

A close-up photograph of a person's hands using a dark, speckled stone mortar and pestle. The pestle is held vertically in the center of the mortar, which contains some finely ground material and a small amount of fresh green herbs. The mortar is resting on a light-colored wooden surface. The background is blurred, showing what appears to be a rustic setting with wooden logs or barrels.

Alter schützt vor
Impfen nicht!

Alte Hausmittel gegen kleine Wehwehchen.

Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns, ihnen hiermit unsere Broschüre über Hausmittel vorstellen zu dürfen. In Anlehnung an eines der Gesundheitsziele Sachsen-Anhalts, einen altersgerechten Impfstatus bei über 90% der Bevölkerung zu erreichen, haben wir das Projekt „Alter schützt vor impfen nicht!“ initiiert. Das Projekt hat zum Ziel, über wichtige Impfungen aufzuklären, welche vor schwerwiegenden Erkrankungen schützen und, unserer Meinung nach, gerade mit steigendem Alter unentbehrlich sind. Bei den Überlegungen zur Umsetzung unserer Projektidee entstand die Vision, innerhalb des Projektes eine Broschüre zu erstellen, welche altes oder überliefertes Wissen über Hausmittel enthält und dazu beitragen soll, sich wieder auf die Heilkraft der Natur zu besinnen. Das Wissen über Hausmittel, die unsere Gesundheit stärken, ist sehr alt. Über die Jahrhunderte hinweg wurden Inhaltsstoffe von Pflanzen erforscht und ihre Wirkungen auf den menschlichen Körper erprobt und erfolgreich angewandt.

Unser Alltag stellt immer höhere Anforderungen an unsere körperliche und geistige Fitness und Leistungsfähigkeit. In der Folge fühlen wir uns oft müde, abgespannt, haben das Gefühl, anfälliger für kleine „Wehwechen“ und leichte Erkrankungen zu sein. Häufig greift man vorschnell zu chemischen Medikamenten, z.B. gegen Kopfschmerz oder eine Erkältung. Dabei gibt es wunderbare Hausmittel, die bei solchen Beschwerden helfen können und die bereits unsere Großeltern schon zu nutzen wussten. Leider gerät das Wissen um alte Hausmittel immer mehr in Vergessenheit. Wir haben im Vorfeld des Projektes aufgerufen, uns alte Hausmittel und ihre Wirkung zu zusenden und haben daraus diese Broschüre erstellt. Wir möchten uns hiermit bei allen Einsendern und Einsenderinnen bedanken und wünschen Ihnen bei der Anwendung der Hausmittel, Heilmittel und alternativen Heilmethoden viel Erfolg und gute Besserung.

Ihr Gesundheitsreferenten-Team

Inhaltsverzeichnis:

- 4 Hausmittel bei Sodbrennen
- 6 Brustwickel gegen eine Erkältung mit Husten
oder eine chronische Bronchitis
- 6 Lindenblütenbad für guten Schlaf
- 7 Butterpflaster - bei Husten
- 8 Gegen Halsschmerzen
- 8 Gegen Nasenbluten
- 8 Gegen Sodbrennen
- 9 Bei Muskelschmerzen
- 9 Gegen Rheuma
- 10 Gänseblümchen
- 11 Tee bei Leber- und Nierenbeschwerden
- 13 Impf-Worträtsel
- 15 Weißkohlwickel bei Gelenkschmerzen
- 15 Insektenstiche von Mücke bis Wespe
- 16 Definition-Hausmittel
- 17 Apfelessig bei Erkältung mit Bronchitis
- 18 Kopfschmerzen
- 18 Halsschmerzen
- 20 Kreislaufstörungen
- 21 Rückenbeschwerden



Hausmittel bei Sodbrennen

Sie haben gut und reichlich gegessen, zum Abschluss noch einen Nachtisch mit Früchten und Eis, einen Kaffee und einen Schnaps. Und nach einigen Stunden Schlaf wachen Sie auf: Die Speiseröhre brennt vom Magen bis fast zum Hals hinauf - Sie haben Sodbrennen. Natürlich gibt es gegen Sodbrennen gute Medikamente, aber besser ist es, Sie verlassen sich auf die gesunden Hausmittel, dann kann es gar nicht erst so weit kommen.

1. Zum Abendessen Fleisch und Hülsenfrüchte vermeiden.
2. Essen Sie Sellerie als Beilage oder als Salat: Das neutralisiert zu hohen Säuregehalt im Magensaft.
3. Vermeiden Sie am Abend fettes Essen, Nachtische wie „Rote Grütze“ und zu viel Alkohol.
4. Rauchen und viel starker Kaffee führen ebenfalls zu Sodbrennen.
5. Verdünnen Sie den Magensaft durch ein großes Glas lauwarmes Wasser ohne Kohlensäure.
6. Schieben Sie einen Keil unters Kopfkissen. Dann liegt der Oberkörper höher und der Magensaft kann nicht in die Speiseröhre aufsteigen.
7. Besorgen Sie sich aus dem Reformhaus naturreinen, milchvergorenen Kartoffelsaft und trinken Sie einige Wochen lang 10 Minuten vor jeder Mahlzeit 1/8 Liter in kleinen Schlucken. Der Kartoffelsaft bindet die überschüssige Magensäure.

- 
- 
8. Haben Sie keinen Saft, dann können Sie auch eine rohe Kartoffel auskauen.
 9. Natronpulver in einem Glas Wasser auflösen und trinken.
 10. Einen Apfel reiben, die Masse an der Luft braun werden lassen, dann essen.
 11. Einen Teelöffel Apfelessig in ein Glas Wasser geben, langsam trinken.
 12. Einige Wacholderbeeren zerkauen und schlucken.
 13. Sehr wirksam gegen gelegentliches Sodbrennen ist Tausendgülden-Kraut-Tee. Man übergießt abends 1/2 Teelöffel Tausendgülden-Kraut (Apotheke) mit 1/4 Liter kaltem Wasser. Am nächsten Morgen durchseihen, zimmerwarm in kleinen Schlucken trinken. Schmeckt sehr bitter.
 14. Bewährt hat sich eine Kräutertee-Mischung aus Kümmel und Odermenning zu gleichen Teilen. 1 Esslöffel dieser Mischung wird mit 1/4 Liter kochendem Wasser übergossen, 10 Minuten ziehen lassen. Durchseihen, lauwarm in kleinen Schlucken trinken.
 15. Frische grüne Sellerieblätter gut waschen und klein hacken. Eine Handvoll in einem Liter Wasser aufkochen, 5 Minuten lang zugedeckt ziehen lassen.

Gesundheitstipp Hausmittel- BARMER GEK

Brustwickel gegen eine Erkältung mit Husten oder eine chronische Bronchitis

Ein Baumwolltuch (circa 40 cm x 190 cm) in heißes Wasser tauchen, gut auswringen und dann straff um den Oberkörper wickeln - von den Achselhöhlen bis zu den unteren Rippen. Darüber geben Sie ein Zwischentuch und abschließend ein Wolltuch. Solange Sie den Wickel als warm empfinden, lassen Sie ihn liegen (in der Regel etwa 30 Minuten).

Vorsicht: Bei Fieber den Brustwickel nicht anwenden.

Lindenblütenbad für guten Schlaf

- ein Lindenblütenbad eignet sich vor dem zu Bett gehen
- Badedauer: 20 Minuten
- füllen Sie einen Eimer mit 5 Tassen Lindenblüten, gießen Sie 5 Liter kaltes Wasser hinzu und wässern Sie die Blüten über Nacht
- am nächsten Tag sieben Sie den Sud durch, erwärmen den Absud und geben ihn in die Badewanne

Gesundheitstipp Hausmittel- BARMER GEK

Butterpflaster - bei Husten

- Ein Leinentuch dünn mit Butter bestreichen.
- Das Tuch etwas erwärmen und auf die Brust legen.
- Ein Wolltuch darüber und über Nacht wirken lassen.

DRK- Seniorenbegegnungsstätte - Eisleben

Zwiebelsirup:

Eine große Zwiebel schälen und würfeln, in ein sauberes Marmeladenglas geben und 2 Esslöffel Zucker zugeben, das Glas verschließen und schütteln. Nach 2 Stunden entsteht ein wohlschmeckender Sirup. Geben Sie 4x täglich 1 Esslöffel bei Kindern zwischen 2 und 6 Jahren.



Zwiebelsaft mit Kandis:

Eine große Zwiebel schälen und fein hacken, 100 ml Wasser zugeben, 100 g Kandis zugeben und bei schwacher Hitze Einkochen, Sud durchsieben und 4 x täglich Teelöffel bei Kindern zwischen 2 und 6 Jahren verabreichen.

Christa Alff, Zerbst



Gegen Halsschmerzen

Man nehme über den Tag verteilt, immer einen Löffel frisch gepressten Zitronensaft mit Honig zu sich.

Gegen Nasenbluten

Eine Zitrone auspressen und den Saft in die Nase hinaufziehen.



wissenschaftlicher Name:	Citrus limon
Pflanzenfamilie:	Rautengewächse = Rutaceae
englischer Name:	Lemon
Verwendete Pflanzenteile:	Fruchtschale, Frucht
Inhaltsstoffe:	Vitamin C, Zitronensäure, Ätherische Öle, Limonen, Citral, Flavonoide, Rutin, Pektion, Phosphor, Beta-Sitosterol, Stigmasterol
Sammelzeit:	Frühjahr
	Quelle: www.heilkraeuter.de

Gegen Sodbrennen

Es hilft, wenn man 1 Tropfen Maggi auf den Handrücken gibt und abschleckt oder 1-2 Äpfel isst.

Landfrau Ursula Schmelzer, Kroppenstedt

Bei Muskelschmerzen

Zum Einreiben:

- 50 ml Basisöl (z. B. Mandelöl)
- 10 Tr. Wacholderöl
- 8 Tr. Rosmarinöl
- 2 Tr. Kampferöl
- 2 Tr. Kanukaöl
- 4 Tr. Teebaumöl

alles mischen und in eine dunkle Flasche füllen.

Gegen Rheuma

Zum Einreiben:

- 50 ml Basisöl
- 10 Tr. Wacholderöl
- 10 Tr. Rosmarinöl
- 5 Tr. Lavendelöl
- 5 Tr. Zitronenöl oder Kampferöl
- 10 Tr. Eukalyptusöl

alles mischen und in eine dunkle Flasche füllen.

Wichtig!
Vor der Anwendung, Hautverträglichkeit prüfen (Kampfer).

Landfrauen Aken

Gänseblümchen

Heilwirkung - innerlich:

- hartnäckiger Husten
- allgemeine bronchiale Beschwerden
- anregende Wirkung auf den Stoffwechsel (leichte Verdauungsbeschwerden)



Heilwirkung - äußerlich:

Packungen und Auflagen mit frischem Gänseblümchenkraut bei

- Quetschungen
- Prellungen
- Venenleiden

wissenschaftlicher Name:	Bellis perennis
Pflanzenfamilie:	Korbblütler = Asteraceae
englischer Name:	Daisy
volkstümlicher Name:	Angerbleamerl, Augenblümchen, Himmelsblume, Maiblume, Marienblümchen, Massliebchen, Mondscheinblume, Mümmeli, Regenblume, Tausendschön
Verwendete Pflanzenteile:	Blätter
Inhaltsstoffe:	Saponine, Bitterstoffe, Gerbstoffe, ätherische Öle, Anthoxanthin, Flavonoide, Fumarsäure, Schleim, Inulin
Sammelzeit:	März bis November
	Quelle: www.heilkraeuter.de

Auflagen bei Abzessen

Frische Blüten und Blätter vom Gänseblümchen zerkleinert auf ein Baumwolltuch oder Leinentuch auftragen und auf die betroffene Hautpartie legen.



Wichtig!
Man sollte nur von ungedüngten Wiesen sammeln.

Tee bei Leber- und Nierenbeschwerden

- einen gehäuften Teelöffel Gänseblümchenblüten- und blätter mit 200 ml kochendem Wasser übergießen
- 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen und durch ein Sieb abgießen
- den Tee so heiß wie möglich schluckweise trinken

Wichtig!
3 Tassen täglich.

Landfrauen Aken



Impf-Worträtsel

In dem Buchstabenfeld (siehe rechts) sind 18 Begriffe rund um das Thema Impfen versteckt. Sie finden diese, indem sie die Buchstaben von links nach rechts oder von rechts nach links, von oben, von unten oder diagonal durchsuchen.

- Erreger
- Keuchhusten
- Impfarzt
- Pneumokokken
- Impfstoff
- Vorsorge
- Bakterien
- Grippe
- Abwehrkräfte
- Virus
- Impfung
- Gesundheit
- Immunsystem
- Lungenentzündung
- Schutz
- Tetanus
- Diphtherie
- Kinderlähmung

Viel Erfolg!

Impf-Worträtsel

G	Y	W	S	J	K	F	T	O	Y	J	V	O	G	V	S	Y	A	P
N	P	X	L	B	G	E	H	O	R	V	A	C	A	I	M	T	T	B
U	L	M	V	V	Y	V	G	L	Z	U	U	K	I	U	O	A	C	S
M	T	I	F	S	J	I	K	R	Y	Y	B	U	V	C	I	B	G	C
H	G	U	K	U	E	T	W	D	O	G	F	A	O	Q	Z	W	V	Q
E	T	Q	K	N	M	R	Z	X	Z	S	G	A	L	A	A	E	F	Y
A	E	B	J	A	W	Z	T	R	F	H	R	U	Z	H	X	H	F	W
L	R	P	G	T	T	G	I	F	A	L	L	O	K	I	J	R	E	I
R	V	L	N	E	N	K	M	M	Q	F	A	D	V	O	U	K	G	M
E	F	F	U	T	Y	Y	W	J	P	N	P	A	M	R	K	R	E	M
D	Y	C	F	H	A	Q	U	U	F	F	T	M	P	L	K	A	S	U
N	G	F	P	K	S	V	T	S	U	I	S	W	I	I	F	E	U	N
I	O	N	M	I	F	V	T	B	Y	L	Z	T	U	F	E	F	N	S
K	N	E	I	R	E	T	K	A	B	I	X	V	O	N	V	T	D	Y
V	S	Y	W	K	L	D	R	E	G	E	R	R	E	F	G	E	H	S
V	O	A	O	F	E	W	Y	A	V	O	Y	H	E	J	F	E	E	T
L	U	N	G	E	N	E	N	T	Z	U	E	N	D	U	N	G	I	E
A	A	O	J	N	L	G	D	Y	C	A	N	F	D	P	G	J	T	M
S	K	C	A	D	K	O	P	N	E	U	M	O	K	O	K	K	E	N
G	R	I	P	P	E	H	K	V	I	R	U	S	K	Q	Y	H	T	U
D	I	P	H	T	H	E	R	I	E	S	V	Q	F	T	R	X	F	U
H	Y	G	Z	K	E	U	C	H	H	U	S	T	E	N	A	T	D	A
Q	F	J	O	E	I	C	P	N	V	G	Z	T	U	H	C	S	H	F
Y	C	G	N	W	Q	M	G	R	Q	K	Z	Z	U	R	U	F	C	I

Die Auflösung finden Sie auf der letzten Seite.



Weißkohlwickel bei Gelenkschmerzen



Frische Weißkohlblätter klopfen und um die schmerzenden Gelenke wickeln. Dann mit handelsüblicher Frischhaltefolie fest machen.

Dagmar Faber
Frauensportverein Halle (Süd)



Insektenstiche von Mücke bis Wespe

Frische Blätter vom Spitzwegerich zerreiben oder zerdrücken und den Saft auf die „Stichstelle“ auftragen. Dies sollte mehrfach wiederholt werden.

Christa Eberhardt
Frauensportverein Halle (Süd)



Definition-Hausmittel:

Hausmittel sind Mittel und Maßnahmen zur Selbstmedikation, die privat, oft familär überliefert werden und die mit einfachen häuslichen Mitteln durchführbar sind. Insbesondere Hausärzten sind einige Hausmittel oft bekannt und werden in ein Behandlungskonzept mit einbezogen. Oft werden bestimmte Nahrungsmittel oder Tees sowie Wickel und warme oder kalte Anwendungen wie Bäder verwendet. In der Sozialmedizin wird die Anwendung von Hausmitteln als Teil der autonomen, selbsttätigen Mitwirkung des Patienten gesehen. Wie bei jedem Arzneimittel, heilt vermutlich vor allem der Placeboeffekt.

Als problematisch gelten Hausmittel im medizinischen Bereich, wenn sie eine Erkrankung verschlimmern oder eine rechtzeitige ärztliche Behandlung verzögern. Hausmittel sind in der Regel mit wenigen Nebenwirkungen behaftet, jedoch können je nach Hausmittel auch Allergien, Infektionen, Störungen des Blutkreislaufes oder der Regulation der Körpertemperatur hervorgerufen werden.

Im übertragenen Sinn nennt man ein Hausmittel, jede Form einer nichtprofessionellen Lösung oder Anwendung, auch im nicht-medizinischen Bereich.

Quelle: www.wikipedia.de



Apfelessig bei Erkältung mit Bronchitis

In einen Topf mit kochendem Wasser, einen großen Schuß Apfelessig rein und mehrmals täglich ein paar tiefe Atemzüge tätigen, der Schnupfen ist im Nu weg! Die Menge des Apfelessigs kann auch erhöht werden, es schadet nicht! Wenn es einem zu heiß ist, macht man eben langsamer!

Roswitha Katschmarek, Peißen bei Halle





Kopfschmerzen

3x am Tag schluckweise Kümmeltee, Fencheltee oder auch Majorantee wirken Wunder.

Anti-Migräne-Bad

Ca. 50 g Lavendelblüten und ca. 25 g Melisse mit siedendem Wasser übergießen und einige Minuten ziehen lassen.

Lavendelblüten und Melisse in warmes Badewasser abseihen und etwa 20 Minuten darin entspannen.

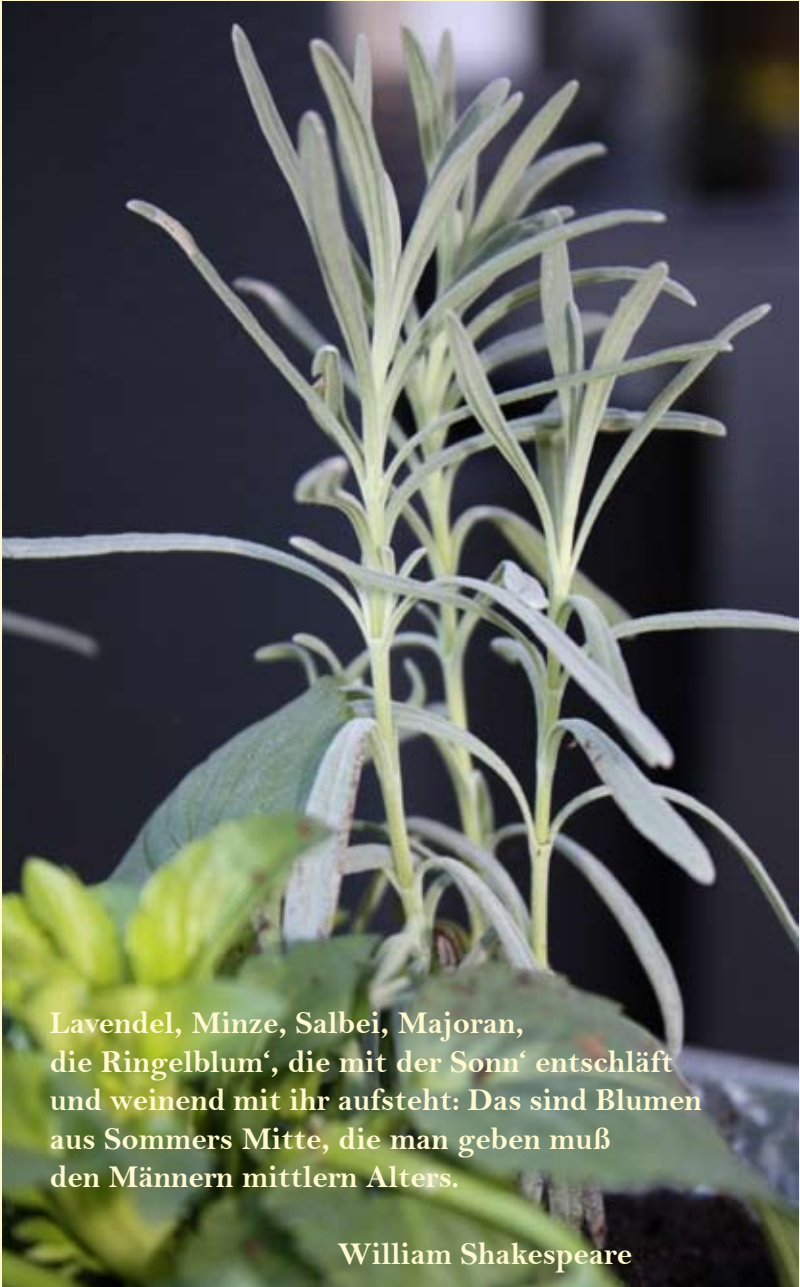


Halsschmerzen

- etwa 50 g Kamillenblüten in einen 1/2 Liter Weinessig geben und dann abseihen
- die Blüten dann in ein Tuch wickeln und sich anschließend das noch warme Tuch um den Hals legen
- am Besten noch ein trockenes, warmes Tuch darüber legen



Christa Alff, Zerbst



Lavendel, Minze, Salbei, Majoran,
die Ringelblum', die mit der Sonn' entschl'ft
und weinend mit ihr aufsteht: Das sind Blumen
aus Sommers Mitte, die man geben mu'ß
den M'nnern mittlern Alters.

William Shakespeare

Kreislaufstörungen

- 3 Zitronen (mit Schale) klein schneiden
- 3 Knoblauchknollen und eine Zwiebel klein hacken
- Zitronen, Knoblauch und Zwiebeln in einen Liter Milch aufkochen und einige Minuten köcheln lassen
- abseihen und täglich ein 1/2 Glas davon trinken

Jeannette Sattelmaier, Gommern



Rückenbeschwerden

Kräuterkomresse

- 2 Esslöffel Rosmarin, 2 Esslöffel Arnika und 2 Esslöffel Thymian mit kochendem Wasser übergießen und einige Minuten ziehen lassen
- ein Tuch in diesen Sud eintauchen, auswringen und auf die betroffene Stelle auflegen
- auf das aufgelegte Tuch wird noch eine Schicht Plastikfolie gelegt, damit die Wärme so lange wie möglich gehalten wird

Roswitha Katschmarek, Peißen bei Halle



IMPFKALENDER

Empfohlenes Impfalter	GEBURT	Alter in Monaten			
		2	3	4	5
Impfung gegen					
Wundstarrkrampf (Tetanus)		1.	2.	3.	
Diphtherie		1.	2.	3.	
Keuchhusten (Pertussis)		1.	2.	3.	
Haemophilus influenzae Typ b (Hib)		1.	2. ^{a)}	3.	
Kinderlähmung (Poliomyelitis)		1.	2. ^{a)}	3.	
Hepatitis B		1.	2. ^{a)}	3.	
Pneumokokken		1.	2.	3.	
Meningokokken					
Masern, Mumps, Röteln (MMR)					
Windpocken (Varizellen)					
Humane Papillomviren (HPV)					
Influenza					



A Auffrischimpfung S Standardimpfung

G Grundimmunisierung für alle Jugendlichen, die bisher nicht geimpft wurden bzw. Kompletterierung eines noch unvollständigen Impfschutzes.

- a) Bei Einzelimpfstoffen und Impfstoffen ohne Pertussisanteil kann diese Dosis entfallen.
 b) Auffrischimpfung alle 10 Jahre c) Die nächste fällige Tetanus-Diphtherie-(Td)-Impfung soll einmalig mit einem Td-Pertussis bzw. Td-Pertussis-Poliomyelitis-Impfstoff erfolgen.
 d) Ab dem vollendeten 12. Lebensmonat

DEUTSCHES GRÜNES KREUZ ■ im Kilian · Schuhmarkt 4 · 35037 I

		Alter in Jahren			
11-14	15-23	5-6	9-17	ab 18	ab 60
4.		A	A		A ^{b)}
4.		A	A		A ^{b)}
4.		A	A		A ^{c)}
4.					
4.			A		
4.			G		
4.					S
1. d)					
1.	2.				
1.	2.		e)		
			f)		
					S ^{g)}



e) Impfung von Jugendlichen ohne Windpockenerkrankung oder -impfung
 f) Für alle Mädchen im Alter von 12 bis 17 Jahren g) Jährlich mit aktuellem Impfstoff

Ziel muss es sein, möglichst frühzeitig einen vollständigen Impfschutz zu erreichen. Abweichungen von den angegebenen Terminen sind möglich und unter Umständen notwendig.



Lösung-Worträtsel:

Redaktion:

www.gesundheitsreferentin.de

Diplom-Gesundheitswirtinnen

Katja Mann & Nicole Vonend

Kontakt:

Tel.: 0391-5086194

www.impfen.gesundheitsreferentin.de

Auflage: 1. - 2500 Exemplare

Erscheinungsdatum: 09/2010



In dieser Broschüre finden Sie Rezepte für alte Hausmittel zur Behandlung leichter Erkrankungen. Diese sollten nicht bei Unverträglichkeiten gegen eine oder mehrere der verwendeten Zutaten eingesetzt werden. Die Informationen dürfen auf keinen Fall als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte angesehen werden. Bei einer schweren oder länger anhaltenden Krankheit sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden. Die Anwendung erfolgt auf eigene Gefahr und ohne Garantie.

Mit freundlicher Unterstützung:



Betreuungs- und Förderverein
"Torstübchen" e.V.