

## Alti Huusmitteli eine Sammlung

Wickel allgemein:

Kompresse aus Baumwolltüchern, mit Wolltuch umwickeln, viel Ruhe

### Bereich Kopf

#### **Zahnweh, wundes Zahnfleisch**

- Salbeiblätter kauen
- Schnaps-Wattebausch: auf schmerzende Stelle legen, wirken lassen (nicht bei Kinder anwenden!)

#### **Schluckweh**

- Schnapswickel: Schnaps mit Zimmertemperatur, Tuch in Schnaps einlegen, ausdrücken, anlegen, am besten über Nacht (nicht bei Kinder anwenden)
- Salbeitee gurgeln
- Zwiebelwickel: rohe Zwiebeln etwas schneiden, die Zwiebeln mit wenig Öl andünsten oder in der Mikrowelle erwärmen, in Tuch legen als Kompresse, das Ganze mit Wolltuch umwickeln
- Kartoffelwickel: gekochte Kartoffeln zerdrücken, in Tuch legen als Kompresse, mit Wolltuch umwickeln

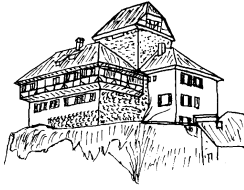
#### **Schnupfen**

- Lindenblütentee + Zitronensaft + etwas Honig trinken
- Inhalieren (improvisiertes Inhaliergerät aus Papiertüte und Becher / Krug: In die Papiertüte einen Einschnitt für die Nase schneiden, dann die Tüte über den Krug stülpen)  
-> Vorsicht Verbrühungen, Kinder beaufsichtigen!
- Kamillendampf: Heisses Wasser mit Kamille / Kamillenextrakt
- Vicksdampf: Heisses Wasser + Vickssalbe auf Confideckel
- Vorbeugend: Heublumenbad nehmen



#### **Husten**

- Hustensirup:
  - Variante 1  
2 grosse Zwiebeln schneiden, roh, mit Rohrzucker gut abdecken. In einem geschlossenen Glas ansetzen, ziehen lassen 2-3h. ist nur wenige Tage haltbar. Zwiebeln können dann aus dem Glas genommen werden.
  - Variante 2  
2 Zwiebeln schneiden + 0.5dl Wasser + Kandiszucker + wenig isländisch Moos, alles zusammen aufkochen bis es „schleimig“ wird, absieben, in kleinen Mengen trinken.
  - Variante 3  
Meerrettich, gewöhnlicher Rettich oder Randen, aushöhlen, mit Rohrzucker füllen, 2-3h ziehen lassen, vom entstandenen Saft 2-3mal täglich 1 Esslöffel einnehmen



- Variante 4  
Salbeitee trinken
- Variante 5  
Spitzwegerichtee oder Huflattichtee trinken
- Einige Löffel Holunderblütensirup erwärmen, warm löffeln (vor dem Schlafen)

### **Fieber**

- Essigwickel: um Waden, Arme, evt. Oberkörper. Vorsicht: Extremitäten müssen warm sein vor der Anwendung
- Sehr viel trinken: z.B. Lindenblütentee

### **Ohren**

- für nach draussen: Ohr abdecken mit Stirnband, Tuch, Mütze

### **entzündete Augen**

- mit Kamillentee auswaschen, Kamillen - Kompressen auflegen

## **Bereich Verspannungen, Verstauchungen, Wunden**

### **Verspannungen**

- Warmes Olivenöl einreiben

### **Verstauchungen**

- Quarkwickel (kalt)
- Lehmwickel (kalt):  
2 Esslöffel Heilerde mit etwas Essig / Essigwasser anrühren bis eine streichfähige Paste entsteht. Die Paste ca. 1cm dick auftragen: direkt auf Haut oder auf Baumwolltuch / Gaze. Mit Baumwolltuch abdecken, danach Wolltuch darüber. Evt. wasserdichte Unterlage unter den Wickel legen
- Wallwurzsalbe oder -tinktur: Verletzung einreiben

### **Entzündete Wunden (bei einer Infektion -> Kontrolle beim Arzt!)**

- Kamillenbad
- Chäslichrutbad oder -salbe (Chäslichrut = Malve) mehrmals täglich
- Johannisöl auf verletzte Stelle auftragen
- Medizinischer Honig auf verletzte Stelle auftragen (anschliessend nicht essen)
- Ringelblumensalbe:
- 400g Schweinefett erhitzen, frische Ringelblumenblüten beifügen, gut mischen.
- Über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag nochmals erhitzen, durch ein dünnes Tuch absieben und in ein verschliessbares Glas abfüllen.



## **Bereich Verdauung**

### **Durchfall**

- Viel trinken!
- Brennesseltee oder Schwarztee
- Apfel: raffeln, roh, oxidieren lassen
- Schwarze Schoggi
- Rüebli: roh raffeln, mit etwas Öl vermischen, essen

### **Erbrechen**

- Viel trinken in kleinen Portionen, evt. mit Teelöffel oder Spritze dosieren
- Kamillentee
- Cola
- Salzstengeli
- Basilikumblätter kauen, beruhigt den Magen

### **Nach Erbrechen oder Durchfall mit Schonkost beginnen!**

z.B. Haferschleimsuppe, Zwieback, gekochte Rüebli, Bananen

### **Verstopfung**

- Viel trinken!
- Fencheltee
- Frischer Süssmost
- Getrocknete Feigen oder Zwetschgen über Nacht in Wasser einlegen, morgens eine essen und etwas vom Saft trinken
- Leinsamen: aufkochen, Schleimbrei essen, danach viel trinken!
- Vorbeugend: 1TL Leinsamen im Joghurt essen

### **Bauchweh**

- Basilikum kauen (wirkt krampflösend, wirkt bei Blähungen)
- Breitwegerich: Fäden lösen, zusammenknüllen und in Bauchnabel legen
- Wärme: z.B. Bettflasche, warme Tücher, Chriesisteisäckli, Kartoffelwickel
- Zitronenmelisse: als Tee wirkt sie beruhigend