



Ratgeber Selbsthilfe

# So habe ich mir geholfen!

Alte Hausmittel – Gesammelt und geprüft.

Mit einem Beitrag von Dr. med. Birgit Lochbrunner

Annette Kerckhoff und Dorothee Schimpf

Annette Kerckhoff und Dorothee Schimpf

# So habe ich mir geholfen!

Alte Hausmittel – Gesammelt und geprüft.

Mit einem Beitrag von Dr. med. Birgit Lochbrunner

Herausgeber

NATUR UND MEDIZIN E.V.  
Fördergemeinschaft der  
Karl und Veronica CARSTENS-STIFTUNG

Am Deimelsberg 36  
45276 Essen  
Telefon 0201/56305-70  
Fax 0201/56305-60

[www.naturundmedizin.de](http://www.naturundmedizin.de)  
[info@naturundmedizin.de](mailto:info@naturundmedizin.de)

© NATUR UND MEDIZIN E.V. und die Autoren, Essen 2012, Nachdruck 2017  
Alle Rechte, insbesondere die der Übersetzung in andere Sprachen, vorbehalten.  
Kein Teil des Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlages in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikroverfilmung oder irgendein anderes Verfahren – reproduziert oder in eine von Maschinen, insbesondere Datenverarbeitungsmaschinen, verwendbare Sprache übertragen oder übersetzt werden.

Fotografien: Paulus Ponizak, Berlin - [www.ponizak.de](http://www.ponizak.de)  
Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen  
Druck: Union-Betriebs GmbH, Rheinbach

---

# 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, Pellkartoffelauflagen → Kartoffelauflagen	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
<b>Schlussbemerkung</b>	<b>199</b>
<b>Literaturhinweise und Quellen (Auswahl)</b>	<b>201</b>
<b>Register</b>	<b>203</b>
<b>Carstens-Stiftung : Natur und Medizin</b>	<b>211</b>

# 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.

## II. Die Zuschriften

### MERKE:

Im Glossar finden Sie eine Beschreibung aller fettgedruckten Begriffe in den Zuschriften.

## Kopf, Augen und Zähne

### *Grauer Star*

E. L. aus Heidelberg:

Der verstorbene Pater Häberle vom Kloster Müstair (Schweiz) schreibt in seinem Buch „Helfen und Heilen“ zum Grauen Star folgenden Bericht:

Frau S. hatte Grauen Star, ein Auge war bereits fast blind. Sie begann mit folgender Behandlung:

Sie goss lauwarmes Wasser morgens und abends in eine Schüssel und ließ darin einen Kaffeelöffel Meersalz zergehen, hielt das Gesicht mit offenen Augen ins Wasser, ungefähr eine Minute. Sie machte dabei kurze Atempausen. Danach das Gesicht gut abtrocknen. Nach einem Monat hatte das eine Auge bereits wieder volle Sehkraft erlangt, das andere erholte sich ebenso zusehends.

Ich wende diese Methode jetzt auch bei mir an, und die Augen haben sich tatsächlich schon sehr gebessert. Das Salzwasser sollte leicht salzig schmecken.

## Untere Atemwege

### *Husten*

U. H. aus Schenkenzell:

Bei Husten wende ich bei mir selbst oder meinen drei Töchtern das Hausmittel meiner Schwiegermutter an: 1 Zwiebel schneiden in kleine Würfelchen, braunen **Kandiszucker** dazugeben, etliche Stunden stehen lassen, dann drei- bis fünfmal täglich den braunen Sirup, der sich gebildet hat, einnehmen, jeweils 1 TL zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren für einige Tage. Meistens ist der Husten bald weg.

---

D. S. aus Kassel:

Seit mehr als drei Jahrzehnten bereiten wir uns bei Husten diese Medizin: 250 ccm Wasser mit einem Esslöffel **Fenchelsamen** und einem Esslöffel **Majoran** aufkochen, einen Esslöffel **Kamille** darin ziehen lassen (5 Minuten), absieben, Saft einer **Zitrone** und einen Esslöffel **Honig** zufügen und wieder auf 250 ccm auffüllen. Von diesem angenehm herben Saft zwei- bis dreimal stündlich einen Eierbecher voll – möglichst erwärmt – trinken. Auch unsere Kinder mochten den Saft gern, und er half!

---

L. W. aus Bad Dürkheim:

Aus meiner Jugendzeit, die schon etliche Jahrzehnte zurückliegt, ist ein Hausmittel gegen Husten, der sich nicht lösen will, immer noch in Gebrauch. Es stammt von unserem damaligen Hausarzt. Wir nennen es „**Dampfwickel**“, und es ist ganz einfach: 2 Frottiertücher so falten, dass sie auf einen Topf mit ca. 15 cm Durchmesser aufgelegt werden



können. Im Topf Wasser zum Kochen bringen und die Handtücher abwechselnd auflegen, bis sie mit Dampf beladen sind – dann auf die Brust des Patienten legen. So heiß es geht und nur so lange die Temperatur angenehm ist, dann wechseln für etwa 10-15 Minuten. Das ist zwar für den Partner eine ziemliche Lauferei, aber es lohnt sich für den Patienten. Anschließend gut abtrocknen und mit **Gänseschmalz** oder **Erkältungsbalsam** einreiben.

Wie bei allen Wickeln sollte der Patient warm sein und die Brust gut abgedeckt werden mit Handtuch und Wolltuch etc. Ich hoffe, dass diese Art der Behandlung von trockenem, schmerzendem Husten auch anderen Menschen Erleichterung bringt.

---

anonym:

Mein Tipp: ein Säckchen mit Tannennadeln in einem alten Topf kochen, dann über dem Topf ein Kopfdampfbad durchführen. Meinem Mann und einer Bekannten hat es geholfen.

### *Bronchitis*

G. P. aus Hamburg:

Manche Bronchitiden haben ihre Ursache in einer nicht ausgeheilten Stirnhöhlenentzündung. Einfache Abhilfe: Kräftiges **Massieren der Stirn über den Augenbrauen** etwa fünf Minuten. Das kann man selbst tun, indem man beide Mittelfinger in der Stirnmitte ansetzt und langsam, unter sehr kräftigem Druck, nach außen zu den Schläfen zieht und dort zu den Seiten wegschnippt. Dieses Massieren kann richtig weh tun, dann weiß man wenigstens, dass der Druck wirklich stark genug ist. Anschließend wird die Stirn sofort mit **Rotlicht** zehn Minuten bestrahlt. Damit zwischen Massieren und Bestrahlen keine

Zeit vergeht, stellt man die Lampe schon vor dem Massieren so auf, dass man sie nur noch einzuschalten braucht.

Das Bestrahlen allein, ohne vorher zu massieren, ist nur wenig wirkungsvoll. Erst muss durch das Massieren die festsitzende Restentzündung in der Stirnhöhle gelockert werden, dann kann die intensive Wärme die Sekrete zum Lösen und Abfließen bringen. Als Drittes muss nach dem Bestrahlen die Stirn mit einem Schal **warm** gehalten werden, sonst erkältet sich die Stirn aufs Neue und alles war umsonst.

Diese drei Schritte – Massieren, Bestrahlen und Warmhalten – führen, konsequent angewandt, zu einer raschen Behebung der Beschwerden. Die einfache, trockene Methode wird einmal am Tag so lange angewandt, bis der Husten aufhört. Die „Bronchitis“ ist damit in der Regel beendet, einfach weil der Nachschub aus der Stirnhöhle aufgehört hat.

---

Th. P. aus Oberau:

Ich habe mich mit einem einfachen Hausmittel selbst kurieren können – und zwar mit dem guten alten Salbei! Je eine große Tasse Tee mit einem knapp gehäuften Teelöffel **Salbeiblätter** (Reformhaus oder Apotheke) am Morgen und am Abend brachte mir schon am nächsten Tag eine Erleichterung, und am dritten Tag konnte ich meinen Husten vergessen! Das Rezept bekam ich glücklicherweise von einer Bekannten, die selbst die gleichen Erfahrungen damit gemacht hatte und dieser es ebenfalls von anderen „Leidensgenossen“ empfohlen.

### III. Hausmittel von A-Z – Wie sie wirken

Das folgende Glossar möchte Ihnen einige Anhaltspunkte für die in den Zuschriften genannten Anwendungen geben. Ziel ist die Vermittlung von grundlegenden Informationen sowie der Versuch, mögliche Erklärungen für den Wirkmechanismus zu liefern. Die meisten Anwendungen sind in der beschriebenen Form wissenschaftlich nicht geprüft. Auf die ggf. vorhandene Studienlage wird an dieser Stelle nicht ausführlich eingegangen, da dies den Rahmen des Ratgebers gesprengt hätte. Vielmehr dient der vorliegende Patientenratgeber dazu, volksmedizinisches Wissen zu dokumentieren und mögliche Erklärungsansätze darzustellen.

Wir möchten Sie abschließend darauf hinweisen, im Zweifelsfall vor jeder Anwendung Rücksprache mit einem naturheilkundlichen Therapeuten zu halten. Ist ärztlicher Rat vor Selbstbehandlung unabdingbar, ist dies im Text vermerkt.

#### Alkohol

Alkohol, so wird aus den Zuschriften deutlich, ist aus der Hausmittelmedizin nicht wegzudenken. Dies entspricht der Forderung des Urahns aller Ärzte Hippokrates: „Eure Heilmittel sollen Eure Nahrungsmittel sein und Eure Nahrungsmittel Eure Heilmittel.“ Darüber hinaus ist Alkohol ein wesentliches Medium, um Heilpflanzen „auszuziehen“, d.h., um die (alkohollöslichen) Wirkstoffe zu gewinnen: so als Tinkturen, Kräuterschnäpse und -liköre oder, wie bei Hildegard von Bin-

gen, als Kräuterweine. Die Vorteile von alkoholischen Darreichungsformen gegenüber Tees: die Tropfen sind leicht einzunehmen und sie eignen sich auch für die Einnahme „zwischendurch“, ohne dass ein Tee zubereitet werden muss. In der Volksmedizin war die Herstellung von alkoholischen Lösungen aus Frischpflanzen eine praktische und unkomplizierte Verarbeitungsmethode. (Natürlich wurden Pflanzen auch für die Zubereitung von Tees getrocknet.)

Außer dem praktischen Aspekt gibt es jedoch auch andere Gründe dafür, Alkohol als Auszugsmittel neben Wasser (Tee) zu verwenden: Es gibt wasserlösliche und fettlösliche Substanzen. Die fettlöslichen Substanzen lösen sich nicht bzw. schlechter in Wasser, dafür aber in Alkohol. Dies bedeutet, dass man in der Tinktur ein höheres Maß an fettlöslichen Substanzen hat, zu denen u.a. die wichtige Gruppe der ätherischen Öle gehören. Ein gutes Beispiel ist die Kamille, deren Schleime eher im Tee, das ätherische Öl eher in der Alkohollösung zu finden ist. Will man also vor allem die keimmindernde Wirkung der Kamillenblüten ausnutzen, so ist es ratsam, die Tinktur zu verwenden. Mit der alkoholischen und der wässrigen Lösung (Tee) kann man damit bei ein und derselben Pflanze über die Darreichungsform auf unterschiedliche Wirkstoffe zugreifen. Auch beim Baldrian lösen sich manche der schlaffördernden Wirkstoffe besonders gut in Alkohol. Daher hat sich die Baldriantinktur in besonderem Maße in der Volksheilkunde etabliert. (Heute wird eher zu den mittlerweile erhältlichen Dragees geraten, damit die erforderliche Wirkstoffmenge gewährleistet ist und der Alkoholgehalt der traditionellen Baldriantropfen vermieden wird.)

Äußerlich aufgetragen desinfiziert Alkohol. Als leicht flüchtige Substanz verdunstet Alkohol durch die Körperwärme und wirkt dadurch

kühlend. Da er aber auch die Haut angreift, darf er nicht bei geschädigter, offener oder empfindlicher Haut eingesetzt werden.

### MERKE:

Bedenken Sie: Alkohol ist und bleibt ein Nervengift. Der Alkoholrausch zerstört Nervenzellen und kann tödlich enden. Er wird eingeteilt in vier Stadien. Bereits im Stadium 1 (Schwips) kommt es zu einer Verminderung der Sehleistung, einer Einschränkung des Gesichtsfeldes, dem Nachlassen von Aufmerksamkeit, Konzentration und Urteilsvermögen wie auch einem Anstieg der Risikobereitschaft. Die akute Alkoholvergiftung ist die häufigste Vergiftung überhaupt.

Mindestens ebenso gefährlich ist die Gewöhnung, aus der sich eine Sucht entwickeln kann. In Deutschland ist jeder fünfte Erwachsene alkoholabhängig, die Dunkelziffer nicht mit einberechnet.

Um zu prüfen, ob man selbst noch die Kontrolle über den Alkoholkonsum hat, bietet sich eine Maßnahme an, die nicht nur in der Kirche lange Tradition hat: Verzichten Sie einmal im Jahr für vier Wochen auf den Alkohol.

Bedenken Sie zudem die Wechselwirkungen von Alkohol mit zahlreichen Medikamenten. Lesen Sie daher die Beipackzettel aufmerksam durch.

## Anserine, Gänsefingerkraut

Das Gänsefingerkraut, auch als Anserine oder volkstümlich als Krampfkraut bezeichnet, ist eine Heilpflanze, die gerne auf dem Gän-

seanger wächst und von Gänsen verspeist wird – daher der Name –, und die traditionell bei Krämpfen eingesetzt wird. Verwendet wird das Kraut, d.h. die oberirdischen Teile der blühenden Pflanze. Das Kraut enthält vor allem Gerbstoffe und Flavonoide (gelbe Farbstoffe). Wissenschaftlich anerkannt ist die Anwendung von Gänsefingerkraut bei leichten Menstruationsbeschwerden, unterstützend bei leichten unspezifischen akuten Durchfallerkrankungen (innerlich) und bei leichten Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut als Spülung.

## Apfel, gerieben

Der Apfel enthält so viele gesunde Inhaltsstoffe, dass man sie gar nicht alle aufzählen kann: Vitamine, Mineralien (vor allem Kalium) und Pektine. Pektine sind milde Quellmittel, die im Darm Giftstoffe und überschüssige Flüssigkeit binden und damit den Stuhl festigen, darüber hinaus für einen gewissen Schleimhautschutz sorgen. Die Ursache des Durchfalls wird, insbesondere, wenn es sich um infektiös bedingten Durchfall handelt, nicht behoben. Wissenschaftler warnen daher davor, dass die durch den Apfel bewirkte „Stuhlkosmetik“ Patienten in falsche Sicherheit wiegt.

Auch ohne gesundheitliche Probleme sollten Äpfel, möglichst aus biologischem Anbau und aus der Region, zum täglichen Speiseplan dazu gehören – nicht umsonst heißt es im englischen Sprachgebrauch: „One apple a day keeps the doctor away“. Im Zusammenhang dieses Ratgebers wurde geriebener Apfel bei Darmbeschwerden genannt, sogar bei Darmkrebs, als allgemeine „Darmpflege“. Die wertvollen Mineralien, die im Apfel enthalten sind, findet man vor allem auch im → **Apfelessig** (siehe auch → **Essig**).

## Wärmflasche

Die Wärmflasche zählt zu den bekanntesten Hilfsmitteln für den Krankheitsfall und ist in vielen Haushalten vorhanden. Unterstützt werden kann die Wirkung, indem ein feuchtes Tuch um die Wärmflasche gewickelt wird – feuchte Wärme dringt noch tiefer in das Gewebe ein.

### ACHTUNG:

Die Benutzung der Wärmflasche ist an sich einfach, dennoch kommt es auch heute immer noch zu Verbrennungen durch das Einfüllen von zu heißem Wasser oder einem undichten Verschluss. Korrekt wird die Wärmflasche zu 2/3 mit heißem, aber nicht mehr kochendem Wasser gefüllt, die Luft ausgedrückt, die Flasche verschlossen. Es sollte anschließend unbedingt geprüft werden, ob der Verschluss dicht ist. Bitte lagern Sie die Flasche hängend mit offenem Verschluss (nach unten), damit kein Restwasser in der Wärmflasche verbleibt.

## Wasserkefir

Neben dem Teepilz (Kombucha) und dem Milchkefir gibt es den Wasserkefir, der auch als „Japankristalle“ bezeichnet wird. Wasserkefir wird mit Wasser und Zucker oder anderen Zutaten (Rosinen, Feigen etc.) angesetzt. Es entsteht ein Gärungsgetränk.

# So habe ich mir geholfen!

Alte Hausmittel – Gesammelt und geprüft.

Mit einem Beitrag von Dr. med. Birgit Lochbrunner

Mit Seifenbädern und Schmalzwickeln, Hühnerbrühe und Honig, Kräutertee, Knoblauch und Kartoffelwickeln vertrieben unsere Mütter und Großmütter Bauchzwicken und Hustenreiz.

Das mündlich überlieferte Wissen um alte Hausmittel droht jedoch in Vergessenheit zu geraten. Deshalb hat sich Natur und Medizin zur Aufgabe gemacht, das alte Erfahrungswissen der Volksmedizin zu dokumentieren. Lesen Sie eindrucksvolle Geschichten darüber, wie bekannte, aber auch ganz ungewöhnliche Hausmittel in Notzeiten geholfen haben. Erfahren Sie in einem ausführlichen Glossar mehr über die Hintergründe von alten Hausmitteln – und wie sie aus heutiger Sicht zu bewerten sind.

Abgerundet wird der Ratgeber durch einen Einblick in die ärztliche Praxis: Die Ärztin Dr. Birgit Lochbrunner verrät Ihnen, welche Anwendungen sich im klinischen Alltag bewährt haben und was Sie beim Gebrauch von Heilmitteln beachten sollten.



**Carstens-Stiftung : Natur und Medizin**

[www.naturundmedizin.de](http://www.naturundmedizin.de)