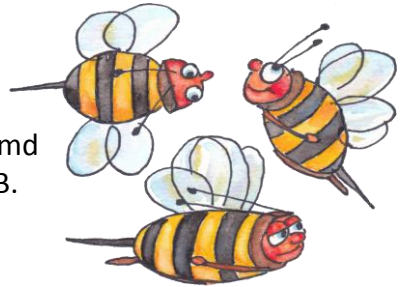
Brustwickel müssen eng anliegen, dürfen aber für den Patienten nicht beengend wirken. Wenn der Wickel als unangenehm oder kalt empfunden wird, bitte sofort beenden.

Bienenwachs-Wickel

"Wenn die Bienen verschwinden, hat der Mensch nur noch vier Jahre zu leben; keine Bienen mehr, keine Pflanzen, keine Tiere, keine Menschen mehr." (Albert Einstein)

Das brauchen Sie:

- Heilwolle
- Baumwolltuch oder enges Unterhemd
- Bei Bedarf einen Hustenbalsam, z. B. Thymian-Myrte-Balsam



So machen Sie es richtig:

- Brust mit dem Thymian-Myrte-Balsam einreiben.
- Bienenwachstuch auf die erforderliche Größe zuschneiden, auf einen Tisch legen und mit dem Föhn so lange erwärmen, bis es warm und weich ist. Achtung: Das Bienenwachstuch darf nicht zu heiß sein!
- Bienenwachstuch direkt auf die Haut legen und die Heilwolle darüber. Es muss dicht auf der Haut aufliegen, sonst kühlt es schnell aus und wird wieder hart.
- 1 bis 3 Stunden oder über Nacht aufliegen lassen.
- Das Bienenwachstuch kann mehrfach verwendet werden.

Dampfinhalation

... Mehr als nur heiße Luft!

Es wird berichtet, dass schon im antiken Griechenland die Ärzte empfohlen haben, salzige Meeresluft einzuatmen. Inhalieren heißt so viel wie „einhauchen“. Es dürfte eines der bekanntesten Hausmittel bei Schnupfen und Husten sein. Die eingeatmete warm-feuchte Luft hilft, Schleim zu lösen, und befeuchtet die Schleimhäute.

Auch wenn der warme Dampf keine Viren abtöten kann, wirkt er trotzdem wohltuend und lindernd.

Das brauchen Sie:

- Einen Topf oder eine Schüssel
- 2 Liter kochendes Wasser
- Großes Handtuch
- Gegebenenfalls Zusätze, um die Wirkung der Dampfinhalation zu unterstützen; der Duft sollte für den Patienten angenehm sein.



Dampfinhalation

So machen Sie es richtig:

- Den Zusatz in den Topf oder die Schale geben, mit kochend heißem Wasser übergießen und ziehen lassen.
- Über den Topf beugen und ein Handtuch über sich und dem Topf ausbreiten.
- Ruhig und tief ein- und ausatmen.
- Dauer: 10-15 Minuten (solange es angenehm ist).
- Danach den Kopf gut warm halten und 30 Minuten ruhen.
- Anwendung 1mal bis 3mal pro Tag.



Bewährte Zusätze bei Schnupfen und Husten:

- Soledum Balsam®, Pinimenthol®, Bronchoforton®
- Bei Husten: Thymiankraut oder Engelwurz Balsam.

Zwiebel-Hustensaft

Zeit für den Zwiebel-Hustensaft!

Wenn der Herbst kommt, klopft die Schnupfnase an die Tür. Der Hals beginnt zu kratzen, der Husten stört den Schlaf. Das ist die Zeit für den Zwiebel-Hustensaft. Vor allem für Kinder hört sich das erst einmal nach „schmeckt gar nicht“ an. Aber wenn man nicht weiß, dass Zwiebeln drin sind, finden viele ihn sogar richtig lecker! Auf jeden Fall ist der Zwiebelhustensaft altbewährt und kinderleicht anzufertigen.

So wird Zwiebel-Hustensaft gemacht:

- Eine Küchenzwiebel in Würfel schneiden.
- In einem Topf mit 250 ml Wasser und 250 g Zucker bei schwacher Hitze aufkochen.
- Eine Weile (ca. 15 Min.) stehen lassen.
- Dann den Sud durch ein Tuch oder einen Kaffeefilter abseihen.
- Teelöffelweise einnehmen.

Alternativ können die Zwiebeln auch mit Honig verrührt und der dabei entstehende Sirup dann gelöffelt werden (Anwendung bei Kindern ab 1 Jahr).



Bei Fieber erhöht sich die Körpertemperatur. Fieber ist immer ein Anzeichen dafür, dass der Körper mit Hochdruck versucht, selbst mit Krankheitserregern fertig zu werden. Die erhöhte Temperatur macht es für Krankheitserreger schwieriger, sich im Körper zu verbreiten. Die „Polizei“ unseres Immunsystems, die sogenannten Fresszellen, können bei ca. 39 Grad am besten arbeiten.

Fieber ist also grundsätzlich ein positives Zeichen dafür, dass der Körper selbst versucht, sich zu heilen. Es ist eine Selbstregulation.

Unter Fieber steigert sich die Aktivität des Immunsystems um das Vier- bis Sechsfache.

Fieber



Fieber

„Alles, was ihr bewundert, kann sich in dem bisschen Glut eines Dreitagefiebers auflösen.“ (Anicius Manlius Boethius)

Fieber-Messen - so machen Sie es richtig:

- Genauer Wert: mit einem digitalen Thermometer im Po (rektal).
- Unter der Zunge oder an der Stirn: Ergebnis um ca. 0,4 Grad zu niedrig.
- Unter der Achsel: ca. 0,6 Grad zu niedrig.
- Die Messung im Ohr ist grundsätzlich möglich und auch korrekt, aber es gibt Messungenauigkeiten, z. B. wenn Ohrenschmalz vorhanden ist oder das Thermometer im Ohr nicht richtig sitzt.
- Um Vergleichswerte zu haben und den Verlauf beurteilen zu können, sollte man sich für eine Methode entscheiden.
- Im Allgemeinen ist die Körpertemperatur morgens niedriger und spätnachmittags höher.

36,1 – 37,8 Grad Normalwert
37,5 – 38,0 erhöhte Temperatur
38,1 – 39,0 mäßiges Fieber
39,1 – 41,0 hohes Fieber, Fieber senken, gegebenenfalls Arzt konsultieren
Ab 41,1 Grad kritisches Fieber, sofort Arzt oder Notarzt rufen

Fieber behandeln

Fieber-Behandlung JA oder NEIN?

- Entscheidend für die Frage, ob Fieber behandelt werden muss, ist das Befinden des Patienten.
- *Wichtig ist auf jeden Fall, viel zu trinken.*
- Wadenwickel werden nie im Fieberanstieg angelegt.
- Mit homöopathischen Mitteln kann man den Fieberverlauf oft gut beeinflussen, gerade bei Kindern.
- Trotz aller Begeisterung für Hausmittel, sollte ein schulmedizinisches, fiebersenkendes Medikament in der Hausapotheke vorhanden sein.

Wann zum Arzt gehen?

- Bei Fieber über 40 Grad.
- Bei zusätzlichen Anzeichen wie:
 - Brechdurchfall
 - Ausschlag
 - starkem Schüttelfrost
 - starken Kopfschmerzen
 - Nackensteifigkeit.
- Wenn das Fieber länger als 2-3 Tage anhält.



Waden-Wickel

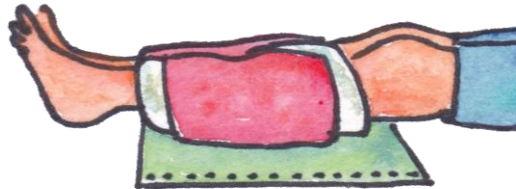
Wichtige Hinweise:

Wadenwickel werden erst bei Fieber ab etwa 39,5 Grad empfohlen, um den natürlichen Fieberverlauf nicht zu stören. Dabei sollte man das Fieber nicht um mehr als 1 Grad senken.

Sinkt das Fieber spätestens nach einer halben Stunde nach korrekt durchgeführtem Wickel nicht, ist dies ein Alarmsignal, und es sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Das brauchen Sie:

- 2 Leinen-Innentücher, die 1,5mal um jedes Bein gewickelt werden können und vom Fußgelenk bis zur Kniekehle reichen
- 2 Zwischentücher aus Baumwolle
- 2 Außentücher, z. B. aus Molton, oder Wollkniestrümpfe (nicht zu dickes und wärmendes Material, da sich sonst die Wärme darunter staut)
- Schüssel mit handwarmem, nur leicht kaltem Wasser, bei Kindern höchstens 2-5 Grad unter der Fiebertemperatur, also niemals eiskalt!
- Bettschutz (Handtuch)
- Evtl. Zusätze wie 1 EL Essig oder Zitronensaft



Waden-Wickel

So machen Sie es richtig:

- Vorher zur Toilette gehen.
- Zimmer gut lüften.
- Innentücher nass machen und nur leicht auswringen, so dass sie gerade nicht mehr tropfen.
- Temperatur muss im Wohlfühlbereich sein, der Patient sollte keinesfalls durch den Wickel frieren.
- Beide Beine vom Fußgelenk bis über die Wade straff einwickeln.
- Darüber das Zwischentuch und als Abschluss das Außentuch ebenfalls bis zu den Kniekehlen wickeln.
- Dauer: 10 bis 20 Minuten (je höher das Fieber, desto kürzer die Auflagezeit).
- Die Tücher abnehmen, bevor sie warm und trocken werden.
- In der Regel 3mal wiederholen, mit 20 Minuten Zwischenpause.
- Die benutzten Innentücher nach jedem Durchgang gut auswaschen (oder neue nehmen).
- Fiebermessen vor dem ersten Wickel und eine halbe Stunde nach dem letzten Durchgang.

Halsschmerzen Ohrenschmerzen



Ursache für Halsschmerzen sind häufig Grippeviren, die die Schleimhäute des Nasenrachenraumes befallen. Durch eine Verbindungsröhre vom Nasenrachenraum zum Mittelohr können sich Infekte bis ins Ohr ausbreiten.

Ätherische Öle und Kräuter helfen, die Hals- und Ohrenschmerzen zu lindern und Entzündungen zu heilen.

Generell gilt: Viel trinken hilft! Nicht zu kalte, sondern warme Getränke wie zum Beispiel Tees trinken. Sie durchbluten die Schleimhaut, wodurch Krankheitserreger besser abtransportiert werden können.

Zitronen-Halswickel

Der Zitronen-Halswickel wirkt lindernd und abschwellend!

Ein Kratzen im Hals kündigt häufig eine entstehende Erkältung an. Ausreichend Feuchtigkeit, also viel trinken, kann den Prozess stoppen. Hat uns die Erkältung erwischt, stellen sich oft auch Halsschmerzen ein. Normalerweise klingen diese innerhalb von zwei bis drei Tagen wieder ab. Hausmittel wie der Zitronenwickel lindern den Schmerz und unterstützen den natürlichen Heilungsprozess.

So machen Sie es richtig:

- Saft einer ungespritzten Zitrone mit 1/8 Liter warmem Wasser verdünnen.
- Ein Tuch in das Zitronenwasser legen und leicht auswringen.
- Dieses Tuch nach vorne, unter Aussparung der Halswirbelsäule, auf den Hals auflegen und dann mit einem Wollschal umwickeln.
- Der Wickel sollte kühl, aber nicht kalt sein.
- Den Wickel abnehmen, sobald er warm wird.



Zwiebelsäckchen

Das Zwiebelsäckchen ...

... kann bei Ohrenschmerzen zur Schmerzlinderung und Entzündungshemmung beitragen. Allerdings ist Wärme nicht bei allen Ohrenschmerzen richtig und angenehm. Daher bitte nicht zu warm anwenden.

Grundsätzlich gilt: Vorsichtig sein! Es könnte auch eine Mittelohrentzündung sein. Das sollte ärztlich abgeklärt werden.

Das brauchen Sie:

- 1 Zwiebel
- Baumwollstrumpf
- Schal, Tuch oder Stirnband

So machen Sie es richtig:

- Zwiebel in feinste Würfel schneiden und in den vorgewärmten Strumpf einfüllen.
- Dieses Säckchen mit einem Stirnband oder einer Mütze am Ohr fixieren.
- Mindestens 30 Minuten einwirken lassen, wenn es angenehm ist auch über Nacht.



Prellung Stauchung Insektenstich Schlafstörung

*„Die Natur braucht sich nicht
anzustrengen, bedeutend zu sein.
Sie ist es.“
(Robert Walser)*



Prellung, Stauchung, Sportverletzung

„Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft.“ (Emil Zatopek)

Helfer in der Not: Arnikatinktur, Retterspitz®, Essig oder Quark

Körperliche Aktivität hält jung und gesund und macht gesund. Manchmal überschreiten große wie kleine Sportler ihre Grenzen. Dann kann es schief gehen. Erstversorgung heißt in diesem Fall immer: KÜHLEN!

So machen Sie es richtig:

- In einer Schüssel Arnikatinktur mit Wasser im Verhältnis 1:9 verdünnen.
- Ein Tuch darin tränken, leicht auswringen und über die schmerzende Stelle legen (nicht auf offene Wunden!).
- Mit einem Außentuch oder einem leichten Verband fixieren.

Sehr gute Alternativen sind: Retterspitz® als Zusatz oder Essig 1:3 mit Wasser verdünnt. Auch Quark mit Arnikatinktur verrührt und als Quarkauflage angewendet, hilft wirksam.

Ein guter Tipp:

Quark und Heilerde gemischt und mit Essig versetzt, wirkt gut bei Schleimbeutelentzündungen und Sehnenscheidenentzündungen.

Insektenstich

„Wenn man beim Stich der Biene oder des Schicksals nicht innehält, so reißt der Stachel ab und bleibt zurück.“ (Jean Paul)

Essig und Zwiebel helfen!

Insektenstiche sind kleine Verletzungen, die durch einen Stich oder Biss verschiedener Insekten hervorgerufen werden. In unseren Breiten sind sie ungefährlich. Kühlung lindert die Beschwerden, Kratzen sollte dagegen vermieden werden.

Vorsicht gilt bei sich einstellender Atemnot oder bekannten Allergien.

So machen Sie es richtig:

- Eine Zwiebel halbieren.
- Eine Hälfte in der Hand etwas quetschen, so dass Saft austritt.
- Dann die Zwiebel mit dem austretenden Saft auf die Stichstelle halten.
- Wirksam lindern kann auch Essig auf der Stichwunde.



Schlafstörung

„Drei Dinge helfen, die Mühseligkeiten des Lebens zu tragen: die Hoffnung, der Schlaf und das Lachen.“ (Immanuel Kant)

Die richtige Teemischung hilft!

Vor dem Schlafengehen bleibt oft Vieles in unserem Kopf „gefangen“. Mit einem erholsamen Schlaf in die Nacht zu gleiten, ist der beste Anfang für einen neuen Tag. Empfohlene Teemischung:

- Baldrianwurzel 25g
- Hopfenzapfen 15g
- Melissenblätter 25g
- Lavendelblüten 15g
- Passionsblume 20g



So machen Sie es richtig:

- Etwa einen gehäuften Teelöffel mit kochend heißem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen.
- 30 Minuten vor dem Schlafengehen schluckweise trinken.

Hausarzt

Name

Anschrift

Telefon

Kinderarzt

Name

Anschrift

Telefon

Klinik-Notdienst

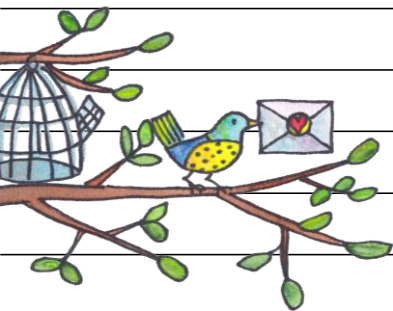
Name

Anschrift

Telefon

Notruf
112

Meine Notizen





www.kosmos-apotheke.de

Kosmos Apotheke im Planetencenter

Planetenring 31-33; 30823 Garbsen

Tel. 05137 - 739 66

Info@kosmos-apotheke.de

Kosmos Apotheke im Kaufland

Havelser Str. 2-8; 30823 Garbsen

Tel. 05131 - 905 919

real@kosmos-apotheke.de

Kosmos Apotheke im Shopping Plaza

Havelser Str. 1; 30823 Garbsen

Tel. 05131 - 477 284

info@kosmos-apotheke-shoppingplaza.de

Idee, Gestaltung, Umsetzung: Dr. Peter Borchert, Augsburg

Inhalte nach einem Vortrag von Elke Grabenhorst, Extertal

Illustrationen: ART*ich* Claudia Borchert, Augsburg

Druck: Digital-Druck Kerler, Augsburg

Geduld ist ein Pflaster für alle Wunden.

(Miguel de Cervantes)

