

# HAUSMITTEL FÜR FRAUEN

TIPPS UND TRICKS FÜR DIE WEIBLICHE GESUNDHEIT



Österreichische  
Apothekerkammer  
in Salzburg



Österreichische  
Gesundheitskasse

## TOP-TIPPS VON FRAUEN FÜR FRAUEN

**JOHANNA ZIEGLER, MSc**  
ERNÄHRUNGSWISSEN-  
SCHAFTERIN DER ÖGK



„Mein Tipp: Schlemmen Sie sich fit! Gesunde, ausgewogene Ernährung ist das A und O für unseren Körper. Täglich Obst und Gemüse in allen Farben und Sorten, reichlich Hülsenfrüchte, lieber Vollkorn- als Weißmehl, fettarme Milchprodukte und möglichst keine Fertiggerichte – mit dieser Rezeptur lässt sich schon eine Menge für ein starkes Immunsystem tun.“

**ALISA BUCHINGER**  
KARATE EUROPA- UND  
WELTMEISTERIN



„Mein persönlicher Tipp bei Regelschmerzen ist Bewegung. Leichter Sport wie Yoga, Gymnastik, oder z. B. ein Spaziergang an der frischen Luft wirken krampflösend. Auch Magnesium ist sehr hilfreich, es entspannt die Muskeln und verringert Regelbeschwerden.“

---

**DR. SONJA JACOBY**  
GESCHÄFTSFÜHRERIN  
JACOBY GM PHARMA GMBH



„Mein Tipp für schöne feste Nägel ist Zitronensäure! Regelmäßige Handbäder stärken die Nägel und hellen sie auf. Außerdem empfehle ich das Einreiben der Nägel mit Olivenöl, das tut besonders der Nagelhaut gut.“

---

**DR. MARIA HAIDINGER**  
FACHÄRZTIN FÜR  
GYNÄKOLOGIE



„Wenn Frauen in den Wechseljahren unter Hitzewallungen leiden, empfehle ich gerne ein Wechselfußbad. Mit wenig Aufwand werden die unangenehmen Beschwerden gelindert. Man benötigt nur einen Kübel mit 40 Grad warmen Wasser und einen anderen mit 10 Grad kaltem. Abwechselnd hält man die Füße ins Wasser – 5 Minuten ins warme und dann für 10 Sekunden im kalten Wasser abkühlen. Dieser Vorgang sollte mehrmals wiederholt werden.“

# INHALT

## Gesundheit!

Vorwort von Mag. pharm. Kornelia Seiwald  
und Dr. med. Maria Haidinger ..... 4

Kapitel 1  
**Regelbeschwerden** ..... 7

Kapitel 2  
**Wechselbeschwerden** ..... 13

Kapitel 3  
**Haut, Haare und Pflege** ..... 23

Kapitel 4  
**Sonstiges** ..... 33



**IMPRESSUM:** Medieninhaber und Herausgeber: Österreichische Gesundheitskasse, Haidingergasse 1, 1030 Wien, [www.gesundheitskasse.at/impressum](http://www.gesundheitskasse.at/impressum) • Redaktion: ÖGK Landesstelle Salzburg, Engelbert-Weiß-Weg 10, 5020 Salzburg • Gestaltung: Die fliegenden Fische Werbeagentur GmbH • Bilder/Fotos: shutterstock, fotolia • Illustrationen: Andrea Bauernfeind, shutterstock, fotolia • Hersteller: offset5020 Druckerei & Verlag GesmbH, Bayernstraße 27, 5071 Wals-Siezenheim • Stand: Oktober 2020 • 2. Auflage

**HINWEISE:** Die Inhalte dieser Broschüre wurden gewissenhaft geprüft. Trotzdem kann keine Garantie für die Richtigkeit der Angaben übernommen werden. Eine juristische Haftung ist ausgeschlossen. Bei Beschwerden oder Problemen wenden Sie sich im Bedarfsfall bitte umgehend an Ihre Ärztin / Ihren Arzt. Diese Broschüre liefert Ihnen konkrete Hilfestellungen. Sie kann und soll aber nicht die Beratung durch medizinische Experten und Expertinnen ersetzen!



Österreichische  
Apothekerkammer  
in Salzburg



Österreichische  
Gesundheitskasse

# GESUNDHEIT!

VORWORT VON MAG. PHARM. KORNELIA SEIWALD UND DR. MED. MARIA HAIDINGER

## Wir stellen vor: Salzburgs erster Ratgeber für Hausmittel bei Frauen.

Frauen sind DIE Gesundheitsmanagerinnen – in den Familien, für Kind(er) und Partner. Weil (leider) Gesundheit oft Frauensache ist, achten viele Frauen zu selten auf sich selbst. Die Folgen können – neben physischen Erkrankungen – auch psychische Auswirkungen wie Depressionen, allgemeine Erschöpfung und im schlimmsten Fall Burn Out sein.

Daher war es uns ein besonderes Anliegen, das Thema „Hausmittel für Frauen“ so umfassend wie möglich aufzugreifen und damit einen Beitrag zur Vorsorge zu leisten. Wenn frau in gesunden Jahren mehr auf sich schaut, hat frau in späteren Jahren mehr vom Leben.

Mit diesem Ratgeber bekommt frau nun einen guten Überblick über die Anwendung von Hausmitteln speziell für den weiblichen Organismus – und zwar vom Mädchen- bis zum Seniorinnen-Alter. Wir haben in mehreren Kapiteln die wichtigsten Themen abgedeckt. Die Palette reicht von Hausmitteln zur Anwendung bei Regelbeschwerden bis hin zu Hausmittel-Tipps für Haut, Haare und Pflege.

Weil wir es in unseren Gesundheitsberufen als Ärztin und Apothekerin täglich erleben, haben wir uns in dieser Broschüre auch dem Thema „Achtsamkeit“ verstärkt gewidmet. „Zeit für mich“ ist mehr als ein Schlagwort. Es ist ein wichtiges „Rezept“ zur Vorsorge, um länger gesund alt zu werden.

Wir hoffen, Ihnen nach den bereits erschienenen und sehr erfolgreichen Broschüren „Hausmittel für Kinder“ und „Hausmittel für Erwachsene“ nunmehr mit „Hausmittel für Frauen“ erneut einen wichtigen Ratgeber bieten zu können.

**Von Frau zu Frau raten wir Ihnen:  
Schauen Sie auf sich und bleiben  
Sie gesund!**



DR. MED MARIA  
HAIDINGER  
FACHÄRZTIN FÜR  
GYNÄKOLOGIE



MAG. PHARM.  
KORNELIA SEIWALD  
APOTHEKERIN

# LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

Nach „Hausmittel für Kinder“ und „Hausmittel für Erwachsene“ halten Sie die nächste Ausgabe der erfolgreichen Hausmittel-Serie der ÖGK und der Salzburger Apothekerkammer in Ihren Händen. Diesmal wird speziell auf die Bedürfnisse von Frauen eingegangen.

*Die Broschüre bietet einen perfekten Überblick über die Anwendung von Hausmitteln speziell für den weiblichen Körper und Geist. Egal ob jung oder alt – es ist für jede Frau etwas dabei. Die Palette reicht von Mitteln zur Milderung von Regelbeschwerden bis hin zu Tipps für Haut, Haare und gesunde Pflege.*

*Wir wünschen Ihnen viel Gesundheit und viel Erfolg beim Ausprobieren unserer Hausmittel!*

*Ihre Österreichische Gesundheitskasse*





Kapitel 1 / Hausmittel

# REGELBESCHWERDEN

---



*Regelschmerzen oder andere Beschwerden im Zusammenhang mit der Regel gehören für zahlreiche Frauen zum Alltag. Die monatlichen Beschwerden können bis zu 150 verschiedene Symptome annehmen. Zum Glück gibt es ein paar wirksame Hausmittel*

## Kapitel 1 / Hausmittel

# REGELBESCHWERDEN

## REGELSCHMERZEN

Schätzungen zufolge leidet jede dritte Frau weltweit im gebärfähigen Alter unter heftigen Schmerzen im Unterbauch, bei jungen Mädchen sogar jedes zweite. Sie leiden unter sogenannten Regelschmerzen. Dabei handelt es sich um außergewöhnlich schmerzhafte Monatsblutungen, die oft von zusätzlichen Symptomen wie zum Beispiel Übelkeit oder Durchfall begleitet werden können. Die Ursache der schmerzhaften Regelblutungen liegt meist in besonders starken, krampfartigen Kontraktionen der Gebärmutter.

Es gibt eine Vielzahl an Heilpflanzen, die bei Regelbeschwerden gute Dienste leisten können. Eine **KRAMPLÖSENDE TEEMISCHUNG** könnte versucht werden. Bei sehr starken Regelblutungen kann man zur Mischung noch Hirtentäschelkraut zusetzen.

Zur Schmerzlinderung leistet der **HEUBLUMENSACK** hervorragende Dienste. Dazu näht man einen Leinensack in der gewünschten Größe und befüllt diesen mit Heublumen bis er 5 cm dick ist. Danach mit kochendem Wasser übergießen und 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Den Heublumensack zwischen zwei Holzbrettern gut ausdrücken und in

ein Tuch einschlagen. Anschließend auf die schmerzende Stelle legen und mit einem Wolltuch fest umwickeln, damit die Wärme nicht so schnell entweicht.

Natürlich ist **WÄRME** generell sehr wichtig. Also Füße warm einpacken, ein Kirschkernkissen oder eine Wärmeflasche verschaffen zusätzlich Linderung.

Ein **ANSTEIGENDES ARMBAD** kann ebenfalls gute Dienste leisten, um die lästigen Regelschmerzen in den Griff zu bekommen. Dazu setzt man sich zum gefüllten





Waschbecken - das Wasser hat 32 Grad. Beide Arme bis über den Ellbogen ins Wasser halten. Dann lässt man heißes Wasser zulaufen, bis 42 Grad erreicht sind. Anschließend fünf Minuten bei der höchsten Temperatur verweilen und sich danach eine halbe Stunde ausruhen.

Auch ein **MASSAGEÖL** kann Linderung bringen: Damit den Unterleib sanft massieren. Zusätzlich sollte eine Wärmeflasche aufgelegt werden.

Übrigens kann **LEICHTER SPORT** – also ein Spaziergang, Yoga oder Gymnastik – ebenfalls einen günstigen Einfluss auf Regelbeschwerden haben. Das wirkt entspannend und krampflösend. Wichtig für einen schmerzfreien Zyklus ist auch die richtige Ernährung.

Vor allem **MAGNESIUM** ist hilfreich, da es die Muskulatur entspannt. Man findet es in Vollkornprodukten, Mineralwässern und frischem Gemüse.

Aber auch das Schüssler Salz Nr. 7 – Magnesium phosphoricum – kann besonders als „**HEISSE 7**“ gute Dienste leisten. Dazu 7 Tabletten in heißem Wasser auflösen und langsam schluckweise trinken.



## Massageöl

### Zubereitung:

- 50 ml Sesamöl
- 6 Tropfen Limette
- 3 Tropfen Myrte
- 2 Tropfen Muskatellersalbei
- 2 Tropfen Cistrose  
(griechische Bergrose)
- 1 Tropfen Narde

Koffein und Alkohol sollten während der Menstruation vermieden werden – auch das kann Regelbeschwerden verringern.

Kapitel 1 / Hausmittel

# REGELBESCHWERDEN

## ZYKLUSPROBLEME

Zyklusprobleme können sich als Unregelmäßigkeiten im weiblichen Zyklus zeigen. So können sie sich auf Dauer, Stärke, und Regelmäßigkeit der Menstruation beziehen. Die Gründe für solche Störungen im Zyklus sind recht unterschiedlich. So können zum Beispiel Gewichtsschwankungen, Schilddrüsenerkrankungen, aber auch hormonelle Veränderungen und vermehrter Stress zu Unregelmäßigkeiten in der Periode führen.

Schon vor hunderten Jahren wurde der Beifuß zur Zyklusregulation verwendet. Ein klassischer **BEIFUSS-TEE** verspricht Linderung bei einer unregelmäßigen Periode.



### Beifuß-Tee

#### Zubereitung:

2 TL Beifußkraut mit  $\frac{1}{4}$  l kochendem Wasser übergießen und 15 Minuten ziehen lassen. Den Tee 3 x täglich über mehrere Tage trinken.

> **Achtung:** Beifuß-Tee darf nicht überdosiert werden und weder bei Fieber, noch in der Schwangerschaft und Stillzeit eingesetzt werden.

### Zyklus-Tee

Mischung zu gleichen Teilen:

#### Erste Zyklushälfte:

Himbeerblätter  
Rosmarin  
Beifuß  
Salbei  
Holunderblüten

#### Zweite Zyklushälfte:

Frauenmantel  
Schafgarbe  
Brennnessel

Auch eine Teemischung mit verschiedenen Heilkräutern (**ZYKLUSTEE**) kann helfen, den Zyklus zu regulieren.

Hat man Probleme mit sehr starken oder langen Menstruationsblutungen, hilft der Wiesenknopf. Die Heilpflanze kann entweder als Tee oder als Tinktur eingenommen werden. In alten Kräuterbüchern findet man als altes Hausmittel die **WIESENKNOPF-ZUCKERVERREIBUNG**.

Gegen das prämenstruelle Syndrom ist besonders der **MÖNCHSPFEFFER** sehr hilfreich. Er reguliert das Gleichgewicht zwischen Östrogen und Gestagen. Diesen kann man sinnvollerweise nur in Form von Fertigpräparaten aus der Apotheke verwenden.

Auch das **NACHTKERZENÖL** mit einem hohen Gehalt an Gamma-Linolensäure bringt Linderung. 3 x täglich 1 TL des Öls einnehmen. Allerdings muss man das Nachtkerzenöl 2 – 3 Monate einnehmen, bis mit einer Wirkung zu rechnen ist.

Aus der Bienenapotheke gibt es ein weiteres, altes Hausmittel, um den Zyklus zu stabilisieren: **PROPOLIS**. Es kann in Tropfenform oder in Kapselform eingenommen werden. Besonders positiv ist auch die Kombination von Propolis mit dem Gelee Royal, dem Königinnenfutter der Bienen.



## Wiesenknopf Zuckerverreibung

### Zubereitung:

Die ganze Pflanze mit der Wurzel sammeln, säubern und zerkleinern. Anschließend mit der gleichen Menge an Rohrzucker verreiben und den entstandenen Brei messerrückendick auf ein Backpapier streichen und trocknen lassen. Die getrocknete und pulverisierte Masse kann man etwa ein Jahr aufbewahren. Bei Bedarf 2 – 3 x täglich 1 TL der Mischung einnehmen.

## Kapitel 1 / Hausmittel

## REGELBESCHWERDEN

STIMMUNGS-  
SCHWANKUNGEN

Neben Regelschmerzen und Kopfschmerzen können für viele Frauen auch Stimmungsschwankungen zu einem massiven Problem während der Periode werden. Man sollte daher besonders in den „Tagen vor den Tagen“ auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung achten. Insbesondere die Einnahme von Vitamin D und Kalzium kann von Vorteil sein.

Das **JOHANNISKRAUT** kann als Lichtblume unsere Stimmung günstig beeinflussen. Deshalb empfiehlt sich bei Stimmungsschwankungen eine **TEEMISCHUNG**.

Als schnelle Hilfe aus der Aromatherapie kann man bei Stimmungsschwankungen 1–2 Tropfen **ANGELIKAÖL** oder **BERGAMOTTE** auf ein Taschentuch geben und daran riechen. Angelika hilft, sich selbst und seine Bedürfnisse wieder besser zu spüren. Das bringt Frau wieder ins Gleichgewicht.

Ein **KÖRPERÖL** hilft gegen die Verletzlichkeit und übergroße Empfindsamkeit während der Periode.

## Stimmungstees

20 g Johanniskraut  
20 g Melisse  
10 g Hopfen  
10 g Frauenmantel.

**Zubereitung:**

Einen gehäuften TL der Mischung mit ¼ l Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. 1–2 Tassen täglich sollte man von dieser Teemischung trinken.

- › **Achtung:** Johanniskraut bewirkt, dass eine ganze Reihe von Medikamenten – unter anderem die Pille und andere hormonelle Verhütungsmittel – von der Leber schneller abgebaut werden als gewöhnlich. Das bedeutet, dass diese Verhütungsmethoden nicht mehr zuverlässig wirken. Daher unbedingt zusätzlich eine Barriere-methode, wie zum Beispiel ein Kondom, verwenden.

## Körperöl

fettes Basisöl (z. B. Jojobaöl)  
2 Tropfen Grapefruit  
2 Tropfen Mandarine  
2 Tropfen Sandelholz  
1 Tropfen Mimose



# WECHSELBESCHWERDEN



*Hitzewallungen, Schlaflosigkeit und trockene Schleimhäute – Frauen in den Wechseljahren haben oft mit einer Reihe von Beschwerden zu kämpfen. Als Wechseljahre wird die hormonelle Umstellung des weiblichen Körpers auf die Menopause bezeichnet. Einfache Hausmittel können helfen, die Probleme in den Griff zu bekommen.*

## Kapitel 2 / Hausmittel

# WECHSELBESCHWERDEN

## HITZEWALLUNGEN

Fast jede zweite Frau leidet in den Wechseljahren unter Hitzewallungen und Schweißausbrüchen. Ein Mangel an Progesteron kann für die Hitzewallungen verantwortlich sein. Andererseits bewirkt ein Mangel an Östrogenen einen Anstieg von Stresshormonen und das kann wiederum zu Hitzewallungen führen. Die Häufigkeit von Hitzewallungen ist von Frau zu Frau oft sehr verschieden. Sie können nur ein zweimal am Tag auftreten oder 30 bis 40 Mal. Mit zunehmenden Alter lässt die Häufigkeit nach und wenn der Körper wieder im Gleichgewicht ist, verschwinden die Beschwerden in der Regel wieder.

Ein **WECHSEL-TEE** kann bei leichteren Beschwerden in den Wechseljahren sehr gute Dienste leisten.



### Wechsel-Tee

10 g Johanniskraut  
10 g Melisse  
10 g Löwenzahnwurzel  
10 g Weißdornblüten  
10 g Schafgarbe  
10 g Orangenblüten  
10 g Hagebutte

#### Zubereitung:

2 gehäufte TL der Mischung werden mit  $\frac{1}{4}$  l Wasser übergossen, anschließend lässt man den Tee 10 Minuten ziehen und seiht ihn ab. 2 Tassen dieses Tees trinkt man kurmäßig über einen Zeitraum von 6–8 Wochen. Je nach persönlicher Vorliebe können auch noch Kamille, Pfefferminze oder Hopfen ergänzt oder ausgetauscht werden.

Der **SALBEITEE** ist für seine schweißhemmende Wirkung bekannt. Diesen kann man gegen das unangenehme Schwitzen über einen Zeitraum von 3–8 Wochen trinken.

> **Achtung:** Manche bekommen unangenehme Nebenwirkungen im Magen-Darm-Bereich, daher sind Fertigpräparate aus Salbei meist besser verträglich.

Bei Hitzewallungen hat sich auch eine **WASCHUNG MIT APFELESSIG ODER ZITRONEN** bewährt.

Viele Frauen loben auch das **WECHSEL-FUSSBAD** zur Linderung der unangenehmen Beschwerden.

Auch **SPORT** kann bei Wechselbeschwerden gute Dienste leisten. Walken, Radfahren oder Wandern stabilisiert den Blutdruck und stärkt Herz, Kreislauf und Gefäße. Dadurch wird auch unser Temperaturregelsystem im Gehirn besser im Gleichgewicht gehalten.

Die Natur hält gerade bei Wechselbeschwerden noch sehr viele Pflanzenschatze bereit: den **MÖNCHSPFEFFER**, das **WANZENKRAUT**, **ROTKLEE** und **SOJA**, die **YAMSWURZEL** oder den **GRANATAPFEL**. Doch bei all diesen empfiehlt sich die Einnahme in Form von standardisierten Präparaten.

Bei Stimmungsschwankungen im Wechsel kann man folgende Grundmischung herstellen: 2 ml Bergamotte, 1 ml Neroli, 1 ml Kamille, 0,5 ml Lavendel. Aus dieser Grundmischung kann ein **KÖRPERÖL** hergestellt werden. Dazu verwendet man hochwertige, fette Öle wie zum Beispiel das Jojobaöl, das Johanniskrautöl oder das Nachtkerzenöl. Für Bäder kann man

diese Mischung mit Meersalz, Honig, Schlagobers oder einem neutralen Badeöl versetzen.

## Waschung mit Apfelessig oder Zitronen



### Anwendung:

Einen Liter Wasser und 1 – 2 Esslöffel Apfelessig bzw. 1 ausgepresste Zitrone vermengen und mit einem Schwamm den ganzen Körper einreiben – eine Viertelstunde einwirken lassen und dann lauwarm abdschen. Das wirkt kühlend, weil es dem Körper die Wärme entzieht.

## Wechselfußbad

### Anwendung:

2 hohe Eimer nebeneinanderstellen. In einen Eimer kommt 40 Grad warmes Wasser, in den anderen 10 Grad kaltes Wasser. Anschließend hält man die Füße für 5 Minuten in das warme Wasser, dann für 10 Sekunden in das kalte Wasser. Diesen Vorgang 2 – 5 x wiederholen.

## Kapitel 2 / Hausmittel

## WECHSELBESCHWERDEN

## SCHLAFLOSIGKEIT

Neben Hitzewallungen stellen für viele Frauen Schlafstörungen im Wechsel ein sehr großes Problem dar. Wichtig ist, bei Schlafstörungen nicht in Panik zu geraten, sondern zuallererst auf die „Schlafhygiene“ zu achten. Das heißt, ab dem frühen Nachmittag sollte man keinen Kaffee mehr trinken, nicht zu spät oder zu viel essen und nicht zu lange fernsehen. Regelmäßiger Ausdauersport kann denn Schlaf sehr positiv beeinflussen, allerdings sollte man nicht zu spät sporteln und den Tag gemächlich ausklingen lassen. Im Schlafzimmer sollten möglichst angenehme Temperaturen (ca. 15 – 18 Grad) herrschen und auch entsprechende Dunkelheit. Sind Hitzewallungen der Auslöser für das nächtliche Erwachen, muss man dort ansetzen (siehe Thema Hitzewallungen).

In der Naturapotheke gibt es viele Heilpflanzen, die als **TEEMISCHUNG** Entspannung und Schlaf bringen. Man kann sich auch einen **SCHLUMMERTRUNK** selbst zubereiten.



## Schlaf-Schön-Tee

10 g Baldrianwurzel  
10 g Melisse  
10 g Hopfen  
10 g Orangenblüten  
10 g Passionsblume

**Zubereitung:**

2 TL dieser Mischung mit  $\frac{1}{4}$  l kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Von diesem Tee trinkt man vor dem Schlafengehen 1 Tasse.

## Schlummertrunk

**Zubereitung:**

10 g Baldrianwurzel, 10 g Hopfen, 10 g Melisse, 10 g Johanniskraut und 5 g Lavendel im Mörser fein zerreiben und in einer Literflasche mit Rotwein auffüllen. 1 Stange Zimt dazugeben und diese Mischung 10 Tage stehen lassen, dabei täglich schütteln. Anschließend wird der Schlummertrunk abgeseiht und 1 Glas vor dem Schlafengehen getrunken.

➤ **Achtung:** Enthält Alkohol und ist daher für Kinder und Schwangere nicht geeignet!



Die **MEHRERLEI TROPFEN**, die in unterschiedlicher Zusammensetzung bekannt sind, stellen ein sehr altes Hausmittel zur Beruhigung und für den guten Schlaf dar.

Auch ein **MELISSEN-, LAVENDEL- ODER HEUBLUMENBAD** kann sehr entspannend und schlaffördernd wirken.

Genauso sorgen **ÄTHERISCHE ÖLE** in der Duftlampe für Ruhe und Gelassenheit, wie Lavendel, Zeder, Ylang oder Jasmin. Besonders für gestresste Stadtmenschen bringt das Zirbenöl wunderbare Entspannung. Wenn man unterwegs ist, kann man 1 Tropfen Zeder und 1 Tropfen Lavendel

## Mehrerlei-Tropfen

### Zubereitung:

20 g Melissegueist, 10 g Baldrian-tropfen, 10 g Pfefferminztinktur und 10 g Weißdorntinktur. Davon 10 bis 30 Tropfen vor dem Schlafengehen einnehmen.

- › **Achtung:** Enthält Alkohol und ist daher für Kinder und Schwangere nicht geeignet!

Außerdem können mit den oben genannten Zutaten sehr leicht duftende Kräuterkissen, die entspannend wirken, selbst hergestellt werden.

## Entspannungsbad

### Zubereitung:

1 Tropfen Jasmin, 3 Tropfen Rosenholz, 1 Tropfen Vetiver und 1 Tropfen Mandarine. Alle Öle mit 1 Becher Schlagobers vermischen und in eine warme Badewanne geben.

in der Handfläche verreiben oder auf das Kopfkissen geben und man fühlt sich gleich wie zu Hause.

Ein **ENTSPANNUNGSBAD** für einen ruhigen Schlaf kann leicht selbst hergestellt werden.

Eine sehr gute Maßnahme bei Schlaflosigkeit ist auch das **WASSERTRETEN**: dafür 1 – 3 Minuten in kaltem Wasser, auf Tau oder im Schnee gehen, danach die Füße gut abrubbeln und ab ins Bett.

Auch eine **GANZKÖRPERWASCHUNG** vor dem Schlafengehen fördert das Einschlafen. Dazu mit einem Waschlappen den ganzen Körper von unten nach oben mit zimmerwarmen Wasser abwaschen. Anschließend nicht abtrocknen, sondern sofort ins Bett gehen.

## Kapitel 2 / Hausmittel

## WECHSELBESCHWERDEN

## DEPRESSION

In den Wechseljahren leidet etwa jede zehnte Frau an Stimmungsschwankungen oder sogar Depressionen. Der Mangel an Östrogen kann sich negativ auf das Serotonin, unser Glückshormon, auswirken. Daher sollte man schon rechtzeitig gegensteuern, bevor man in ein tiefes Loch fällt. Eine gesunde Lebensweise mit einer ausgewogenen Ernährung ist die grundlegend wichtigste Maßnahme um Stimmungsschwankungen bzw. Depressionen zu vermeiden. Vor allem Lebensmitteln mit Omega-Fettsäuren, B-Vitaminen und Carnitin kommen hier eine große Bedeutung zu.



Die entsprechende körperliche Bewegung und das Pflegen sozialer Kontakte sind weitere wichtige Maßnahmen, um der depressiven Verstimmung entgegenzuwirken. Aber natürlich kann man sich bei leichteren Beschwerden auch Unterstützung aus dem Pflanzenreich holen.

Das Johanniskraut, aber auch die Passionsblume, die Melisse, der Hopfen oder Orangenblüten bringen Linderung bei depressiven Verstimmungen. Eine **GUTE-LAUNE-TEEMISCHUNG** macht nicht müde und hebt die Stimmung.

Eine spannende Pflanze ist die afrikanische Schwarzbohne oder **GRIFFONIA**. Ihr Extrakt enthält 5 OH Tryptophan – das ist die Vorstufe für Serotonin, unserem Glückshormon. Mittlerweile wird Griffonia schon häufig in der Kombination mit Soja, Rotklee und anderen Pflanzen bei Verstimmungen im Wechsel verwendet.

## SCHEIDENTROCKENHEIT

Durch die Veränderung des Hormonhaushaltes in den Wechseljahren kann die Scheidenhaut dünner werden und produziert weniger Flüssigkeit. Das begünstigt eine trockene Scheide, das zu vermehrtem Brennen und Schmerzen vor allem beim Geschlechtsverkehr führen kann. Die Scheide wird dann anfälliger für Infektionen und Pilzkrankungen. Weitere Faktoren, wie zum Beispiel der Konsum von Nikotin und Alkohol, erhöhte Blutfette oder zu enge Kleidung können eine trockene Scheide zusätzlich fördern. Außerdem kann der natürliche Schutzfilm der Vagina durch übertriebene Intimhygiene angegriffen werden.



### Leinsamen-Kur

#### Anwendung:

1 x täglich geschroteten Leinsamen in Joghurt oder Müsli einrühren und einnehmen.

Sehr hilfreich kann auch eine Lokalbehandlung mit entzündungshemmenden **NATURÖLEN WIE JOJOBAÖL** sein. Diese sollte man täglich und immer vor dem Geschlechtsverkehr großflächig im Scheidenbereich einmassieren.

Neben der Wahl der **RICHTIGEN KLEIDUNG** ist **AUSREICHEND BEWEGUNG** für eine gute Durchblutung der Vagina wichtig. Zur Befeuchtung der Schleimhäute gibt es eine Vielzahl von Präparaten, die häufig **HYALURONSÄURE**, ein natürliches Feuchthaltemittel aus Hahnenkämmen, enthalten. Auch der Aufbau eines gesunden Scheidenmilieus mit **MILCHSÄUREBAKTERIEN** ist ein wichtiges Thema.

Als Hausmittel bei Scheidentrockenheit kommt vor allem **LEINSAMEN-KUR** in Frage. Leinsamen enthalten nämlich sogenannte Lignane und Phytohormone, die ähnlich wie das Östrogen die Schleimproduktion anregen.

## Kapitel 2 / Hausmittel

## WECHSELBESCHWERDEN

*Mandelöl-Tampon*

**Anwendung:**  
 Tampon in Mandelöl tauchen,  
 einführen und 2–3 Stunden  
 wirken lassen.

Bei Scheidentrockenheit kann man auch einen mit z. B. **MANDELÖL GETRÄNKTEN TAMPON** verwenden.

**SITZBÄDER** können zwar nicht für eine zusätzliche Befeuchtung sorgen, sehr wohl aber Reizungen und Entzündungen der Schleimhäute lindern.

Auf die gleiche Weise kann man auch ein Dampfbad zubereiten. Allerdings setzt man sich – nachdem die Kräutermischung mit kochendem Wasser übergossen wurde – einfach für einige Minuten unbekleidet über den Dampf.

**ALOE VERA** ist als natürlicher Feuchtigkeitsspender bekannt und lindert sowohl Reizungen als auch Juckreiz. Man kann 2 EL Aloe Vera Gel mit 2 Tropfen Teebaumöl versetzen und im Intimbereich auftragen. Diese Behandlung sollte zur Befeuchtung der Scheide 2 x täglich wiederholt werden.

*Sitzbad*

**Anwendung:**  
 Für ein Sitzbad mit Kamille, Ringelblume und Malve vermischt man diese zu gleichen Teilen. 3 EL dieser Mischung übergießt man mit 2 l kochendem Wasser, seiht ab und lässt es auf Körpertemperatur abkühlen. Die empfohlene Badetemperatur liegt bei 35 Grad, die Badedauer bei 10 Minuten.



## CANDIDA-INFEKTE UND AUSFLUSS

75 Prozent aller Frauen leiden zumindest einmal im Leben an Scheidenpilz! Gerade durch die trockene Scheide in den Wechseljahren kann es leichter zu Infekten kommen. Wichtig ist, dass Vaginalinfekte immer ärztlich abgeklärt werden. So kann der Arzt herausfinden, ob es sich um Pilze, Bakterien oder um einen unkomplizierten, konstitutionellen Fluor – also einen Ausfluss – handelt.

### Balance-Tee

10 g weiße Taubnesselblüten  
10 g Frauenmantel  
10 g Schachtelhalm  
10 g Gänsefingerkraut

#### Zubereitung:

2 gehäufte TL dieser Mischung mit  $\frac{1}{4}$  l kochendem Wasser übergießen, dann 15 Minuten ziehen lassen und abseihen.

Diesen Tee kann man kurmäßig über 4 Wochen trinken.



### Balance-Sitzbad

#### Zubereitung:

Dazu 10 g Kamille, 10 g Thymian, 10 g weiße Taubnessel, 5 g Blutwurz und 5 g Frauenmantel vermischen. 1 gehäufte EL der Mischung wird mit 1 l kochendem Wasser übergossen, danach 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Mit dieser Lösung kann man anschließend den Intimbereich waschen und Sitzbäder machen: bei 38 Grad warmen Wasser für 15 Minuten.

### Meersalz-Sitzbad

#### Zubereitung:

100 g Meersalz mit zwei Tropfen Kamille blau, 5 Tropfen Lavendel und 3 Tropfen Teebaumöl vermengen. 1 TL dieser Mischung reicht für ein Sitzbad.

Die weiße Taubnessel und der Frauenmantel sind hier die Heilpflanzen der Wahl – aus ihnen kann ein **BALANCE-TEE** hergestellt werden.

Auch **SITZBÄDER** sind geeignet, um Candidainfekten und Ausfluss entgegenzuwirken.

## Kapitel 2 / Hausmittel

## WECHSELBESCHWERDEN

**Vaginaldusche****Zubereitung:**

200 ml Wasser mit  
5 ml der folgenden Öl-  
mischung versetzen:  
10 Tropfen Ravintsara,  
5 Tropfen Muskateller-  
salbei, 5 Tropfen  
Palmarosa, 20 ml  
Mandelöl und  
10 ml Nachtkerzenöl.

Eine **VAGINALDUSCHE**, erhältlich in der Apotheke, ist eine sehr sinnvolle Anschaffung in solchen Fällen. Man kann Spülungen mit Milchsäurelösung oder Joghurt machen, um das natürliche Scheidenmilieu wiederherzustellen. Teebaumöl wirkt keimtötend und kann ebenfalls in Spülungen verwendet

werden. Ein besonders breites Wirkungsspektrum hat das ätherische Öl Ravintsara.

Auch **TAMPONS** können entweder mit Joghurt getränkt oder mit folgender Mischung imprägniert werden: 5 Tropfen Teebaumöl, 5 Tropfen Lavendel, 30 ml Johanniskrautöl und 20 ml Aloe Vera Gel. Die Mischung in einer Flasche gut durchschütteln, einen Tampon darin eintauchen und einführen. Maximal 2 – 3 Stunden einwirken lassen.

> **Achtung:** Grundsätzlich sollte man die körpereigene Vaginalflora so wenig wie möglich mit Waschungen, Tampons oder ähnlichem stören. Bei immer wiederkehrenden Infekten sollte man auch an eine Darmsanierung mit Darmbakterienpräparaten denken! Eine Abklärung durch den Arzt wird dringend empfohlen!



# HAUT, HAARE UND PFLEGE



*Frauen legen sehr viel Wert auf Körperpflege und achten penibel auf ihr äußeres Erscheinungsbild.*

*Laut einer aktuellen, internationalen Studie widmen Frauen der Schönheitspflege täglich circa 45 Minuten – das ist im Schnitt eine Viertelstunde mehr als Männer. Rund 30 Euro monatlich werden im Durchschnitt von den Österreicherinnen für Pflegeprodukte ausgegeben. Aber auch einfache Hausmittel können die Nägel kräftigen, den Teint zum Strahlen und die Haare zum Glänzen bringen.*

## Kapitel 3 / Hausmittel

## HAUT, HAARE UND PFLEGE

## UNREINE HAUT

Viele Menschen leiden unter Hautunreinheiten. Vor allem junge Mädchen haben vermehrt mit unreiner Haut – im schlimmsten Fall sogar Akne – zu kämpfen. Aber auch Frauen über 30 sind häufig noch von Pickeln, Mitessern und Co. betroffen. Das Wichtigste bei einer aknegeplagten Haut ist eine konsequente Reinigung mit geeigneten Mitteln.

Sehr gut hilft eine **ZITRONENKUR** gegen Pickel.

*Zitronenkur***Zubereitung:**

Eine ungespritzte Zitrone heiß waschen, trocknen und die Schale fein reiben. Anschließend die Schale an einem luftigen Ort einige Tage trocknen lassen. Dann mit Olivenöl vermengen bis eine Paste entsteht. Mit dieser Paste wird das Gesicht am Abend einmassiert und anschließend wieder abgewaschen.

Ebenso können Mitesser direkt mit dem Saft einer Zitrone betupft werden – dadurch trocknet der Pickel aus und heilt ab.

*Stiefmütterchen-Tee***Zubereitung:**

2 TL Stiefmütterchen mit  $\frac{1}{4}$  l Wasser aufgießen und ziehen lassen. 3 Tassen sollten davon täglich über einige Wochen getrunken werden.

Außerdem kann der Stiefmütterchentee auch sehr gut für Waschungen oder zur Gesichtsreinigung verwendet werden.

Auch **STIEFMÜTTERCHEN-TEE** hat eine hautreinigende Wirkung.

1 x pro Woche kann ein **DAMPFBAD MIT KAMILLENBLÜTEN UND RINGELBLUME** gemacht werden.

*Dampfbad***Anwendung:**

Die Haut gründlich reinigen. In eine Schüssel mit heißem Wasser eine Handvoll Kamille und Ringelblume geben und den Dampf mit einem Handtuch über dem Kopf circa 15 Minuten einwirken lassen.





## Breiauflage

### Anwendung:

2 EL Heilerde mit Kamillen- oder Schachtelhalmtee zu einem Brei verrühren. Anschließend den Brei auftragen und 20 Minuten einwirken lassen. Danach vorsichtig abwaschen.

Sind auch bereits entzündete Hautunreinheiten vorhanden, ist eine **BREI-AUFLAGE** hilfreich.

Mit **REINIGUNGS-TEE** kann man Hautunreinheiten von innen entgegenwirken.

Die Rosengeranie wirkt sehr gut antibakteriell. Aus ihr kann man eine **REINIGENDE GESICHTSMASKE** zubereiten.

**GRÜNER TEE** kann getrunken werden und zusätzlich als Gesichtswasser verwendet werden.

## Reinigungs-Tee

### Zubereitung:

30 g Stiefmütterchen, 30 g Süßholzwurzel und 30 g Brennnessel. 2 TL der Mischung mit  $\frac{1}{4}$  l Wasser übergießen, zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Davon 2–3 Tassen pro Tag trinken.

## Reinigende Gesichtsmaske

### Anwendung:

2 EL Honig mit einem Stück pürierter Gurke vermischen. Danach Rosenwasser zugeben bis eine Paste entsteht. Anschließend noch 5 Tropfen Rosengeranie zufügen. Die Maske auf das Gesicht auftragen und dabei Augen und Mund aussparen. 30 Minuten einwirken lassen. Reste abwaschen oder mit einem Tuch abwischen.



## Kapitel 3 / Hausmittel

## HAUT, HAARE UND PFLEGE

## HAARAUSFALL

Im Normalfall verliert jeder Mensch ungefähr 100 Haare pro Tag. Wird es deutlich mehr, spricht man von Haarausfall, der unterschiedliche Ursachen haben kann und möglicherweise auch vom Arzt abgeklärt werden muss. Rauchen ist Gift für die Haarwurzel, da sie durch die gefäßverengende Wirkung des Nikotins schlecht mit Nährstoffen versorgt wird. Bei unproblematischem Haarausfall stehen einige Hausmittel, allen voran die Brennnessel, zur Verfügung. Aus ihr lässt sich eine **BRENNNESSEL-TINKTUR** zum einmassieren herstellen.



**KAFFEE** eignet sich bestens als Mittel gegen Haarausfall, da das enthaltene Koffein die Durchblutung anregt und dadurch die Haarwurzel besser mit Nährstoffen versorgt wird. Den abgekühlten Kaffee im Zuge der Haarwäsche 10 Minuten einwirken lassen und dann wieder ausspülen. Man kann diese Behandlung täglich wiederholen.

Auch eine Übersäuerung des Körpers kann zu Haarausfall führen. Daher kann man mit einem **BASENPULVER**, das kurmäßig einige Wochen eingenommen wird, Abhilfe schaffen.

**HAARSHAMPOOS MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN** können selbst hergestellt werden. Sie riechen nicht nur gut, sondern pflegen und kräftigen Haar und Kopfhaut.

Zusätzlich kann man bei fettigem Haar ein **LAVENDEL-HAARWASSER** anfertigen.

Ein wunderbares **PFLEGEÖL** für strapaziertes Haar ist das Arganöl aus Marokko. Man massiert es für schönen Glanz in die Haarspitzen ein.

## Haarschampoo

### Anwendung:

Man besorgt sich dazu eine neutrale Shampoogrundlage und versetzt 100 ml davon mit  
 2 Tropfen Bay,  
 2 Tropfen Zeder,  
 2 Tropfen Rosenholz und  
 2 Tropfen Zitrone.  
 Bei fettigem Haar oder Schuppen verwendet man diese Grundlage mit 5 Tropfen Myrte und 3 Tropfen Lavendel.

## Lavendel-Haarwasser



### Anwendung:

3 Tropfen Lavendel,  
 3 Tropfen Zedernholz,  
 3 Tropfen Bergamotte und  
 5 Tropfen Muskatellersalbei  
 in 100 ml destilliertes Wasser geben und kräftig verschüttelt. Vor jeder Anwendung sollte man das Haarwasser noch einmal schütteln. Täglich damit die Kopfhaut sanft massieren. Dieses Haarwasser sollte man nicht länger als 10 Tage aufbewahren, dann wieder frisch herstellen.



## Kapitel 3 / Hausmittel

## HAUT, HAARE UND PFLEGE

## CELLULITE

Beinahe jede Frau leidet mehr oder weniger an den unschönen Dellen an Oberschenkeln und Po. Sie sind zwar medizinisch unbedenklich, stellen aber für viele ein großes, kosmetisches Problem dar. Es gibt einige Faktoren, die die Entstehung von Cellulite fördern können. Dazu gehören Übergewicht, Bewegungsmangel, hormonelle Veränderungen und Durchblutungsstörungen. Daher ist eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Obst und Gemüse, viel Bewegung und vor allem genügend Flüssigkeit sehr wichtig. Sogenannte Crash-Diäten sollten vermieden werden.

Ein **BASISCHER ENTSCHLACKUNGSTEE** kann bei Cellulite sehr gute Dienste leisten.

### Basischer Entschlackungstee

10 g Käsepappel  
10 g Schachtelhalm  
10 g Brennnessel  
10 g Koriander  
5 g Eibischwurzel  
5 g Holunder  
10 g Süßholzwurzel  
5 g Ringelblume



#### Zubereitung:

1 TL dieser Mischung mit  $\frac{1}{4}$  l kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Mehrere Tassen des Entschlackungstees kurmäßig über 4 – 5 Wochen trinken.



Eine regelmäßige Massage der betroffenen Region mit einem **STRAFFENDEN MASSAGEÖL** kann die Blutzirkulation verbessern und den Stoffwechsel anregen. Mit Wirkstoffen aus der **AROMATHERAPIE** wird sie noch effizienter.

## Straffendes Massageöl

10 Tropfen Grapefruit  
5 Tropfen Zypresse  
5 Tropfen Rosmarin in  
70 ml Jojobaöl und  
30 ml Aloe Vera träufeln  
und vermischen.

### Anwendung:

Die Oberschenkel am besten täglich damit massieren.

› **Achtung:** Grapefruit kann die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen, daher das Massageöl nur anwenden, wenn Sie sich nicht der Sonne aussetzen (z. B. abends).

## Meersalz-Peeling

### Anwendung:

4 EL Meersalz mit 1 EL Mandelöl vermischen und am besten mit einem Sisalhandschuh kreisförmig einmassieren.

**WECHSELDUSCHEN** wirken durchblutungsfördernd und können daher die Haut straffer und praller wirken lassen. Man beginnt mit kühlem Wasser und geht dabei vom rechten Fuß hoch bis zur Hüfte. Danach folgt das linke Bein. Dann wird die Prozedur mit warmen Wasser durchgeführt. Insgesamt sollte 3 x zwischen kalt und warm gewechselt werden.

Ein **MEERSALZ-PEELING** kann der Haut Giftstoffe entziehen und das Hautbild wird schöner.

**BASENBÄDER** mit Speisesoda erhöhen den pH-Wert und dadurch die Ausscheidung und Entsäuerung über die Haut. Für ein Vollbad benötigt man ca. 100 g Speisesoda. Das Wasser sollte 37 Grad haben und man badet mindestens 40 Minuten darin. Nach dem Bad muss man ausreichend Flüssigkeit trinken.

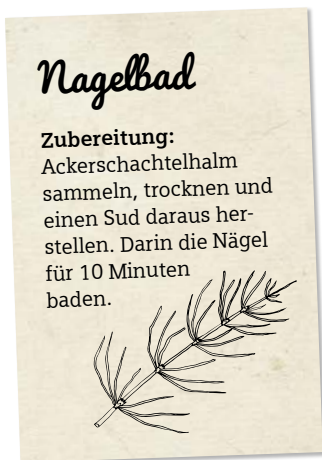
## Kapitel 3 / Hausmittel

## HAUT, HAARE UND PFLEGE

## NÄGEL

Jede Frau wünscht sich schöne Nägel. Daher sind viele unglücklich, wenn die Nägel brüchig sind, splintern oder unschöne Dellen aufweisen. Häufig kann ein Mangel an Biotin dahinter stecken. Wenn auch ein schwaches Immunsystem und Haarausfall dazu kommen, sollte man die Ursache besser vom Arzt abklären lassen. Biotin ist besonders in Eigelb, Leber, Spinat oder Kohl enthalten.

Auch **KIESELSÄURE** tut dem Nagel gut. Man kann sie entweder einnehmen oder ein **NAGELBAD** aus Ackerschachtelhalm, welcher viel Kieselsäure enthält, machen.



Anschließend können die Nägel und vor allem die Nagelhaut auch noch mit **OLIVENÖL** behandelt werden – am besten über Nacht. Bei besonders strapazierten Händen kann Olivenöl auch in Form von Handbädern angewendet werden. Dazu wird es im Wasserbad leicht erwärmt.

Auch der **SAFT VON ZITRONEN** kann den Nagel stärken. Man verwendet die Zitrone ebenfalls in der Form von Handbädern und profitiert ganz nebenbei von der nagelaufhellenden Wirkung.

Wer daneben noch **ZINK** einnimmt, tut nicht nur seinen Nägeln Gutes, sondern unterstützt dazu auch noch das Immunsystem und die Wundheilung.



## FALTEN

Ewige Jugend, Schönheit und ein Gesicht ohne Falten – davon träumen viele Frauen. Die Kosmetikindustrie versorgt uns ständig mit neuen Anforderungen an das perfekte Aussehen und verdient damit Millionen. Doch es gibt auch einfache Hausmittel, um seiner Haut etwas Gutes zu tun.

Wie in vielen anderen Bereichen ist der gesunde Lebensstil entscheidend, um die eigene Haut – unser größtes Organ – schön zu halten.



**VITAMIN C** sorgt für Hautelastizität und schützt vor freien Radikalen, die bei Stoffwechselfvorgängen in unserem Körper entstehen und die größte Bedrohung für unsere Zellen sind. In der Hagebutte, dem Sanddorn, aber auch der Acerolakirsche finden wir besonders viel Vitamin C.

Das **VITAMIN E** aus Körnern, Nüssen und pflanzlichen Ölen unterstützt zusätzlich die Bildung elastischer Fasern, wodurch die Haut dicker wird und die Hautalterung langsamer voranschreitet. Die Carotinoide finden wir in Karotten, Fenchel oder Marillen. Sie gehören ebenfalls zu den Radikalfängern.

Ein weiteres Zauberwort für die Haut ist **FEUCHTIGKEIT**. Mindestens 1,5 l Wasser pro Tag sollten wir trinken, um die Haut gut zu durchfeuchten und gesund zu halten. Auch das Wundermittel Schlaf lässt die Haut frisch und rosig aussehen.

**MASKEN** sind eine weitere Möglichkeit, um seiner Haut auf unterschiedliche Weise Gutes zu tun. Eine Maske mit vitaminreichen Avocados enthält viele Fette und lässt die Haut wieder strahlen. Eine Maske mit Mandelöl hilft bei trockener, faltiger Haut.

Eine wahre Wohltat ist auch ein **DAMPFBAD**. Mit Kamille versetzt wirkt es entzündungshemmend, fördert die Durchblutung und öffnet die Poren.

Ein sanftes **HAFERFLOCKEN-PEELING** kann die Poren klären.

Dass Milch und Honig Schönheit bringen, wusste schon Kleopatra. Einfach lässt sich eine **MILCH-HONIG-MASKE** herstellen.

## Haferflocken-Peeling

### Anwendung:

1 TL Haferflocken mit heißer Milch übergießen, bis sie bedeckt sind. Nach 10 Minuten die entstandene Paste als Peeling verwenden, sanft abrubbeln und mit lauwarmen Wasser entfernen.



## Milch-Honig-Maske

### Anwendung:

1 EL Milch mit 1 EL Honig vermischen, 1 EL gemahlene Sesam dazugeben und auf die Gesichtshaut auftragen. Nach 10–20 Minuten das Gesicht mit lauwarmem Wasser abspülen.



## Kapitel 4 / Hausmittel

**SONSTIGES**

27



*Viele Frauen leiden immer wieder unter Kopfschmerzen, Blasenentzündungen oder Venenproblemen. Man muss nicht immer gleich zu Medikamenten greifen, auch hier gibt es wirksame Hausmittel, die leicht herzustellen sind und helfen.*

## Kapitel 4 / Hausmittel

## SONSTIGES

## KREISLAUF

Schwindel, Zittern und Schwarzwerden vor den Augen – viele Frauen haben schon einmal Bekanntschaft mit Kreislaufproblemen gemacht. Besonders betroffen sind vor allem junge Mädchen und besonders schlanke Frauen. Häufig sind Probleme mit dem Kreislauf auf einen zu niedrigen Blutdruck zurückzuführen. Hausmittel können den Kreislauf rasch wieder anregen.

Ein sehr probates Mittel, um den müden Kreislauf in Schwung zu bringen, sind **KALTE ARM- ODER FUSSBÄDER**. Das kalte Armbad ist eine herrliche Erfrischung für heiße Tage, hilft aber auch, wenn man sich matt und erschöpft fühlt. Es wirkt auch kreislaufanregend: Hände und Unterarme dafür 1 – 3 Minuten unter fließendes, kaltes Wasser halten und anschließend das Wasser abstreifen und trockentupfen.



Noch besser hilft das **KALTE FUSSBAD** bei Kreislaufbeschwerden: Die Füße und mindestens den halben Unterschenkel in einer Fußbadewanne oder einem Eimer mit kaltem Wasser 1 – 3 Minuten ständig hin- und herbewegen. Anschließend mit einem rauen Tuch trocken rubbeln. Auch die Kneipp'schen Güsse können schnelle Hilfe bei einem labilen Kreislauf bringen.

### Kreislauf anregender Tee

20 g Rosmarin  
20 g Melisse  
10 g Hagebutte  
10 g Hibiskus



#### Zubereitung:

1 gehäufter TL dieser Mischung wird mit einer Tasse kochendem Wasser übergossen, anschließend 10 Minuten ziehen lassen. Man sollte von dieser Teemischung täglich 2 – 3 Tassen trinken.

Aber auch **WEISSDORNTROPFEN** bringen schnelle Entlastung für das beanspruchte Herz. Bis zu 3 x täglich nimmt man 30 Tropfen davon ein.



## Rosmarinwein

### Anwendung:

20 g Rosmarin mit 0,75l leichtem Weißwein übergießen und 5 Tage ziehen lassen, danach abseihen. 2 – 3x täglich ein Stamplerl davon trinken.

> **Achtung:** Alkohol und Rosmarin sind in der Schwangerschaft nicht geeignet.



## Petersilienwein

### Anwendung:

40 g Petersilie klein schneiden und mit 0,75 l Rotwein übergießen. Die Mischung 10 Tage stehen lassen und danach abseihen. Davon 2 x täglich ein Stamplerl trinken

> **Achtung:** Enthält Alkohol und ist daher für Kinder und Schwangere nicht geeignet!

Einen **KREISLAUFSTÄRKENDEN ROSMARINWEIN** kann man leicht selber herstellen.

Auch **PETERSILIENWEIN** ist rasch selbst hergestellt und belebt das müde Herz.



## Misteltee

### Anwendung:

1 gehäuftes TL Mistelkraut mit 1 Tasse kaltem Wasser übergießen und 10 – 12 Stunden stehen lassen. Davon 2 Tassen pro Tag trinken.

Nicht vergessen werden darf im Zusammenhang mit Kreislaufproblemen auf die **MISTEL**. Die Mistel wirkt ausgleichend auf den Blutdruck – abhängig von der Ausgangslage wird der Misteltee sowohl bei zu niedrigem, als auch bei zu hohem Blutdruck verwendet. Ebenfalls wird als Stärkung für das Altersherz neben dem Weißdorn die Mistel empfohlen.

Das **ROSMARINBAD** hilft ebenfalls bei niedrigem Blutdruck.



## Kapitel 4 / Hausmittel

## SONSTIGES

## KOPFSCHMERZEN

Mehr als 50 Prozent der Frauen in Österreich leiden einer Studie zufolge mehrmals jährlich an Kopfschmerzen. Bislang sind über 250 verschiedene Kopfschmerzen bekannt – man unterscheidet zum Beispiel zwischen Spannungskopfschmerz und Migräne. Allerdings muss man bei Kopfschmerzen nicht gleich zur Tablette greifen. Auch Hausmittel helfen, die Schmerzen in den Griff zu bekommen.

Man kann **ÄTHERISCHES MINZÖL** – eventuell auch in der Form von Roll-Ons – auf die Schläfen aufbringen, das entspannt und wirkt schmerzstillend.

Auch das **KALTE ARMBAD** (siehe Thema Kreislauf) regt an und macht einen klaren Kopf.

Eine **KÜHLE KOMPRESSE IM NACKEN** bringt ebenfalls schnelle Linderung, sogar bei Migräne.

Bei migränebedingtem Kopfschmerzen hat sich vor allem das **MUTTERKRAUT** in den letzten Jahren einen Namen gemacht. Das gibt es in Kapselform, aber man kann sehr gut auch folgende Teemischung ausprobieren:

*Mutterkrauttee*

30 g Frauenmantel  
30 g Gänsefingerkraut  
20 g Mädesüß  
20 g Mutterkraut  
20 g Schlüsselblumenblüten  
30 g Weidenrinde

**Zubereitung:**

2 TL dieser Mischung mit  $\frac{1}{4}$  l kochendem Wasser überbrühen und für 15 Minuten ziehen lassen. Im Akutfall 3–5 Tassen pro Tag trinken.

## BLASE

Ständiger Harndrang und schmerzhaftes Wasserlassen – alles Anzeichen einer Blasenentzündung. Vor allem Frauen sind häufig von dieser Infektionskrankheit betroffen. Mehr als jede zweite Frau hat mindestens einmal in ihrem Leben mit einem Harnwegsinfekt zu kämpfen.



## Blasentee

20 g Bärentraube  
10 g Goldrute  
10 g Liebstöckelwurzel  
10 g Birkenblätter  
10 g Schachtelhalm

### Zubereitung:

2 TL dieser Mischung mit  $\frac{1}{4}$  l kochendem Wasser übergießen und unter gelegentlichem Umrühren 12 Stunden stehen lassen und abseihen. Danach kurz aufkochen und abkühlen lassen. Jetzt noch 2 große Messerspitzen Speisesoda hinzufügen. Von diesem Tee sollten täglich mindestens 3 Tassen getrunken werden.



Neben rezeptfreien Arzneimitteln aus der Apotheke sorgen auch Hausmittel für eine Linderung der Beschwerden.

Bei akuter Blasenentzündung ist die Durchspülung der Blase und Harnwege sehr wichtig. Viele **TEEMISCHUNGEN** sind gut dafür geeignet.

Bei häufig auftretenden Blasenentzündungen helfen **ANSTEIGENDE FUSSBÄDER** mit Heublumen oder Schachtelhalm.

## Fußbad

### Zubereitung:

100 g Heublumen mit  $\frac{1}{2}$  l kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Eine Fußbadewanne mit warmem Wasser füllen und den Heublumenaufguss hinein geben.

### Anwendung:

Anschließend die Füße hineinhalten und im Abstand von 1 Minute immer wärmeres Wasser hinzufügen, bis die maximale Temperatur von 42 Grad erreicht ist. 3 Minuten baden, dann abtrocknen.



## Kapitel 4 / Hausmittel

## SONSTIGES



**CRANBERRIES** haben sich in den letzten Jahren einen Namen gemacht bei Blasenentzündungen. Sie enthalten Wirkstoffe, die verhindern, dass sich die Bakterien am Harnleiter anhaften können. Ideal sind daher hochdosierte Fertigpräparate mit Cranberry, aber auch das Kauen der getrockneten Früchte oder das Trinken von Preiselbeersaft sorgt für Abhilfe bei lästigen Harnwegsinfekten.

### Leinsamensäckchen

#### Anwendung:

Ein kleines Mullsäckchen mit Leinsamen befüllen und 10 Minuten in siedendes Wasser hängen. Dann auf ca. 42 Grad abkühlen lassen, auf die schmerzende Stelle legen und mit einem Wolltuch abdecken.

Bei kolikartigen Schmerzen im Bereich der Blase hat sich das Auflegen eines **LEINSAMENSÄCKCHENS** bewährt.

## VENEN

Venenprobleme äußern sich vor allem durch geschwollene Füße, Hitzegefühl, Rötungen und nächtliche Wadenkrämpfe. Für viele Frauen sind Venenprobleme zu einem leidigen Begleiter geworden – sie sollten durch einen Spezialisten abgeklärt werden. Zusätzlich gibt es auch noch Hausmittel, die für gesunde Venen sorgen.

Bei Venenproblemen ist es besonders wichtig, Hitze, langes Stehen und beengendes Sitzen zu vermeiden. **WECHSEL-DUSCHEN** oder eine **LYMPHDRAINAGE** können Linderung bringen.

Auch sehr viele Pflanzen, wie **ROTES WEINLAUB**, **ROSSKASTANIE** oder **MÄUSEDORN** bringen Hilfe. Allerdings werden diese vor allem in der Form von Fertigpräparaten eingenommen. **BUCHWEIZEN** kann auch in Form eines Tees eingenommen werden und bringt schnelle Linderung.

Hilfreich ist auch ein **VENENÖL**.



## Venenöl

### Anwendung:

50 ml Johanniskrautöl mit 4 Tropfen Grapefruit, 3 Tropfen Immortelle und 5 Tropfen Wacholder versetzen. Dieses Öl festigt das Bindegewebe und fördert die Entschlackung. Leicht von den Knöcheln aufwärts einmassieren.

## ÜBERFORDERUNG, STRESS

In unserer Gesellschaft gehört Stress zum guten Ton. Man ist gestresst, weil alle anderen ebenfalls gestresst sind. Ein bestimmtes Maß an Stress ist normal, gehört zum Leben dazu und macht uns leistungsfähig. Doch zu viel Stress macht krank. Daher ist es wichtig, belastenden Stress frühzeitig zu erkennen und abzubauen.

Ein sehr einfaches Hausmittel gegen zu viel Stress ist ein **ZEHNMINÜTIGER MITTAGSSCHLAF**.

Alles was mit Wasser zu tun hat, hilft Stress abzubauen: **SCHWIMMEN, WASSERTRETEN, KNEIPEN, WASSERGÜSSE** oder einfach nur **WASSERSPORT**.

Eine wunderbare Pflanze, die uns hilft, besser mit dem Stress umzugehen, ist der **ROSENWURZ**. Er macht uns widerstandsfähiger gegen Stress. Aber auch **LAVENDEL, BALDRIAN, MELISSE, HOPFEN** und **JOHANNISKRAUT** helfen uns, den Stress besser zu ertragen und gelassener zu werden.

## Entspannungsbad

2 Tropfen Neroli  
3 Tropfen Bergamotte  
5 Tropfen Lavendel  
1 Becher Schlagobers.



### Anwendung:

Anschließend wird die Mischung in ein Vollbad gegeben und darin bis zu 20 Minuten gebadet.

Für eine **ENTSPANNUNGSMASSAGE** gibt man 2 Tropfen Neroli, 2 Tropfen Muskatellersalbei und 5 Tropfen Lavendel in 50 ml Jojobaöl.

In der **DUFTLAMPE** genießt man die Entspannung mit einer Mischung aus 1 Tropfen Neroli, 1 Tropfen Rose, 3 Tropfen Zeder und 5 Tropfen Lavendel.

## Kapitel 4 / Hausmittel

## SONSTIGES



## ACHTSAMKEIT, ZEIT FÜR SICH

In den Kapiteln dieser Broschüre wurde deutlich, dass neben den vielen genannten Hausmitteln vor allem die individuellen Lebensumstände ganz entscheidend für unsere Gesundheit sind. Dazu gehören die individuelle Ernährung, Bewegung und Sport, ausreichend Schlaf, geistige Herausforderungen und soziale Kontakte sowie die Achtsamkeit mit sich und seinen persönlichen Ressourcen.

### WER RASTET, DER ROSTET!

Regelmäßige Bewegung in Verbindung mit moderatem Ausdauersport ist gut für Körper und Seele und die beste

Methode, den Körper in Form und den Organismus auf Touren zu bringen. Beides hilft, die Abwehrkräfte zu stärken, auf Dauer Stress-Symptome abzubauen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Osteoporose oder Diabetes vorzubeugen.



### TIPP

**Verzichten Sie bei der Arbeit konsequent auf Rolltreppen oder den Lift:** Es gibt kein besseres Fitness- und Herz-Kreislauf-Training als Treppensteigen.

### DU BIST, WAS DU ISST!

Dieser Satz hat auch heute noch Gültigkeit, denn kaum etwas ist für den Erhalt unserer Gesundheit wichtiger als eine ausgewogene, vollwertige und naturbelassene Ernährung.





Mindestens 5 Portionen frisches Obst und Gemüse am Tag, in allen Farben und Sorten, reichlich Hülsenfrüchte sowie Kohlenhydrate, fettarme Milchprodukte, wenig Fleisch und Wurst sowie tierisches Fett – erhalten nicht nur unsere Lebensfunktionen, sondern stärken auch das Immunsystem.

### TIPP

Kleine Veränderungen können auf Dauer viel bewirken! Die Versorgung unseres Körpers mit ausreichend Vitaminen, Mineralstoffen und bioaktiven Substanzen ist für unsere Gesundheit von großem Wert. Machen Sie es sich zukünftig zur Gewohnheit, nur Mahlzeiten zu essen, in denen **mindestens eine Sorte Gemüse oder Obst** enthalten ist und/oder essen Sie einfach ein Stück Obst statt Kuchen zum Nachtsch.

## IMMER MIT DER RUHE!

Hektik, Stress und psychische Überforderung zehren enorm an unseren Widerstandskräften. Sind Spannung und Entspannung nicht in der richtigen Balance, kann das zu ernsthaften psychischen und körperlichen Erkrankungen führen. Halten Sie deshalb öfter mal inne und schalten

Sie, wenn Hektik und Stress überhandnehmen, lieber einen Gang zurück.

### TIPP

**Entspannungstechniken, Yoga,** ein **Spaziergang** in der Natur oder **kreative Freizeitbeschäftigungen** wie z.B. Malen oder Musizieren können helfen, wieder zu mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit zu finden.



## GUTE NACHT!

Erholsamer und ausreichender Schlaf ist eine unverzichtbare Lebensgrundlage und wichtige Voraussetzung für Wohlbefinden und Gesundheit. Im Schlaf finden unser Körper, das Immunsystem, die Verdauung, das Nervensystem und das Gehirn die nötige Ruhe, um sich zu regenerieren. Gerade bei Krankheit ist ausreichend Schlaf deshalb das Hausmittel der ersten Wahl, um die eigenen Selbstheilungskräfte zu mobilisieren.

## Kapitel 4 / Hausmittel

## SONSTIGES

**SAG JA ZUM LEBEN,  
ZU ANDEREN UND ZU DIR!**

Wer eine positive Lebenseinstellung hat, verfügt meist auch über bessere psychische Bewältigungsstrategien, setzt sich weniger krankmachendem Stress aus und schont seine Abwehrkräfte. Darüber hinaus nehmen positiv eingestellte Menschen das Leben nicht immer ganz so ernst, können auch mal über sich selbst lachen und zeigen mehr Gelassenheit im Umgang mit täglichen Herausforderungen. Wir alle sind in unserem privaten und beruflichen Umfeld in ein soziales Netz eingebunden.

Für die Erhaltung unserer Lebensqualität, unserer psychischen und körperlichen Gesundheit, ist das Gelingen von zwischenmenschlichen Beziehungen ein wichtiger und oft unterschätzter Faktor. Man kann und soll es nicht immer allen „recht machen“, aber ein achtsamer und wertschätzender Umgang miteinander und eine gesunde Beziehung zu sich selbst sind nicht nur der Garant für lebendige, erfüllte Beziehungen, sondern auch ein wertvoller Baustein zur Erhaltung der Gesundheit.

**TIPP**

**Denken Sie doch öfter mal an sich und tun Sie sich regelmäßig etwas Gutes!**

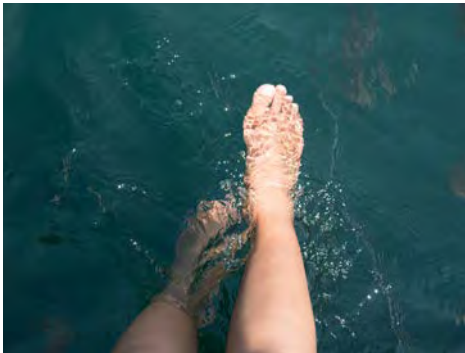
Verwöhnen Sie sich immer wieder mal mit Dingen, die Ihre Seele nähren. Das kann ein entspannender Massagebesuch, ein lustiger Theaterabend oder auch ein genussvoller Nachmittag im Kaffeehaus sein – egal was Sie tun, genießen Sie die Zeit voller Lebensfreude und ganz ohne Reue.

**VORBEUGEN MIT SANFTEN &  
NATÜRLICHEN MITTELN****MIT DER NATUR VERBINDEN**

Regelmäßiges Barfußlaufen im frischen Gras, auf Steinen oder auf Waldboden hat eine sehr positive, stärkende und belebende Wirkung. Die Fußsohlen werden massiert, viele Nervenpunkte aktiviert, die Durchblutung wird angeregt, das Herz-Kreislauf-System und das Immunsystem trainiert und ganz nebenbei werden noch Muskeln und Gelenke gestärkt sowie die Wirbelsäule entlastet. Der unmittelbare Kontakt der nackten Füße mit dem Boden hilft, Stress abzubauen, die Konzentration zu fördern und neue Energien zu tanken.

## STÄRKUNG DURCH DIE BELEBENDE KRAFT DES WASSERS

Wer mit wenig Einsatz viel für die Gesundheit tun möchte, kann mit der täglichen Anwendung des **WECHSELDUSCHENS NACH PFARRER KNEIPP** nicht nur sein Immunsystem bestens trainieren, sondern sich auch bei morgendlicher Müdigkeit in kurzer Zeit so richtig schnell auf Touren bringen. Dazu einfach nach dem Duschen einige Sekunden lang kühles Wasser (ca. 15 – 18 Grad) von den Beinen aufwärts (zum Herzen hin) über den ganzen Körper fließen lassen. Überschüssiges Wasser vom Körper abstreifen und rasch wieder ankleiden. Damit diese Anwendung auch eine nachhaltige Wirkung zur Stärkung der Abwehr hat, sollte sie mindestens 2 – 3 x pro Woche durchgeführt werden.



## OUTDOOR-TIPP: WASSERTRETEN

Verbinden Sie eine ausgedehnte Wanderung mit der vitalisierenden und erfrischenden Anwendung des **„WASSERTRETENS“** in einem kühlen Bergbach oder am Ufer eines Sees.

Schuhe und Strümpfe ausziehen, mit den warmen Beinen ins Wasser steigen und wie ein Storch auf der Stelle treten (ca. 30 Sekunden). Danach das überschüssige Wasser von den Beinen abstreifen, Strümpfe und Schuhe anziehen und flott weitermarschieren, damit die Füße wieder warm werden.

> **Achtung:** Anwendung nur bei vollständiger Gesundheit durchführen.

Vorbeugen ist besser  
als heilen: Wir wünschen  
Ihnen viel Gesundheit!

# INFORMIEREN SIE SICH

## HAUSMITTEL FÜR KINDER & ERWACHSENE

Tipps und Tricks für die Gesundheit



Die Broschüren können  
Sie gerne kostenlos  
unter 05 0766-17,  
office@oegk.at oder auf  
[www.gesundheitskasse.at/](http://www.gesundheitskasse.at/)  
shop bestellen!



Österreichische  
Apothekerkammer  
in Salzburg



Österreichische  
Gesundheitskasse