

HAUSMITTEL FÜR FRAUEN

TIPPS FÜR DIE WEIBLICHE GESUNDHEIT



INHALT

Kapitel 1	
Regelbeschwerden	5
Kapitel 2	
Wechselbeschwerden	11
Kapitel 3	
Haut, Haare und Pflege	21
Kapitel 4	
Nützliches	31
Kapitel 5	
Gesund bleiben	38



IMPRESSUM: Medieninhaber und Herausgeber: Österreichische Gesundheitskasse, Wienerbergstraße 15–19, 1100 Wien, www.oegk.at/impressum • Gestaltung: Die fliegenden Fische Werbeagentur GmbH
Bilder/Fotos: Andreas Brandl, shutterstock, fotolia • Illustrationen: Andrea Bauernfeind
Hersteller: Hausdruckerei der ÖGK, Wienerbergstraße 15–19, 1100 Wien
Stand: August 2026 • 9. 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 wenn Fragen bestehen, ob Hausmittel Nebenwirkungen verursachen können oder sich mit verordneten Medikamenten und Therapien vertragen, wenden Sie sich im Bedarfsfall bitte umgehend an Ihre Ärztin / Ihren Arzt oder an Ihre Apothekerin / Ihren Apotheker. Diese Broschüre liefert Ihnen konkrete Hilfestellungen. Sie kann und soll aber nicht die Beratung durch medizinische Experten und Expertinnen ersetzen!

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

Tees, fiebersenkende Wickel oder Inhalationen haben eines gemeinsam: Sie sind altbewährte Hausmittel, die man problemlos zuhause anwenden kann.

Zur Heilung oder Linderung kleiner Beschwerden stehen zahlreiche pflanzliche und natürliche Helfer bereit. Der menschliche Organismus reagiert auf sanfte Mittel meist sehr positiv. Wir möchten das altbewährte Wissen um Hausmittel zur Verfügung stellen. Hausmittel sind kein Ersatz für die moderne Medizin und ihre Möglichkeiten, können aber bei leichteren Beschwerden eine sanfte Alternative sein.

Wir wünschen Ihnen viel Gesundheit – und bei kleinen Beschwerden viel Erfolg beim Ausprobieren unserer Hausmittel.

*Ihre Österreichische Gesundheitskasse &
Ihre Österreichische Apothekerkammer*

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 schmerzhaftes 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.

Starke Schmerzen, die den Alltag beeinflussen, müssen medizinisch abgeklärt werden.

Es gibt eine Vielzahl an Heilpflanzen, die bei Regelbeschwerden gute Dienste leisten können. Eine **KRAMPFLÖSENDE TEEMISCHUNG** könnte hilfreich sein. 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 fünf Zentimeter 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 Wärmflasche verschaffen zusätzlich Linderung.

Krampflösende Teemischung

20 g Kamille
20 g Schafgarbe
10 g Melisse
10 g Frauenmantel
10 g Gänsefingerkraut



Zubereitung:

Zwei Teelöffel dieser Kräutermischung mit $\frac{1}{4}$ l kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Bei Bedarf trinkt man täglich 2–3 Tassen des Tees.

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 – den Unterleib sanft damit massieren. Zusätzlich sollte eine Wärmflasche 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.

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



Massageöl

Zubereitung:

30 ml Mandelöl
10 Tropfen Kamille
5 Tropfen Muskatellersalbei
15 Tropfen Thymian

2 x täglich mit dieser Mischung den Unterbauch massieren.

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. Gewichtsschwankungen, Schilddrüsenerkrankungen, aber auch hormonelle Veränderungen und vermehrter Stress können zu Unregelmäßigkeiten 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:

1 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

20 g Kamillenblüten
20 g Rautenblätter
30 g Rosmarinblätter
30 g Melissenblätter

Zubereitung:

1 TL mit 200 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. 2 x täglich eine Tasse trinken, 8 Tage vor Eintritt der Regel beginnen.



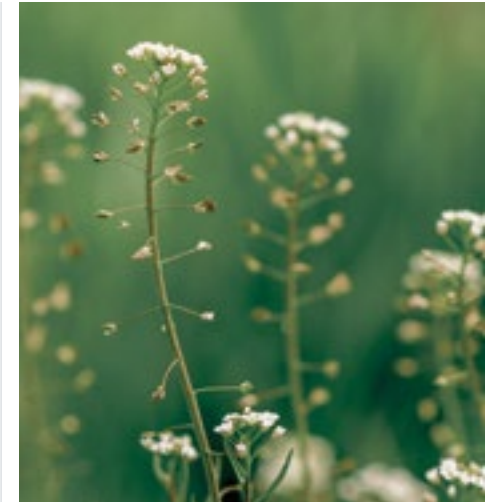
Auch eine Teemischung mit verschiedenen Heilkräutern (**ZYKLUS-TEE**) kann helfen, den Zyklus zu fördern und zu regulieren.

Hat man Probleme mit sehr starken Menstruationsblutungen, hilft das Hirtentäschelkraut. Die Heilpflanze kann entweder als Tee oder als Tinktur eingenommen werden.

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. Dreimal täglich einen Teelöffel des Öls einnehmen. Allerdings muss man das Nachtkerzenöl zwei bis drei Monate einnehmen, bis mit einer Wirkung zu rechnen ist.

Auch die richtige Ernährung kann helfen Menstruationsbeschwerden zu mildern. Empfohlen wird eine leichte, salzarme und mineralreiche Kost mit frischem Obst, Gemüse, Getreide, Nüssen und Ballaststoffen.



Tee bei starken Regelblutung

30 g Hirtentäschelkraut
30 g Schafgarbenkraut
30 g Frauenmantelkraut

Zubereitung:

1 TL der Teemischung mit 200 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. 3–4 x täglich eine Tasse trinken.

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.

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

Als schnelle Hilfe aus der Aromatherapie kann man bei Stimmungsschwankungen ein bis zwei 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.

Stimmungstee

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

**Zubereitung:**

Einen gehäuften TL der Mischung mit $\frac{1}{4}$ l Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. 1 – 2 Tassen täglich sollte man von dieser Teemischung trinken.

› **Achtung:** Johanniskraut kann bewirken, dass eine ganze Reihe von Medikamenten – unter anderem orale 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

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

Kapitel 2 / Hausmittel

WECHSELBESCHWERDEN



Hitzevallungen, 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

Viele Frauen leiden 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- bis zweimal am Tag auftreten oder 30- bis 40-mal. Mit zunehmendem Alter lässt die Häufigkeit nach, und wenn der Körper wieder im Gleichgewicht ist, verschwinden die Beschwerden meist wieder.



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

Der **SALBEITEE** ist für seine schweißhemmende Wirkung bekannt. Diesen kann man gegen das unangenehme Schwitzen über einen Zeitraum von drei bis vier Wochen trinken. Als Alternative gibt es auch Fertigpräparate mit Salbei.

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 ¼ l kochendem 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.

Bei Hitzewallungen hat sich auch eine **WASCHUNG MIT APFELESSIG ODER ZITRONENSAFT** 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 Pflanzenschätze bereit: den **MÖNCHSPFEFFER**, die **TRAUBENSILBERKERZE**, **ROTKLEE** und **SOJA**. Doch bei all diesen empfiehlt sich die Einnahme in Form von standardisierten Präparaten.

Bei Stimmungsschwankungen im Wechsel kann man folgende Grundmischung herstellen: zwei Milliliter Bergamotte, ein Milliliter Neroli, ein Milliliter Kamille, ein halber Milliliter Lavendel. Aus dieser Grundmischung kann ein **KÖRPERÖL** hergestellt werden. Dazu verwendet man hochwertige, fette Öle wie zum Beispiel Jojobaöl oder Mandelöl. Für Bäder kann man

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

Waschung mit Apfelessig oder Zitronensaft



Anwendung:

1 l Wasser und 1–2 EL Apfelessig bzw. 1 ausgepresste Zitrone vermengen und mit einem Schwamm den ganzen Körper einreiben – eine Viertelstunde einwirken lassen und dann lauwarm abduschen. 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.

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 elektronische Geräte ein bis zwei Stunden vor dem Schlafengehen meiden. Regelmäßiger Ausdauersport kann den 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 bis 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 in Form von Teemischungen oder Bädern Entspannung und Schlaf bringen.



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.

Entspannungsbad

Zubereitung:

50 g Baldrianwurzel und 50 g Hopfenzapfen mischen und mit 2 l kochendem Wasser übergießen. 20 Minuten ziehen lassen, abseihen und dem Badewasser hinzugeben. 10–20 Minuten bei ca. 37 Grad baden.

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 einen Tropfen Zeder und einen Tropfen

Mehrerlei-Tropfen

Zubereitung:

20 g Melissengeist, 10 g Baldriantropfen, 10 g Pfefferminztinktur. 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 Kräutern 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 das warme Badewasser geben.

Lavendel 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 ein bis drei 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 zimmerwarmem Wasser abwaschen. Anschließend nicht abtrocknen, sondern sofort ins Bett gehen.

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.

Gute-Laune-Tee



Zubereitung:

20 g Johanniskraut, 20 g Melisse, 5 g Baldrian, 5 g Hopfen und 20 g Hibiskus. 2 TL dieser Mischung werden mit ¼ l kochendem Wasser übergossen und nach 10 Minuten abgeseiht. Diese Mischung trinkt man kurmäßig 6 Wochen.



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.

> **Achtung:** Johanniskraut kann bewirken, dass eine Reihe von Medikamenten von der Leber schneller abgebaut werden als gewöhnlich!

Verschiedene ätherische Öle, wie zum Beispiel **ANGELIKAWURZEL**, **BERGAMOTTE**, **GERANIE**, **JASMIN**, **LAVENDEL** oder **NEROLI**, wirken stimmungsaufhellend und können so helfen positive Gefühle zu erzeugen.

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 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 1 TL geschroteten Leinsamen in Joghurt oder Müsli einrühren und einnehmen.

Hilfreich kann auch eine Lokalbehandlung mit Ölen wie **MANDELÖL** sein. Diese sollte man täglich und immer vor dem Geschlechtsverkehr großflächig im Scheidenbereich einmassieren.

> **Achtung:** Öle greifen Latex an, die Anwendung von Kondomen ist dann nicht mehr sicher.

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, enthalten. Auch der Aufbau eines gesunden Scheidenmilieus mit **MILCH-SÄUREBAKTERIEN** ist ein wichtiges Thema.

Als Hausmittel bei Scheidentrockenheit kommt vor allem eine **LEINSAMEN-KUR** in Frage. Leinsamen enthalten nämlich sogenannte Lignane, die die Schleimproduktion anregen.

WECHSELBESCHWERDEN



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 unbedeckt über den Dampf.

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, seht 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 bzw. die Ärztin herausfinden, ob es sich um Pilze, Bakterien oder um einen unkomplizierten, konstitutionellen Fluor – also einen Ausfluss – handelt.

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

Auch **SITZBÄDER** können eine Linderung der Beschwerden bringen.

Balance-Sitzbad

Zubereitung:

Dazu 10 g Kamille, 10 g Thymian, 10 g weiße Taubnesselblüten, 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 warmem Wasser für 15 Minuten.

Balance-Tee

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

Zubereitung:

2 gehäufte TL dieser Mischung mit ¼ l kochendem Wasser übergießen, dann 15 Minuten ziehen lassen und abseihen.

Täglich 2 – 3 Tassen kurmäßig über 4 Wochen trinken.



Kapitel 2 / Hausmittel

WECHSELBESCHWERDEN

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

TAMPONS können entweder mit einer Mischung aus 50 ml Joghurt und

fünf Tropfen Teebaumöl getränkt oder mit folgender Mischung imprägniert werden: 25 Tropfen Teebaumöl und 25 Tropfen Lavendel in einen Becher Joghurt einrühren.

> **Achtung:** Grundsätzlich sollte man die körpereigene Vaginalflora so wenig wie möglich mit Waschungen, Tampons oder Ähnlichem stören.



Kapitel 3 / Hausmittel

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 noch von Pickeln und Mitessern 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.

Stiefmütterchen-Tee**Zubereitung:**

2 TL Stiefmütterchen mit ¼ 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 Gesichtereinigung verwendet werden.

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

Einmal 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.



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

GRÜNER TEE kann getrunken und zusätzlich als Gesichtswasser verwendet werden.

Reinigungs-Tee**Zubereitung:**

30 g Stiefmütterchen, 30 g Süßholzwurzel und 30 g Brennnessel mischen. 2 TL der Mischung mit ¼ l kochendem 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.

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 **BREIAUFLAGE** hilfreich.

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

HAUT, HAARE UND PFLEGE

HAARAUFSALL

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. Bei unproblematischem Haarausfall stehen einige Hausmittel, allen voran die Brennnessel, zur Verfügung. Aus ihr lässt sich eine **BRENNNESSEL-TINKTUR** zum Einmassieren herstellen.

Brennnessel-Tinktur



Anwendung:

250 g Brennnesselwurzel mit ½ l Essig und 1 l Wasser eine halbe Stunde kochen. Anschließend mit dieser Tinktur die Kopfhaut 1–2 x wöchentlich massieren. Da diese wässrige Tinktur nicht sehr lange haltbar ist, maximal eine Woche aufbewahren.



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 zehn Minuten einwirken lassen und dann wieder ausspülen. Man kann diese Behandlung täglich wiederholen.

Auf eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen sollte geachtet werden.

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.

Haarshampoo

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 schütteln. 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.



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 den **STOFFWECHSEL ANREGENDER TEE** kann bei Cellulite gute Dienste leisten.

Stoffwechseltee



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 Stoffwechseltees kurmäßig über 4–5 Wochen trinken.



Eine regelmäßige Massage der betroffenen Region mit einem **STRAFFENDEN MASSAGE-ÖL** 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 Gel 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 das Ganze mit warmem Wasser durchgeführt. Insgesamt sollte dreimal zwischen kalt und warm gewechselt und die Dusche mit kaltem Wasser beendet werden.

Ein **MEERSALZ-PEELING** kann das Hautbild verschönern.

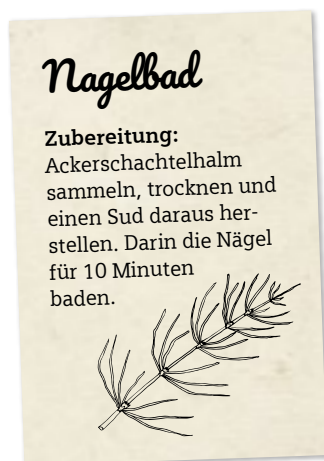
Auch **BASENBÄDER** mit Speisesoda können hilfreich sein. Für ein Vollbad benötigt man ca. 100 g Speisesoda. Das Wasser sollte 37 Grad haben und man badet mindestens 40 Minuten darin. Nach dem Bad muss man ausreichend Flüssigkeit trinken.

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 dahinterstecken. Wenn auch ein schwaches Immunsystem und Haarausfall dazukommen, sollte man die Ursache besser vom Arzt oder der Ärztin 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 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 Stoffwechselvorgängen 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. Carotinoide finden wir in Karotten, Fenchel oder Marillen. Sie gehören ebenfalls zu den Radikalfängern.

Ein weiteres Zauberwort für die Haut ist **FEUCHTIGKEIT**. Mindestens eineinhalb Liter 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 lauwarmem Wasser entfernen.



Milch-Honig-Maske

Anwendung:

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



Kapitel 4 / Hausmittel NÜTZLICHES



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

NÜTZLICHES

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 ein bis drei 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 ein bis drei Minuten ständig hin- und herbewegen. Anschließend mit einem rauen Tuch trockenrubbeln.

Ein **KREISLAUFANREGENDER TEE** kann leicht selbst hergestellt werden. Wichtig ist auch eine bedarfsdeckende Flüssigkeitszufuhr und Bewegung.

Rosmarinbad

Anwendung:

50 g Rosmarin mit 1 l kochendem Wasser übergießen und 30 Minuten ziehen lassen. Danach abseihen und einem Vollbad zugeben.

Körperöl

50 ml Mandelöl
9 Tropfen Rosmarin
2 Tropfen Weißtanne
2 Tropfen Pfefferminze



Das Inhalieren oder Einreiben von blutdrucksteigernden und anregenden ätherischen Ölen wie Rosmarin, Weißtanne, Wacholder, Pfefferminze, Kiefer, Kampfer und Zitrone kann ebenfalls hilfreich sein.

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



TIPP

Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und Bewegung.



Nicht vergessen werden darf im Zusammenhang mit Kreislaufproblemen auf die **MISTEL**. In der Volksmedizin wird die Mistel als blutdruckausgleichendes Mittel eingesetzt. Misteltee wird sowohl bei zu niedrigem als auch bei zu hohem Blutdruck verwendet.

Misteltee

Anwendung:

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

NÜTZLICHES

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. Bei Fieber oder starken Schmerzen unbedingt ärztliche Hilfe suchen.

Man kann **ÄTHERISCHES MINZÖL** – eventuell auch in 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 migränebedingten Kopfschmerzen und zur Vorbeugung dieser 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.

*Blasentee*

35 g Bärentraubenblätter
30 g Birkenblätter
25 g Bruchkraut

Zubereitung:

2–3 TL mit $\frac{1}{4}$ l kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. 3–4 x täglich 1 Tasse zwischen den Mahlzeiten 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. 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 hineingeben.

Anwendung:

Anschließend die Füße hineinhalt und im Abstand von 10 Minuten hinzufügen, bis die maximale Temperatur von 42 Grad erreicht ist. 3 Minuten baden, dann abtrocknen.



Kapitel 4 / Hausmittel

NÜTZLICHES



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

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

Reinigen nach dem Toilettengang: Unbedingt immer von vorne nach hinten abwischen. Bei Fieber und Schmerzen ärztliche Hilfe suchen.

Leinsamensäckchen

Anwendung:

Ein kleines Mulsäckchen 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.

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 / eine Spezialistin abgeklärt werden. Zusätzlich gibt es auch noch Hausmittel, die für gesunde Venen sorgen.

Bei Venenproblemen ist es besonders wichtig Hitze, langes Stehen und Sitzen zu vermeiden. **WECHSELDUSCHEN** 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 eingesetzt werden und bringt 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**, **KNEIPPEN**, **WASSERGÜSSE** oder einfach nur **WASSERSPORT**.

Eine wunderbare Pflanze, die uns hilft, besser mit dem Stress umzugehen, ist die **ROSENWURZ**. Sie 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:

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

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

In der **DUFTLAMPE** kann zur Entspannung folgende Mischung verwendet werden: ein Tropfen Neroli, ein Tropfen Rose, drei Tropfen Zeder und fünf Tropfen Lavendel.

Kapitel 5 / Hausmittel

GESUND BLEIBEN

Vorbeugen ist besser als heilen:
Gesund leben – das Hausmittel der ersten Wahl

BEWEG DICH – GESUNDER RÜCKEN

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.

Mehr Informationen unter:
www.oegk.at/ruecken



TIPP

Treppensteigen eignet sich sehr gut als **Fitness- und Herz-Kreislauf-Training**.



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 drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst am Tag, in allen Farben und Sorten, reichlich Hülsenfrüchte sowie pflanzliche 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 Nachtisch.



ENTSPANN DICH

Stress, Zeitdruck, Reizüberflutung und Multitasking sind für viele in Arbeit, Freizeit, zu Hause und in der Familie kein Fremdwort mehr. Wie Menschen ihr Leben gestalten, hat große Auswirkungen auf die Gesundheit, körperlich und psychisch. Belastungen verschwinden selten von alleine, der Druck nimmt oft weiter zu. Wie kann der Einzelne Kraft tanken und so Körper und Seele stärken? „Momente für mich!“ liefert alltagstaugliche Tipps, Anregungen und kleine Übungen, mit denen jeder seine psychische Gesundheit positiv beeinflussen kann.

Tagebuch und Fibel als Download:
www.oegk.at/mentalgesund

INFORMIEREN SIE SICH

HAUSMITTEL FÜR KINDER & MICH

Tipps für die Gesundheit



Die Broschüren können Sie
gerne kostenlos unter
www.oegk.at/hausmittel
herunterladen.