

## Hausmittel-Tipps bei diversen Krankheiten

Folgende Auswahl an Beschwerden können mit Hausmitteln abgewendet, gelindert oder verkürzt werden. Probieren Sie das eine oder andere selber aus!

### Hautbeschwerden

- Die Haut ist unser Entgiftungsorgan, also genügend bewegen, viel trinken, Leberfunktion und Darmtätigkeit anregen.
- Kuhmilch und allgemein tierische Eiweisse (z.B. Fleisch, Wurst, Käse), Zitrusfrüchte, Alkohol, Kaffee, Nikotin, Süssigkeiten und Weissmehl stark reduzieren oder besser während eines Hautschubes darauf verzichten.
- Keine synthetischen Materialien am Körper tragen.
- Verzicht auf Weichspüler als Waschmittel, lieber Waschnüsse oder sensitives Waschmittel benutzen.
- Zuviel Wärme und damit verbundenes Schwitzen vermeiden und nicht zu heiss duschen/baden.
- 1-3x wöchentlich mindestens 30 Minuten baden im Basenbad oder Fussbad.
- Olivenöl (kaltgepresst), Mandelöl, Jojoba-Öl: nach Dusche/Bad auf feuchter Haut auftragen oder im lauwarmen Ölbad baden.
- AvocadoB12-Crème ([www.elisom.ch](http://www.elisom.ch))
- Cold Cream: Öl-/wasserhaltige Crème (Avène laboratoires, [www.avene-coldcream.ch](http://www.avene-coldcream.ch))
- Wunden Kinder-Po mit Rosenwasser (Farfalla) abtupfen

### Juckende Hautbeschwerden

- Weder zu heiss noch zu lange baden/duschen
- Abtupfen mit physiologischer Kochsalzlösung (NaCl), Essigwasser (1 EL Apfelessig auf 1Liter Wasser) oder verdünntem Molkosan (2 TL auf 1dl Wasser)
- Meersalzbad
- Basenbad (kann auch selber mit gewöhnlichem Backpulver gemacht werden: 100g Backpulver in Vollbad)
- Schachtelhalmtee (Bad oder abtupfen: 1 Hand voll Schachtelhalm auf 1Liter Wasser 10 Minuten lang kochen)
- Aloe vera-Gel
- AvocadoB12-Crème ([www.elisom.ch](http://www.elisom.ch))
- Abtupfen mit Muttermilch
- Quarkkompressen
- Lehmwickel, Lehm-Wasserwickel
- Geraffelte rohe Kartoffeln auflegen
- Juckender Insektenstich: Backpulver auftragen

## **Entzündete Hautbeschwerden**

- Ringelblumentinktur in Bad geben
- Ringelblumensalbe auftragen
- Schwarzteekomresse/Schwarzteebeutel auflegen

## **Scheidenentzündung/Scheidenpilz**

- Warmes Sitzbad 2x täglich (Kamillentee, Eichenrinde, Schafgarbe)
- Frisch gepressten Knoblauchsafte direkt auf Haut oder Binde auftragen
- Essigwasser-Waschungen stündlich (3 EL Essig auf ½ Liter Wasser)
- Waschungen mit verdünntem Molkosan
- Binde/Tampon getränkt mit Bifidus-Joghurt oder verdünntem Molkosan (2 TL auf 1 dl Wasser) anwenden
- Vor Schwimmbadbesuch prophylaktisch etwas Olivenöl auf die Scheidenhaut auftragen
- Slip täglich wechseln

## **Blasenentzündung**

- Täglich 2-3 Liter trinken: Lauwarmer Preiselbeersaft (3x täglich 1 dl), Nieren-Blasentee (Sidroga)
- Aufsteigende Fussbäder
- Füße und Nierengegend warm halten (z.B. Wollsocken, Nierengurt, Kirschkernsack oder Rohwolle auflegen)
- Dampfkompresse auflegen (Bettflasche, Waschlappen)
- Wärmende Wickel: Kartoffel-, Zwiebel-, Dinkelwickel (½ Kilo Dinkelkorn kochen bis knapp weich, z.B. in Kissenanzug füllen und auflegen). Danach Johannisöl- oder Olivenöl-Einreibungen machen, um Wärme zu speichern.
- Wärmende Lebensmittel zu sich nehmen: Ingwer, pikante Gewürze, Chili, scharfer Rettich, Radieschen, Bärlauch, Knoblauch, Zwiebel, Senf, Kapuzinerkresse etc.
- Prophylaktisch und bei wiederholter Zystitis nach Geschlechtsverkehr jeweils Blase entleeren nach GV

## **Augenentzündung**

- Mit Kochsalzlösung allenfalls vorhandenes gelbes Sekret von aussen nach innen gegen die Nase zu auswaschen.
- Nach aktuellen Erkenntnissen wird von Auflegen und Auswaschen der Augen mit Schwarz-/ Kamillenteebeuteln eher abgeraten wegen zusätzlicher Verunreinigung.

Bei Fragen zu den hier erwähnten Hausmitteln oder zur naturheilkundlichen Behandlung anderer Beschwerden dürfen Sie mich gerne kontaktieren

Bei Fragen zu den hier erwähnten Hausmitteln oder naturheilkundlichen Behandlung anderer Beschwerden dürfen Sie mich gern kontaktieren:

Homöopathie Affoltern am Albis  
Marianne Gubler  
Breitenstrasse 20  
8910 Affoltern am Albis

**Telefon** 043 333 95 24

**Webseite** [www.hompa-albis.ch](http://www.hompa-albis.ch)

**E-Mail** [info@hompa-albis.ch](mailto:info@hompa-albis.ch)