



Hausmittel – bewährte Anwendungen

Hausmittel erleben gegenwärtig eine Renaissance und erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Bei leichten Beschwerden sind Hausmittel einfach naturheilkundliche Maßnahmen, die den Körper bei Krankheiten und Beschwerden für eine Linderung unterstützen. Ob bei Magen-Darm-Problemen, Venenschmerzen oder Insektenstichen, bewährte Hausmittel wurden in vielen Familien von Generation zu Generation weitergegeben und helfen Beschwerden zu lindern.

Schon unsere Großmütter wussten, Essigpatscherl wirken fiebersenkend und Topfenwickel helfen bei Halsschmerzen und Entzündungen. Ob kalt oder warm, Wickel und Umschläge zählen zu den klassischen Hausmitteln und ihre Anwendungsmöglichkeiten sind vielfältig. Sie helfen, die körpereigenen Selbsthilfekräfte zu aktivieren und unterstützen die Linderung der Beschwerden.

Neben den Wickeln sind Tees beliebte Hausmittel. Heilkräuter-Tees werden nicht nur getrunken – sie eignen sich auch für Mundspülungen und zum Inhalieren. Zum Beispiel wird als einfaches Hausmittel gegen Halsschmerzen das Gurgeln mit Salbeitee empfohlen. Dafür sollte der Tee eher stark zubereitet sein. Es kann, muss aber nicht geschluckt werden (bitterer, adstringierender Geschmack), drei bis fünfmal täglich wiederholen. Salbei wirkt entzündungshemmend und beruhigt die Schleimhäute.

Hausmittel Zwiebelschmiere

Und wer kennt nicht die altbekannte Zwiebelschmiere unserer Omas zur Linderung des Hustens. Der Saft der Zwiebel besitzt eine entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung. Zwiebelschmiere lässt sich relativ einfach und schnell herstellen. Dafür wird eine kleingeschnittene Zwiebel in heißem Fett gedünstet. Wichtig dabei ist, die Zwiebel muss glasig bleiben. Dann auf ein Geschirrtuch aufstreichen, das Tuch zusammenfalten und noch warm auf die Brust auflegen, ein Handtuch darüberlegen und mit einer Decke zudecken.

Natürlich können Hausmittel keinen Arztbesuch ersetzen. Tritt durch die Anwendung von Hausmitteln keine Linderung der Beschwerden ein, bitte unbedingt einen Arzt aufsuchen!

Quelle: Ärztekammer für Oberösterreich