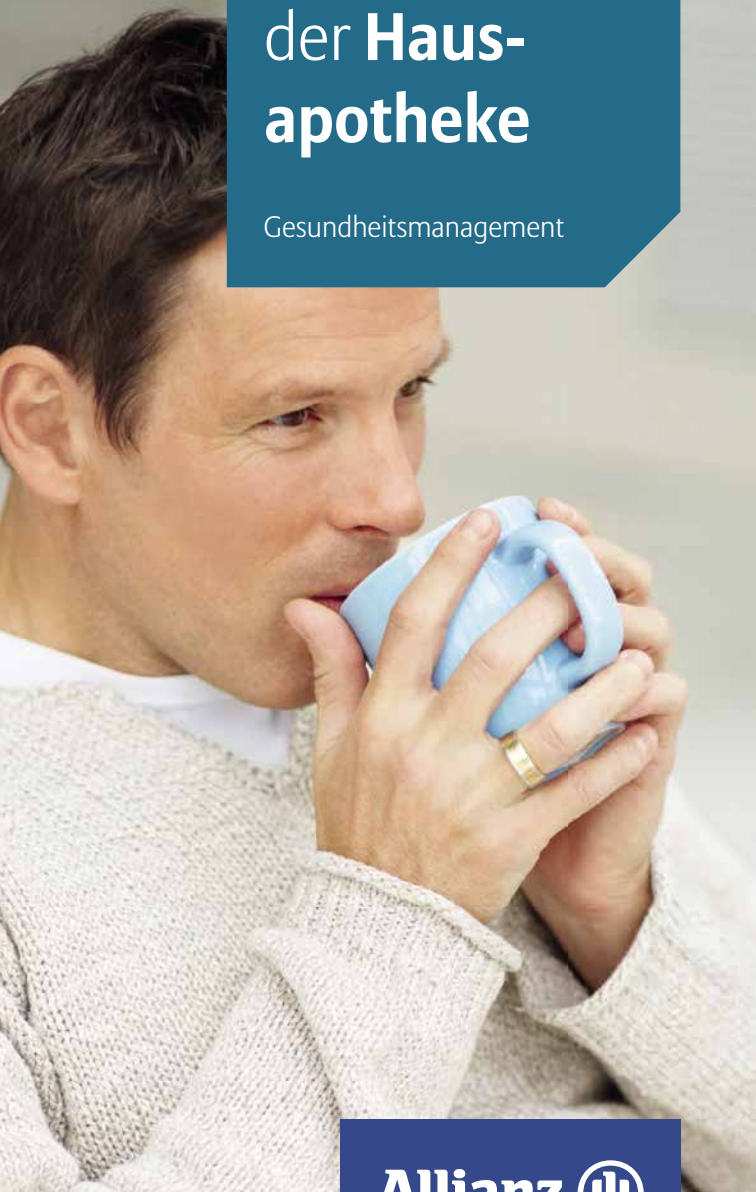


Allianz Private Krankenversicherung

Rezepte aus der **Haus- apotheke**

Gesundheitsmanagement



Allianz 



Inhalt

- 5 Grenzen und Risiken**
- 6 Erkältung und Co**
 - Halsschmerzen
 - Husten
 - Schnupfen
 - Fieber
- 16 Magen-Darm-Beschwerden**
 - Sodbrennen und saurer Magen
 - Bauchkrämpfe
 - Durchfall
 - Blähungen
- 23 Sonnenbrand**

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

Wadenwickel bei Fieber, Zwiebelsaft gegen Husten oder Hühnersuppe bei Erkältung – viele von Ihnen haben uns die besten Mittel aus Ihrer „Hausapotheke“ geschickt. Wir haben sie gesammelt, unter die Lupe genommen und eine Auswahl in dieser Broschüre für Sie zusammengestellt. Viele helfen tatsächlich, wenige sind aber auch populäre Irrtümer. Welche Hausmittel andere Kunden weiterempfehlen und wie sie wirken (ohne jeglichen wissenschaftlichen Anspruch) lesen Sie in dieser Broschüre. Natürlich ersetzen Hausmittel wie Wadenwickel, Kamillentees & Co. keine ärztliche Behandlung. Hausmittel sind keine Alleskönner und haben natürlich ihre Grenzen, die man kennen sollte.

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne von montags bis freitags von 8 bis 20 Uhr unter unserer kostenlosen Telefonnummer 08 00.4 10 01 03 zur Verfügung.

Viel Spaß beim Lesen
wünscht Ihre

Allianz Private Krankenversicherung

Wenn Sie bestimmte Regeln beachten, ist die Selbstbehandlung mit traditionellen Hausmitteln durchaus sinnvoll. Allerdings müssen Sie sich darüber im Klaren sein, dass es bei der Selbstdiagnose und -behandlung Grenzen gibt. Diese sollte man kennen und auf keinen Fall überschreiten – im Interesse der eigenen Gesundheit.

Grenzen und Risiken

Noch immer erfreuen sich Omas alte Hausmittel großer Beliebtheit. In letzter Zeit erleben die überlieferten Rezepturen sogar eine Renaissance.

Bei leichten Beschwerden, Schmerzen oder Erkrankungen greifen viele Menschen lieber zu naturheilkundlichen Medikamenten oder traditionellen Hausmitteln und versuchen, sich selbst zu kurieren. Jede wirkungsvolle Therapiemethode birgt auch die Gefahr von Nebenwirkungen. Das gilt nicht nur für verschreibungspflichtige Medikamente, sondern auch für pflanzliche Mittel und andere Anwendungen. Leider gibt es hier keinen Beipackzettel, der auf mögliche Risiken hinweist. Bei Allergikern kann es zu allergischen Reaktionen auf bestimmte Pflanzen wie beispielsweise Kamille kommen. Daher sollten sich Allergiker vor der ersten Anwendung vom Arzt oder Apotheker beraten lassen. Bei kleinen Kindern können manche Pflanzen oder Anwendungen (z.B. warme Wickel) mehr schaden als nutzen. Ziehen Sie immer einen Arzt hinzu, wenn das Mittel keine Wirkung zeigt oder sich der Allgemeinzustand des Patienten verschlechtert. Wird eine ernsthafte Erkrankung nicht rechtzeitig erkannt und behandelt, kann es zu schweren Komplikationen kommen. So kann sich beispielsweise eine Lungenentzündung zunächst mit den Symptomen einer Erkältung ankündigen, nur vergehen die Beschwerden nicht innerhalb weniger Tage.

Erkältung & Co

Kaum ist die kalte Jahreszeit angebrochen, schniefen und niesen Menschen an jeder Straßenecke. Hier helfen Hausmittel in vielen Fällen weiter.

Es gibt unterschiedliche Therapiemöglichkeiten, je nachdem, welche Beschwerden im Vordergrund stehen. Amerikanische Wissenschaftler haben mittlerweile nachgewiesen, dass die altbewährte Hühnersuppe eine entzündungshemmende, Infekt lindernde Wirkung hat. Eine Tütensuppe hat hier aber keinen Effekt, Sie müssen Huhn und Gemüse frisch zubereiten. Garnieren Sie die Suppe mit etwas Petersilie, das liefert Ihnen eine Extra-Portion Vitamin C.

Halsschmerzen

Halsschmerzen sind meist sehr quälend, denn ein Mensch schluckt etwa alle 15 Sekunden und jedes Mal kratzt es im Hals.

Hier können verschiedene Arten von Halswickeln helfen. Die Wickel führen zu einer verbesserten Durchblutung und fördern dadurch die lokale Immunabwehr.

Sie sollten allerdings den Arzt aufsuchen, wenn zu den Halsschmerzen hohes Fieber kommt oder im Rachen bzw. auf den Mandeln weißliche Punkte zu sehen sind. Eine Streptokokkeninfektion kann hier die Ursache sein. Ohne Therapie können Herz- und Nierenerkrankungen drohen.



Hausmittel gegen Halsschmerzen

Kartoffelwickel

Kartoffeln wie Pellkartoffeln kochen, zerstampfen und auf ein Tuch legen. Etwas auskühlen lassen und um den Hals legen. Mit einem Wollschal festbinden. Der warme Kartoffelwickel sollte etwa eine Stunde einwirken. Aber Vorsicht: nicht zu heiße Kartoffeln verwenden, sonst besteht Verbrennungsgefahr.

Quarkwickel

Zimmerwarmen Quark etwa einen Zentimeter dick auf ein Tuch streichen, um den Hals legen und mit einem Wollschal umwickeln. Mehrere Stunden wirken lassen.

Lehmwickel

Zwei bis drei Esslöffel Heilerde aus der Apotheke oder Drogerie mit etwas Wasser zu einem Brei rühren, auf ein Tuch streichen und um den Hals binden. Mit einem Wollschal umwickeln. Erst abnehmen, wenn die Heilerde trocken ist. Das dauert einige Stunden.

Zitronenwickel

Tuch in reinen Zitronensaft tauchen und auf den Hals legen. Mit einem zweiten Tuch umwickeln und bis zu zwei Stunden einwirken lassen. Vorsicht: Bei manchen Menschen können Zitronen zu allergischen Hautausschlägen führen.

Prießnitzwickel

Ein dünnes Tuch in kaltes Wasser tauchen und auf den Hals legen. Den Bereich über der Wirbelsäule sollten Sie dabei aussparen (kann die Nerven reizen). Ein trockenes Tuch darüber legen und mit einem Wollschal umwickeln. Sobald sich der Wickel erwärmt hat,



entfernen. Der Wickel ist nach Vincenz Prießnitz benannt, der kalte Kompressen gegen verschiedenste Krankheiten angewendet hat.

Gurgellösung mit Kamille und Salbei

Je einen Teelöffel Kamillenblüten und Salbeiblätter mit einem Viertelliter kochendem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen. Noch warm gurgeln. Kamille und Salbei wirken entzündungshemmend.

Eibischtee

Einen Esslöffel geschnittene Eibischwurzel (fertig in der Apotheke zu kaufen) mit kaltem Wasser übergießen. Heißes Wasser würde die Stärke aus der Wurzel lösen, die Freisetzung der Wirkstoffe behindern und den Tee eindicken. Den Tee zwei bis drei Stunden ziehen lassen, abseihen, vor dem Trinken kurz aufkochen und täglich zwei bis drei Tassen trinken. Eibisch enthält wie Isländisch Moos Substanzen, die sich wie ein Film über die gereizten Schleimhäute legen und diese beruhigen.

Isländisch Moos Tee

Zwei Teelöffel des geschnittenen Moores (fertig in der Apotheke zu kaufen) mit einem Viertelliter kochendem Wasser übergießen, eine halbe Minute ziehen lassen und mehrmals täglich eine Tasse trinken.

Husten

Gegen Husten bietet die Natur zahlreiche Rezepte, die den Hustenreiz lindern. Akuter Husten dauert weniger als drei Wochen. Verschwindet der Husten nicht oder kommen hohes Fieber, blutiger Auswurf oder Atemnot dazu, sollten Sie unbedingt zum Arzt gehen.

Hustensaft aus Zitrone

Mehrere Zitronen schälen, in Scheiben schneiden und in einer Schüssel dick mit Zucker bestreuen. Etwa zwölf Stunden stehen lassen. Dreimal täglich je einen Esslöffel nehmen. Den Rest im Kühlschrank aufbewahren.

Hustensaft aus Zwiebel

Je 100 Gramm gehackte Zwiebel und Kandiszucker so lange kochen, bis sich der Zucker gelöst hat. Saft abseihen und im Kühlschrank aufbewahren. Dreimal täglich je einen Esslöffel nehmen. Zwiebel wirkt bakterienabtötend, entzündungshemmend und verflüssigt den Schleim.

Hustensaft aus Rettich

Schwarzen Rettich halbieren und aushöhlen. Beide Hälften mit Honig füllen und zwölf Stunden ziehen lassen. Dreimal täglich je einen Esslöffel nehmen, den Rest im Kühlschrank aufbewahren. Die Senföle des schwarzen Rettichs wirken schleimlösend und bakterienabtötend.

Krampflösender Hustentee.

Einen Teelöffel Thymiankraut mit einem Viertelliter kochendem Wasser übergießen, zehn Minuten



ziehen lassen. Täglich drei bis vier Tassen trinken. Statt Thymian kann man auch je einen Teelöffel Anis oder Fenchel nehmen.

Schleimlösender Hustentee

Einen Teelöffel Schlüsselblumenblüten oder einen Teelöffel Königskerzenblüten mit einem Viertelliter kochendem Wasser übergießen, zehn Minuten ziehen lassen. Täglich zwei bis drei Tassen trinken.

Entzündungshemmender Hustentee

Einen Esslöffel blaue Malvenblüten oder einen Teelöffel Isländisches Moos mit einem Viertelliter kochendem Wasser übergießen, zehn Minuten ziehen lassen. Täglich sechs bis acht Tassen trinken.

Brustwickel

Gegen Husten helfen auch Kartoffel-, Quark- und Zitronenwickel. Bereiten Sie die Wickel wie im Absatz Halsschmerzen beschrieben zu. Legen Sie die Auflage auf die Brust und umwickeln Sie das Ganze mit einem großen Handtuch.

Schnupfen

Dampf lockert den Schleim und lässt Sie wieder frei atmen. Folgende Mischungen für Inhalationen und Spülungen haben sich bei Schnupfen und Nasennebenhöhlenentzündungen bewährt.



Inhalationen

20 Gramm Kamillenblüten, 10 Gramm Thymiankraut und 10 Gramm Salbeiblätter mischen, einen bis zwei Esslöffel davon mit einem halben Liter kochendem Wasser übergießen und nach fünf Minuten inhalieren.

Je 20 Gramm Kamillenblüten, Thymiankraut und Oregano mischen. Einen bis zwei Esslöffel der Mischung mit einem halben Liter kochendem Wasser übergießen und nach fünf Minuten inhalieren.

Je zehn Tropfen Latschenkiefer-, Thymian- und Eukalyptusöl mischen. Drei bis fünf Tropfen der Mischung in das heiße Inhalationswasser geben und die Dämpfe einatmen. Sie können auch Badeöle verwenden. Halten Sie sich dann an die Dosierungsanweisung der jeweiligen Produkte. Vorsicht: Allergiker und Asthmatiker vertragen die ätherischen Öle manchmal nicht.

Eine Zwiebel hacken und mit einem halben Liter Wasser aufkochen. Dann die Dämpfe einatmen. Vorsicht: Allergiker und Asthmatiker vertragen Zwiebel dampf manchmal nicht.

Salzwasserspülung

Verwenden Sie eine 0,9-prozentige Salzwasserlösung. Diese können Sie fertig kaufen (Apotheke, Drogerie) oder selbst herstellen (neun Gramm Salz auf einen Liter abgekochtes Wasser). Ziehen Sie das Salzwasser durch die Nase hoch und schniefen Sie es anschließend wieder heraus. Die selbst hergestellte Lösung ist einen Tag haltbar. Eine Nasenspülung reinigt die Nasenschleimhaut und befeuchtet die Flimmerhärchen. So kann sich die Nase besser gegen Bakterien und Viren wehren. Regelmäßige Nasenspülungen mit Salzwasser beugen Erkältungen vor. Mit der Salzwasserlösung können Sie auch inhalieren.

Fieber

Fieber ist eine natürliche Reaktion des Körpers, die das Immunsystem unterstützt. Ärzte sprechen von Fieber, wenn die Körpertemperatur über 38,0° C liegt.

Wichtigste Regel bei Fieber: Viel trinken. Als Faustregel gilt: Bei einer Temperaturerhöhung von je einem Grad Celsius über 37,0° C sollten Sie zusätzlich 0,5 bis 1 Liter Flüssigkeit pro Tag trinken. Am besten sind Wasser oder Kräutertees. Menschen mit Fieber sollten Bettruhe einhalten. Bei Fieberbeginn helfen Heiltees und Schwitzkuren. Nach ein bis zwei Tagen mit Fieber sollte der Körper gekühlt werden. Hält das Fieber länger als drei Tage an oder liegt es über 39° C, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Schweißtreibender Tee

Einen Teelöffel Lindenblüten mit einem Viertelliter kochendem Wasser aufbrühen, fünf Minuten ziehen lassen, abseihen und mit ein wenig Honig süßen. Trinken Sie davon drei- bis fünfmal täglich eine Tasse. Alternativ können Sie statt der Lindenblüten auch Holunder- oder Mädesüßblüten (fertig in der Apotheke zu kaufen) nehmen.

Schweißtreibender und entzündungshemmender Tee

70 Gramm Lindenblüten, 15 Gramm Pfefferminzblätter, 10 Gramm Mädesüßblüten und 5 Gramm Pomeranzenschalen mischen. Pro Tasse einen Teelöffel mit 150 Milliliter kochendem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen. Mehrmals täglich eine Tasse trinken.



Fußbad

Füllen Sie eine Schüssel mit warmem Wasser (etwa 40° C). Geben Sie fünf bis acht Tropfen Fichtennadelöl dazu. Baden Sie Ihre Füße darin etwa 15 Minuten lang. Dann abtrocknen, dicke Socken anziehen, ins Bett legen und schwitzen.

Zwiebelauflege

Eine Zwiebel schälen, hacken und in ein Tuch legen. Dieses auf die Fußsohlen legen und einen Socken darüber ziehen. Zwiebelauflegen haben sich besonders bei beginnender Erkältung bewährt. Die Wirkung der Zwiebelauflege können Sie intensivieren, wenn Sie die Füße zusätzlich auf eine Wärmflasche legen.

Wadenwickel

Sie entziehen dem Körper Wärme und senken das Fieber. Tauchen Sie zwei Handtücher in lauwarmes Wasser und wickeln beide Handtücher um die Waden. Darüber können Sie ein dickes Frotteehandtuch wickeln. Kühlen Sie damit die Waden etwa 10 bis 15 Minuten. Wiederholen Sie den Vorgang zwei- bis dreimal. Außerdem können Sie einen Schuss Obstessig, den Saft einer halben Zitrone oder Pfefferminztee ins Wasser geben.

Magen-Darm-Beschwerden

Morgens einen schwarzen Kaffee, mittags eine schnelle Pizza oder einen Döner und abends das Vier-Gänge-Menü beim Italiener?

Kein Wunder, wenn der Bauch rebelliert. Oft gehen Bauchschmerzen mit Blähungen, Sodbrennen und Druckgefühl einher. Solchen Beschwerden können Sie mit dem richtigen Essverhalten vorbeugen. Ansonsten gibt es viele Hausmittel, die helfen können. Einige, die Sie uns geschickt haben, stellen wir in diesem Abschnitt zusammen.



Sodbrennen und „saurer Magen“

Ein voller Bauch produziert viel Säure und diese drängt auch in die Speiseröhre. Saures Aufstoßen und drückende Schmerzen sind die Folge.

Gelegentliches Sodbrennen können Sie selbst behandeln, tritt es aber häufiger als einmal pro Woche auf, ist ein Gang zum Arzt ratsam.

Irrtümer

Milch und Pfefferminztee werden zwar immer wieder empfohlen, helfen aber nicht. Milch regt die Säureproduktion des Magens an und Pfefferminztee entspannt den Schließmuskel des Magens. So kann mehr Säure in die Speiseröhre laufen, was wiederum Sodbrennen bewirkt.

Kamillenrollkur

Zwei Tassen Kamillentee trinken und anschließend je zehn Minuten auf den Rücken, die linke Seite, den Bauch und die rechte Seite legen. So verteilt sich der Kamillentee in alle Bereiche des Magens und beruhigt ihn.

Eibischwurzeltee

Drei Teelöffel zerkleinerte Wurzel mit 150 Milliliter kaltem (nicht heißem) Wasser ansetzen, ein bis zwei Stunden ziehen lassen und gelegentlich umrühren. Abseihen, leicht erwärmen und trinken. Eibisch legt einen Schutzfilm über die Magenschleimhaut.

Bauchkrämpfe

Ob Blähungen oder Verdauungsbeschwerden, häufig werden Magenverstimmungen von Krämpfen begleitet.

Sehr wirkungsvoll gegen Krämpfe ist Wärme, vor allem feuchte Wärme. Sie ist intensiver und führt zu einer verstärkten Durchblutung, Entspannung und Entkrampfung. Halten die Bauchschmerzen längere Zeit an, sollten Sie sich zunächst von einem Arzt untersuchen lassen. Bei akuten Entzündungen sollten Sie Wärme meiden, das kann zu einer Ausweitung der Entzündung führen.

Wärmflasche

Legen Sie ein Handtuch auf den Bauch, darüber ein feuchtes Tuch und darauf eine Wärmflasche. Idealerweise trinken Sie das Tuch mit Kamillentee.

Kartoffelauflage

Kartoffeln wie Pellkartoffeln kochen, zerstampfen und auf ein Tuch legen. Etwas auskühlen lassen und auf den Bauch legen. Mit einem Tuch festbinden. Vorsicht: Nicht zu heiße Kartoffeln verwenden, sonst besteht Verbrennungsgefahr. Kartoffeln sind sehr intensive Wärmesponder.

Krampflösender Tee

Einen Teelöffel zerkleinerte Angelikawurzel (fertig in der Apotheke zu kaufen), drei Teelöffel Kamillenblüten oder drei Teelöffel Schafgarbe mit 150 Milliliter kochendem Wasser übergießen, zehn Minuten ziehen lassen.

Durchfall

Durchfall ist eine der wichtigsten Abwehrreaktionen des Körpers. Giftige Stoffe werden so schnell und in großen Mengen wieder ausgeschieden.

Durchfall, der maximal ein bis zwei Tage andauert, können Sie selbst behandeln. Sehr wichtig ist es, die ausgeschiedene Flüssigkeit wieder auszugleichen. Ideal ist ein halber Liter abgekochtes Wasser mit einem halben Teelöffel Salz und fünf Teelöffel Zucker (abschmecken mit Orangensaft). So ersetzen Sie auch die verlorenen Salze.

Irrtümer

Das alte Hausmittel Salzstangen und Cola ist bei Durchfall nicht zu empfehlen. Cola enthält sehr viel Zucker und das verstärkt die Ausscheidung von Wasser durch den Darm. Zudem enthält Cola Koffein. Koffein regt die Nieren an und der Flüssigkeitsverlust nimmt zu. Salzstangen liefern nur Kochsalz, andere Salze, die bei Durchfall verloren gehen, werden nicht ersetzt.

Pektin

Geriebene Äpfel und Karotten enthalten viel Pektin und wirken gut gegen Durchfall. Aus den Karotten können Sie auch eine Suppe kochen. Pektin ist ein Quellmittel und kann im Darm die Giftstoffe der Durchfall-Bakterien binden.

Heidelbeertee

Zwei Teelöffel getrocknete und zerstoßene Beeren mit 150 Milliliter kochendem Wasser übergießen, zehn Minuten ziehen lassen. Bis zu sechs Tassen täglich trinken. Sie können die Beeren auch kauen. Ersetzen Sie die getrockneten Beeren nicht durch frische, denn diese können Durchfall auslösen.

Übelkeit

Ein häufiger Begleiter des Durchfalls ist Übelkeit. Hier hilft Ingwer. Kauen Sie ein Stückchen Ingwerwurzel oder trinken Sie Ingwertee. Übergießen Sie dazu einen Drittel Teelöffel Ingwerpulver oder etwa einen Zentimeter fein geschnittene frische Ingwerwurzel mit 150 Milliliter kochendem Wasser und trinken Sie täglich zwei bis vier Tassen.



Blähungen

„Jedes Böhnchen macht ein Tönchen“, sagt der Volksmund. Blähungen werden meist durch „explosive“ Lebensmittel verursacht. Bohnenfans sollten die Hülsenfrüchte zwölf Stunden einweichen und lange kochen. Das verringert die gasbildenden Eigenschaften.

Wer häufig unter Blähungen leidet, sollte überprüfen, ob nicht z. B. eine Milchzuckerunverträglichkeit dahinter steckt.

Teemischung

Je 50 Gramm Anis-, Fenchel- und Kümmelsamen zerdrücken. Ein Teelöffel dieser Mischung mit 150 Milliliter kochendem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen. Mehrmals eine Tasse trinken.

Warmer Wickel

Feuchte Wärme (siehe bei Bauchschmerzen) entspannt den Darm und hilft auch bei Blähungen.

Vielleicht interessiert Sie auch unsere Broschüre zum Thema „**Arzneimittel**“. Sie können diese kostenlos unter der Telefonnummer 08 00.4 10 01 08 anfordern. Oder besuchen Sie uns auf unserer Homepage www.allianz.de/gesundheitswelt. Dort stehen Ihnen diese und weitere Broschüren zum Download bereit.

Sonnenbrand

Sonne, Strand und Meer – so manch einer vergisst dabei die Zeit. Am Abend spannt die Haut und ist rot. Einen leichten Sonnenbrand können Sie selbst behandeln. Bilden sich aber Blasen oder bekommen Sie Fieber, sollten Sie zum Arzt gehen.

Hausmittelchen bei Sonnenbrand

Legen Sie frische Tomaten-, Gurken- oder Kartoffelscheiben auf die betroffenen Stellen. Sie spenden der Haut Feuchtigkeit und kühlen sie. Auch kalte saure Sahne, Quark, Buttermilch oder Joghurt helfen. Alternativ können Sie ein Tuch in kalten, schwarzen Tee tauchen und es auf die verbrannte Stelle legen. Nach dem Sonnenbrand gilt: Einige Tage luftig angezogen im Schatten verbringen, damit sich die Haut erholen kann.



Wir wünschen viel Erfolg beim Ausprobieren der „alten“ Rezepturen – werden und bleiben Sie gesund!

Gesundheitswelt

Immer dabei. Für PC, Tablet und Smartphone.



www.allianz.de/gesundheitswelt

Jeden Monat neue aktuelle Beiträge rund um das Thema Gesundheit sowie alle Informationen zu unseren Serviceangeboten.



Mo bis Fr
8 bis 20 Uhr

08 00.4 10 01 03

Kostenfreie Beratung und Informationen zum Thema Gesundheit und zu unseren Services.

Allianz Private Krankenversicherungs-AG

W7-55-029Z0 (03V) 10.11.13