

Annette Kerckhoff und Dorothee Schimpf

# So habe ich mir geholfen!

Alte Hausmittel – Gesammelt und geprüft.

Mit einem Beitrag von Dr. med. Birgit Lochbrunner

---

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>11</b>
<b>I. Hausmittel heute - daheim und in der Klinik</b>	<b>13</b>
Grundsätzliches	14
Kopfschmerzen	17
Stärkung des Immunsystems	19
Erkältung	19
Akute Bronchitis	20
Ohrenschmerzen	20
Halsentzündung	21
Sodbrennen	22
Magenschleimhautentzündung	22
Blähungen/Reizdarm	23
Darmträgheit	23
Blasenentzündung	24
Akuter Rückenschmerz	25
Schlafstörungen	25
Bluthochdruck	26
Gelenkschmerzen – Arthrose	26
Gelenkschmerzen – Arthritis	27
<b>II. Die Zuschriften</b>	<b>29</b>
Kopf, Augen und Zähne	29
Hals, Nase, Ohren	32
Untere Atemwege	40
Magen und Darm	44

Knochen, Muskeln und Gelenke	46
Nerven	50
Hormone	54
Haut	56
Wunden und Verletzungen	58
Niere und Blase	66
Venen	66
Dies und Das	68
<b>III. Hausmittel von A-Z – Wie sie wirken</b>	<b>103</b>
Alkohol	103
Anserine, Gänsefingerkraut	105
Apfel, gerieben	106
Apfelessig	107
Apfelsinen	107
Arnikatinktur	108
Ausatmen	108
„Aushängen“	109
<b>Baby-Öl</b>	<b>110</b>
Backpflaumen	111
Baldrian, Baldriantropfen	111
Beinwell, Beinwurz, Comfrey	112
Bettruhe	113
Bienenwaben	114
Brennnessel	115
Brunnenkresse → Kapuzinerkresse	116
Butter	116
Buttermilch	116

---

<b>C</b> hili	117
<b>E</b> chinacin	118
Eichenrinde	119
Eier	120
Eihäutchen	121
„Einreden“	121
Erkältungsbalsam	121
Essig	122
Eukalyptus	124
<b>F</b> eigen	125
Fenchel	125
Fichtennadeln	126
Fissancreme	126
Franzbranntwein	127
Frauenmantel	127
<b>G</b> algant	127
Gänseschmalz → Schweineschmalz	128
Gelatine	128
Gelbe Katzenpfötchen	129
Gelenkwärmer	130
Gewürnelken	130
Glycerin	131
Gurken	131
<b>H</b> abermus	132
Haferschleim	132

Hamamelis	133
Heilerde	134
Heißes Wasser am Morgen	136
Himmel und Erde	136
Holunder	136
Honig	138
Honigmilch	142
Hühnerbrühe	143
Huflattich	144
Ingwer	145
Isländisches Moos	147
Japanisches Minzöl	148
Johanniskraut	148
Johanniskrautöl	149
Kamille	150
Kapuzinerkresse	153
Karotten	153
Kartoffel	154
Kartoffelwickel	155
Kernseife	156
Kieselerde	156
Klosterfrau Melisengeist	156
Knoblauch	157
Kohlblätter	159
Kopfbedeckung	160
Kresse	160

---

Lachen	160
Lehm → Heilerde	160
Leinsamen	161
Leinöl	163
Lendenwickel, kalter nach Kneipp	164
Leukoplast	164
Lindenblüten	165
Lorbeerblatt	165
Magerquark	166
Majoran	166
Meerrettich	166
Möhren → Karotten	167
Muskatnuss	167
Muttermilch	167
Nelken → Gewürznelken	167
Obstessig → Essig, Apfelessig	168
Olivenöl	168
Ölziehen	168
Pellkartoffeln, Pellkartoffelaufgaben → Kartoffelaufgaben	169
Penatencreme	169
Petersilie	169
Pfefferminzblätter	170
Prießnitzumschlag	170
Reibesitzbäder nach Louis Kuhne	171

Reisschleim	171
Rizinusöl	172
Rote Bete	172
Rotlicht	172
Rotwein	173
<b>Salbei</b>	173
Salz	175
Salzbutter	175
Salzschnaps	175
Salzwasser	176
Schachtelhalm	177
Schafgarbe	178
Schnaps, Himbeergeist	179
Schwarzer Tee	179
Schwedenkräuter, Schwedenbitter	180
Schweineschmalz	181
Seife	182
Sesamöl	183
Sonnenblumenöl	184
Speckschwarte	184
Spitzwegerichblätter	184
Süßholz	186
<b>Tennisball</b>	187
<b>Überwärmungsfußbad</b>	187
Urin	188

Wacholder	190
Wärme	190
Wärmflasche	192
Wasserkefir	192
Wein	193
Wermut	193
Winterrettich	194
Zimt	195
Zinnkraut → Schachtelhalm	196
Zitrone, Zitronensaft	196
Zwiebel	196
Zwiebelschalentee	198
Schlussbemerkung	199
Literaturhinweise und Quellen (Auswahl)	201
Register	203
Carstens-Stiftung : Natur und Medizin	211

# I. Hausmittel heute – daheim und in der Klinik

*Dr. med. Birgit Lochbrunner*

Dieser Ratgeber stellt eine wahre Fundgrube an alten Hausmitteln dar. Es handelt sich um Maßnahmen, die früher zumeist in der Selbsthilfe eingesetzt wurden, hier vor allem in Notzeiten. Die konventionelle Medizin schaute in den letzten zwei Jahrhunderten eher etwas skeptisch auf diese überlieferten Anwendungen und konzentrierte sich vor allem auf die therapeutischen Möglichkeiten von Arzneimitteln und Operationen. Die Hausmittel dagegen wurden von der Bevölkerung angewendet und von Laienheilern – wie Sebastian Kneipp und anderen – propagiert.

Heute ist dies anders. Hausmittel – im Fachjargon spricht man auch von „naturheilkundlichen Selbsthilfestrategien“ – werden mehr und mehr in die Medizin aufgenommen, geprüft und auch im Klinikalltag gerade naturheilkundlich ausgerichteter Krankenhäuser eingesetzt. Denn mittlerweile weiß man, dass sie in vielen Fällen sehr wirkungsvoll sind und eine gute Ergänzung oder sogar Alternative zu chemisch-synthetischen Arzneimitteln darstellen. Auch dass Patienten selber aktiv werden und die Behandlung selbstständig nach dem Krankenhausaufenthalt fortsetzen, ist heute in integrativ denkenden Einrichtungen mehr als erwünscht.

Allerdings ist es dabei besonders wichtig, Hausmittel genauer „unter die Lupe“ zu nehmen, sie wissenschaftlich zu untersuchen, die Spreu vom Weizen zu trennen und auf mögliche Gefahren oder Nebenwirkungen hinzuweisen. Es gibt durchaus Anwendungen, die

heute überholt sind und nicht mehr angewendet werden, weil sie gefährlich sind oder weil es bessere Alternativen gibt.

An der Klinik für Integrative Medizin und Naturheilkunde in Essen, in der Abteilung für Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus in Berlin-Wannsee sowie an der Hochschulambulanz für Naturheilkunde in Berlin und an der CHAMP-Ambulanz der Charité (Charité Ambulanz für Prävention und Integrative Medizin), empfehlen wir eine ganze Reihe von Hausmitteln für den Alltag, setzen sie aber auch im klinischen Alltag ein. Über diese Anwendungen möchte ich auf den folgenden Seiten informieren und sie als Anregungen vorstellen:

## Grundsätzliches

Bitte beachten Sie bei allen Hausmitteln:

- Klären Sie zunächst einmal die Ursache der Beschwerden. Suchen Sie bei unklaren Ursachen den Hausarzt auf. Eines der größten Risiken bei der Anwendung von alten Hausmitteln ist nicht, dass sie nicht richtig durchgeführt werden oder nicht wirken, sondern dass sich hinter den Beschwerden eine ernstere Ursache verbirgt und die Krankheit selber durch den ausschließlichen Einsatz von Hausmitteln verschleppt wird. Hat der Arzt die Ursache geklärt, kann man ja gleich mit ihm gemeinsam über die richtige Behandlung und eben auch über die Hausmittel, die Sie kennen, sprechen.
- Viele Menschen sind heutzutage gegenüber Maßnahmen aus der Komplementärmedizin sehr aufgeschlossen – und probieren gerne das Ein oder Andere aus. Das ist an sich auch gar nicht

schlecht. Aber für uns Ärzte ist es sehr schwierig, die optimale Therapie zu wählen, wenn der Patient quasi in Eigenregie und auf eigene Faust zuhause andere Maßnahmen durchführt, davon aber nichts sagt. Denn bei Hausmitteln handelt es sich um ernstzunehmende Therapien. Die Wirkstoffe der Hausmittel und Heilpflanzen interagieren mit den schulmedizinischen Therapiestrategien und Wirkstoffen, d.h. sie entfalten – durchaus nicht immer erwünschte – Wechselwirkungen. Ein Beispiel: Wenn gleichzeitig zu einem bestimmten Medikament, das möglicherweise leichte Magenbeschwerden als Nebenwirkungen hat, ein Tee – z.B. ein Weidenrindentee oder Bärentraubenblätterttee getrunken wird –, der aufgrund der Inhaltsstoffe ebenfalls zu Magenschmerzen führen kann, der Arzt aber nichts von der Einnahme erfährt, könnte er vermuten, dass die Magenschmerzen von dem Medikament kommen – und es vielleicht absetzen. In einem anderen Fall kann es sein, dass sich ein Wirkstoff aus einem Medikament mit den Hausmitteln verstärkt, so dass man vielleicht als Arzt die Dosierung von dem Arzneimittel neu besprechen würde, wenn klar ist, dass regelmäßig bestimmte Heilmittel angewendet werden. Und schließlich gibt es auch Interaktionen zwischen pflanzlichen Wirkstoffen und Medikamenten, so z.B. mit Johanniskrauttee, -öl oder -arzneimitteln. Aber auch ganz „harmlose“ Mittel wie Leinsamen oder Flohsamen können die Wirkung von Medikamenten beeinträchtigen, wenn sie gleichzeitig eingenommen werden.

- An dieser Stelle noch eine große Bitte: Setzen Sie – auch beim Erfolg der Hausmittel – Medikamente nur nach Absprache mit dem Arzt ab.
- Ich möchte damit sagen: Sehen Sie den Arzt hier bitte als Partner – und sprechen Sie offen über den gesamten Therapieplan, der aus

der Summe aller Maßnahmen besteht, die Sie selbst durchführen und verordnet bekommen.

- Auch Hausmittel haben Nebenwirkungen. Bei Hitzeanwendungen kann es zu Verbrennungen kommt, bei Kälte zu Erfrierungen, bei bestimmten Heilpflanzen – so zum Beispiel Senfmehl- oder Meerrettichauflagen – kann es zu Hautreizungen bis hin zu Blasenbildung kommen. Hautreizungen können auch bei anderen Heilpflanzen oder vor allem bei ätherischen Ölen auftreten. Daneben können allergische Reaktionen auftreten, zum Beispiel bei Pflanzen aus der Korbblütlerfamilie, wozu die Kamille und Arnika gehören. Bestimmte Inhaltsstoffe, z.B. Gerbstoffe, können zu Magenbeschwerden führen. Dann sollte die Dosis reduziert bzw. das Hausmittel ganz abgesetzt werden.

Neben all diesen „Warnungen“ ist mir jedoch am wichtigsten, dass Sie auf die eigene Wahrnehmung achten: Tut Ihnen eine Anwendung gut? Geht es Ihnen besser damit?

Aus der täglichen Praxis weiß ich, wie unterschiedlich Patienten auf viele Maßnahmen reagieren. Manche sind durch einen kalten Guss erfrischt, andere werden den ganzen Tag nicht mehr warm. Bei manchen braucht es eine gewisse Zeit, bis sich die Haut bei einer Auflage mit Bockshornklee oder anderen hautreizenden Substanzen rötet, bei anderen ist dies eine Sache von Minuten – und entsprechend früher muss die Auflage abgenommen werden. Ähnliches gilt für Tees. Auch wenn es Standard-Dosierungen gibt, ist es doch noch besser, die individuelle Verträglichkeit zu prüfen und die Dosierung anzupassen. Denken Sie an einen Kamillentee: Mancher bevorzugt ihn etwas stärker, andere – und dazu gibt es ja auch eine Zuschrift in diesem Ratgeber – bereiten einen sehr dünnen Tee zu und haben damit die besten Effekte.