



# REZEPTE AUS DER HAUSAPOTHEKE



## *Einleitung*

Bereits unsere Großmütter nutzten natürliche Kräuter und Heilmittel, um Krankheiten vorzubeugen, Beschwerden zu lindern und schonend zu heilen. Diese Mittel können ideal als Ergänzung zur Schulmedizin verwendet werden. Zur Unterstützung des Immunsystems und zur sanften Pflege des Körpers. Die gesammelten Hausmittel und Naturheilmittel dürfen nicht als Ersatz für eine ärztliche Behandlung eingesetzt werden. Bei ernsthaften Erkrankungen muss ein Arzt aufgesucht werden.

In dieser Broschüre finden Sie ein paar Tipps und Rezepte, welche Sie gut selber zubereiten und anwenden können. Die Mittel werden ohne Garantie für Verträglichkeit oder Wirksamkeit angeboten. Die Anwendung erfolgt auf eigene Gefahr.

**... mehr als Pflege:**

*„Die Person in ihrer Einzigartigkeit steht  
im Zentrum unserer Betreuung.“*



# Erkältungskrankheiten

## *Husten*

Ein altbewährtes Mittel aus Oma's Hausapotheke ist ein Hustensaft aus Zwiebeln und Honig. Schneiden sie eine Zwiebel in kleine Stücke und geben sie diese in ein Glas, eine Tasse oder in ein Marmeladenglas mit Schraubverschluss. Übergiessen sie die Zwiebeln mit 2 Esslöffel flüssigem Honig und lassen sie die Mischung ein paar Stunden, am besten über Nacht, ziehen. Sieben sie die Flüssigkeit ab und fertig ist ihr Hustensaft. Nehmen Sie mehrlams täglich einen Esslöffel vom Hustensaft.

## *Schnupfen*

Einen Schnupfen lindert man am einfachsten mit einer Dampfinhalation oder mit einer Nasenspülung mit Meersalz. Für die einfache Dampfinhalation brauchen Sie eine Schüssel mit 1 Liter heissem Wasser, ein Frotteehandtuch, 3 Esslöffel Meersalz. Optional können Sie eine Handvoll getrocknete Kamillenblüten oder 1 Tropfen ätherisches Öl dazu geben. Halten Sie Ihren Kopf mit dem Gesicht nach unten über die Schüssel, ca. 20 cm vom Wasser entfernt und bedecken Sie den Kopf mit dem Handtuch. Inhalieren Sie 10 Minuten lang und legen sie sich danach ins Bett. Die Inhalation kann mehrmals täglich wiederholt werden.

## *Halsschmerzen*

Bei Halsschmerzen besonders wohltuend ist ein Kartoffelwickel. Dazu benötigen Sie 2 -3 grosse Kartoffeln, ein Flanelltuch, ein Leinentuch oder ein Küchentuch. Kochen Sie die Kartoffeln mit der Schale bis sie weich sind. Bereiten sie das Tuch aus. Zerdrücken sie die Kartoffeln mit einer Gabel in mittelgrosse Stücke. Es sollte kein Brei werden. Verteilen Sie die Kartoffeln auf dem Tuch, wickeln sie das Tuch so ein, dass die Wärme noch durchkommt. Legen sie den Wickel nun um den Hals. Gerne können Sie noch ein Halstuch zum Festhalten umlegen. Lassen sie den Wickel solange, bis er ausgekühlt ist oder über Nacht wirken. Der Kartoffelwickel kann auch auf die Bronchien, oder bei einer Nasennebenhöhlenentzündung, aufs Gesicht gelegt werden.

## *Ohrenschmerzen*

Bei Ohrenschmerzen oder einer Mittelohrentzündung hilft ein Stück geschälter Knoblauch, welchen sie vorsichtig in die Ohrmuschel geben. Knoblauch ist stark antibakteriell und desinfizierend. Sie können den Knoblauch auch in ein Küchenpapier einwickeln, wenn Ihnen das lieber ist. Ebenfalls hilfreich ist ein Zwiebelwickel.

## *Fieber*

Bei Fieber ist der klassische Wadenwickel oder Essigsocken immer noch die beste Medizin. Für die klassischen Essigsocken brauchen Sie Leinen- oder Baumwolltücher, Wollsocken oder Baumwollsocken (keine Synthetischen Socken), Frotteetücher, 2 EL Apfelessig und 1 Liter handwarmes Leitungswasser. Geben Sie das handwarme Leitungswasser in eine Schüssel und rühren den Apfelessig ein. Tränken Sie die Tücher im Wasser und wringen sie es leicht aus. Wickeln sie die Tücker um die Füße bis zu den Waden. Ziehen sie die Socken an und umwickeln nun das Ganze noch mit den Frotteetüchern.

Danach ab ins Bett und die Wickel 10-20 Minuten wirken lassen. Nach ca. 30-60 Minuten erneut Essigwickel machen, wenn das Fieber noch zu hoch.

Bitte die Pausenzeiten zwischen den Wickel einhalten, damit das Fieber nicht zu schnell gesunken wird.

## *Allgemeines*

Um die gereizten Schleimhäute bei einer Erkältung zu beruhigen ist Trinken das wichtigste Heilmittel. Es gleicht den Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen bei Fieber aus und die Atemwege und Schleimhäute werden befeuchtet. Besonders geeignet sind heisse Getränke wie Kräutertees. Salbeitee hilft bei Halsschmerzen, Thymian löst festsitzenden Husten und Lindenblüten sind fiebersenkend. Ein entspannendes Vollbad, ein Teller Hühnersuppe und natürlich viel Ruhe und Schlaf tragen zu einer schnellen Genesung bei.



*«Mein Tipp: Ingwertee!  
2-3 Scheiben frischer Ingwer,  
1 Scheibe frische Zitrone und  
ein Esslöffel Honig mit heissem  
Wasser übergiessen und heiss  
trinken.»*

## Allgemeine Tipps für alle Fälle...

### *Schlafstörungen/Unruhe*

Wie sagten unsere Grossmütter schon immer: «Lass uns einen heissen Kakao trinken und dann sieht die Welt schon wieder anders aus...» So einfach. Ich persönlich ziehe jedoch die heisse Honig-Milch vor. Ein Esslöffel flüssiger Honig in eine Tasse warme Milch einrühren, Füsse hochlagern und geniessen. Als Alternative eignet sich natürlich auch eine Tasse Beruhigungstee aus Hopfen, Baldrian, Melisse und Lavendel.

Eine Duftlampe im Schlafzimmer oder ein Duftstein auf dem Nachttisch kann die Entspannung zusätzlich fördern.

### *Kopfschmerzen*

Bei akuten Kopfschmerzen 1 Tropfen Pfefferminzöl auf die Schläfen geben und mit den Fingern kurz einmassieren.

### *Prellungen und blaue Flecken*

Wer sich ein bisschen mit alternativen Behandlungsmethoden befasst, kommt nicht am Öl oder Hydrolat der Immortelle vorbei. Einen Tropfen Immortellenöl direkt auf der verletzten Stelle einmassieren und blaue Flecken verschwinden wie von selbst. Bei Verstauchungen das Hydrolat direkt auf die Haut sprühen. 2-3mal täglich. Ein Fläschchen Hydrolat im Kühlschrank ist die halbe Hausapotheke, vor allem wenn man Kinder hat.

Der altbewährte Quarkwickel wirkt ebenfalls kühlend und abschwellend.

### *Schnittwunden, Schürfwunden und Verbrennungen*

Reines Lavendelöl ist das Notfallöl für alle Fälle. Bei kleinen Schürfwunden, Schnitten und leichten Verbrennungen direkt einen Tropfen Lavendelöl auf die Wunde geben. Lavendel wirkt schmerzstillend und desinfizierend. Lavendel ist eines der wenigen Ölen, welches direkt und unverdünnt auf der Haut angewendet werden darf.



## Meine kleine Hausapotheke:

Mit ein paar wenigen Zutaten aus dem täglichen Vorrat lassen sich schon viele kleine Alltagsbeschwerden auf natürliche Weise lindern. Gerne gebe ich Ihnen Einblick in meine Hausapotheke, auf die ich in den meisten Fällen schnell zurückgreifen kann.

Honig, Zwiebeln, Knoblauch und Essig sind immer vorhanden.

Milch und Quark stehen im Kühlschrank bereit.

Je ein Fläschchen Lavendel- und Pfefferminzöl sind meine treuesten Begleiter in der Handtasche oder auf Reisen.

Diverse Tücher für Umschläge und Wickel liegen immer Griffbereit.

Im Garten wachsen allerlei Küchenkräuter, die auch für die Gesundheit nützlich sind.



*«Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, und nicht durch die Apotheke.»*

Sebastian Kneipp

### *Schlusswort*

Die Wirksamkeit der Methoden sind nicht wissenschaftlich geprüft. Doch wie sagten unsere Grossmütter und Müttern schon immer: «Nützts nüt, schadts nüt» - und im Zweifelsfall helfen immer noch eine Tasse Lindenblütentee und viel Bettruhe. In dem Sinne – Gute Besserung.



## AROMAPFLEGE

Alters- und Pflegeheim Römerhof  
Asylstrasse 40, 8032 Zürich  
Tel. 044 254 82 82 – Fax 044 254 83 83  
ein Betrieb der Bellevue Residenz AG