



GESUNDE GEMEINDE
GSCHWANDT



VORTRAG

ZUM THEMA:

BEWÄHRTE HAUSMITTEL

DR. JULIA PRIMETSHOFER

ALLGEMEINMEDIZIN

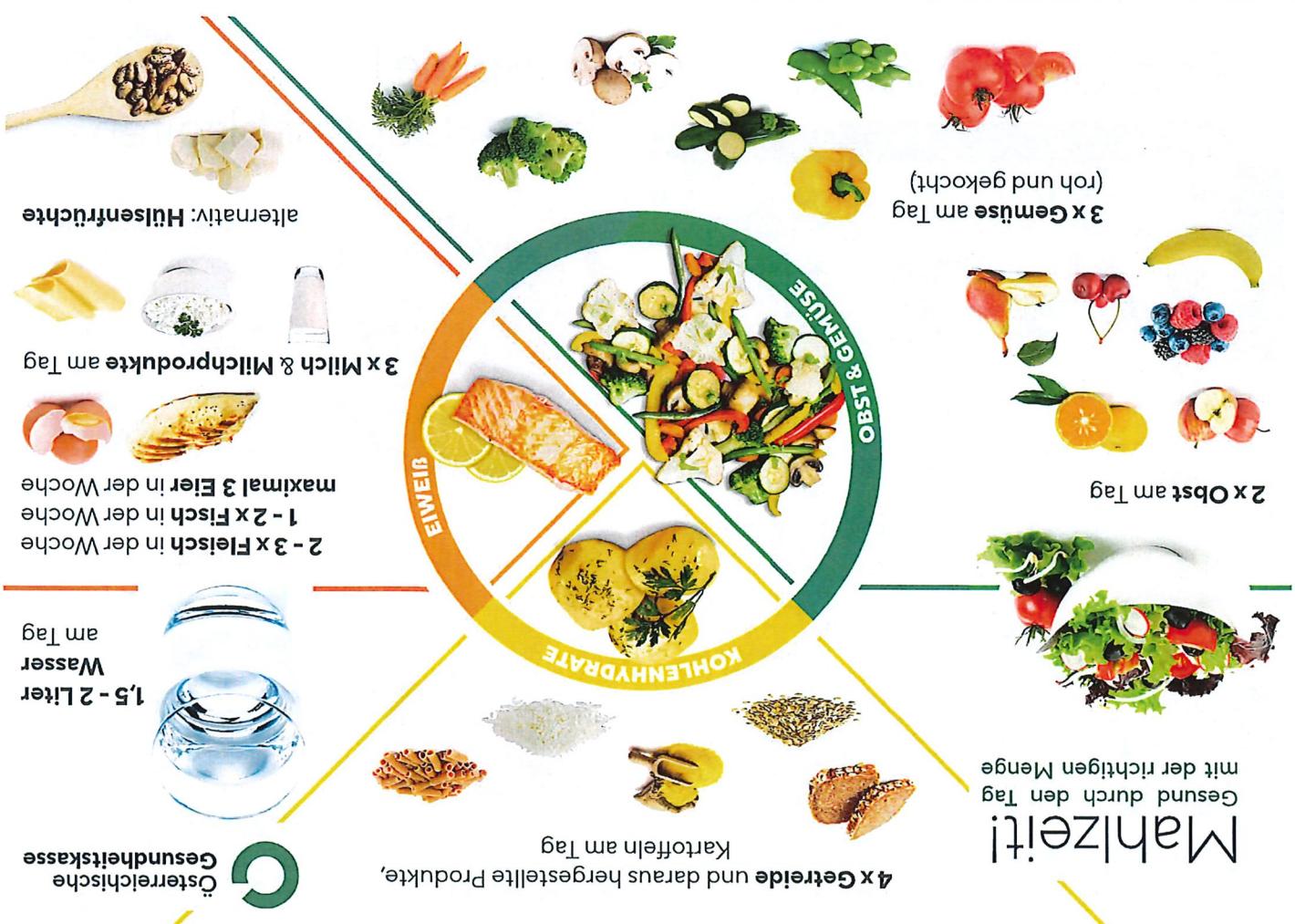
GESUNDHEIT BEGINNT IM DARM

ANNA PAMMINGER

DIÄTOLOGIN

Mittwoch, 20. Juli 2022

Wir freuen uns auf deinen / Ihren Besuch!
Das Team der Gesunden Gemeinde Gschwandt.



Fieber sollte pro Anwendung des Wadenwickels nicht um mehr als 1°C sinken, da es ansonsten zu starken Kreislaufbelastungen des Patienten kommen könnte.

Fiebersenkende Wickel sollten NICHT in der Phase des Fieberanstiegs angewendet werden.

Zwiebel

Zubereitung eines Ohrenwickels mit Zwiebeln: Bei Mittelohrentzündung, Gehörgangsentzündung- ACHTUNG: Nicht bei perforiertem Trommelfell!
Außenhaut der Zwiebel entfernen, 3-4 Zwiebelblätter ablösen, in ein Baumwolltuch legen und dieses verschließen. Die Zwiebel im Baumwolltuch auspressen (evtl. dazu alles in ein Plastiksackel geben) und danach Körperwarm erwärmen. Das Zwiebelstückchen auflegen und mit einer Schicht ebenfalls warmer Baumwollwatte fixieren. Die Auflage sollte dabei nicht nur das schmerzende Ohr bedecken, sondern noch ca. 4 cm hinter das Ohr reichen.

Anwendungsdauer: 20 Minuten, danach verwerfen, 1-2x tgl.

Anwendung bei Erkältung: Zwiebel aufschneiden, in eine Socke füllen und nachts neben dem Bett, möglichst nahe am Kopfende aufhängen.

Anwendung bei Insektensstichen: Zwiebel halbieren und etwas andrücken, damit der Saft austritt. Die Schnittfläche auf den Stich legen und eventuell mit einer Mullbinde fixieren.

Honig

Wirkt hustenstillend, fördert die Wundheilung;
Achtung bei Diabetes und bei Kindern unter 2 Jahren.

Anwendung bei Reizhusten: 2 EL vor dem Schlafen einnehmen.

Hustensaft mit Schwartzem Rettich und Honig: „Deckel“ eines Rettichs abschneiden, den Rettich auszöhlen, danach Honig einfüllen, den „Deckel“ wieder draufsetzen und die Mischung mehrere Stunden ziehen lassen. Dann den Rettichsaft angereichertem Honig in ein sauberes Marmeladenglas einfüllen. Kinder über 2 J und Erwachsene können bis zu 4x tgl. einen EL einnehmen.

Hausmittel bei Magen-Darm-Beschwerden

Karottensuppe nach Moro

Bei Magen-Darm-Virus
½ kg Karotten schälen, schneiden und in einem Liter Salzwasser eine Stunde lang köcheln lassen, anschließend pürieren. Mit Wasser aufgießen, evtl. nachsalzen und mit Butter verfeinern. Kann ab einem Alter von 6 Monaten verabreicht werden.

Hausmittel zum Flüssigkeitseratz bei Babys/Kindern:

1 Tasse /Babyflasche (150 ml) Tee (Fencheltee bei Babys, bei Klein- und Schulkindern kann auch Brombeerbätter-, Kamillentee, oder Tee aus getrockneten Heidelbeeren verwendet werden) 1 TL Traubenzucker und eine Prise Salz.

„Gesundheit beginnt im Darm“

Zwiebel

Zubereitung:

Flocken mit Milch aufkochen. Obst klein schneiden und dazugeben.
Mit Leinöl, Zimt und je nach Vorliebe mit Honig verfeinern.

Tipp: Am Vortag vorbereiten, wenn es in der Früh schnell gehen soll.

Porridge mit Früchten

50 g Vollkornflocken (z.B. Hafer)
250 ml Milch/Pflanzendrink
1-2 Stück Obst nach Saison
(z. B. Marillen, Beeren)
1 TL Leinöl

Zimt
(1 TL Honig je nach Geschmack)

Schoko-Nuss-Granola

Die Nüsse nur ganz kurz anrösten
(Achtung: verbrennen sehr schnell!). Haferflocken, Nüsse, Quinoa und Leinsamen in einer Schüssel vermischen. In einem anderen Gefäß Rapsöl, Honig, Kakao und Eiklar gut vermengen.
Alle Zutaten gemeinsam vermischen. Die Masse auf ein Backblech (mit Backpapier)
verteilen und für ca. 15-20 Minuten backen. Zwischendurch durchmischen, damit nichts anbringt. Zum Aufbewahren in einem Glasbehälter verschließen.