



Copyright * 2008, Kang Long Cheng

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Buch darf – auch auszugsweise – nicht ohne die schriftliche Zustimmung des Autors kopiert werden. Für dieses E-Buch haben Sie keine Wiederverkaufsrechte! Ein Weiterverkauf an Dritte ist verboten.

Verstöße, die Sie im Internet finden, bitte melden an copyright@buch-de.net

Haftungsausschluss:

Die Inhalte dieser Publikation wurden sorgfältig recherchiert, aber dennoch haftet der Autor nicht für Folgen von Irrtümern, mit denen der vorliegende Text behaftet sein könnte. Es besteht auch keine Haftung für eventuelle Schäden, die dem Leser durch unbedachtes Verhalten oder aus dem Befolgen von Tipps oder Schilderungen aus diesem E-Buch entstehen. Alle Informationen müssen vom Leser vor Anwendung sorgfältig nachgeprüft werden. Sie sind als Denkanstöße, aber nicht als Handlungsaufforderung zu betrachten und liegen außerhalb der Haftung des Autors.

**Bevor Sie mit dem Lesen anfangen,
sollten Sie sich das E-Buch auf Ihren Computer kopieren,
damit es Ihnen nicht beim Schließen des Browser
versehentlich verloren geht.**

Man muss wegen Kopfschmerzen nicht gleich zur Tablette greifen. Für nahezu alles ist ein Kraut gewachsen. Unseren Großeltern stand noch nicht die Vielfalt der Medikamente zur Verfügung, wie sie uns die Pharmaindustrie heute anbietet.

Trotzdem ist es besser, sich erst einmal an die Heilmittel der Natur zu halten, an die Hausmittel aus Omas Küche oder Kräutergarten, bevor man die chemische Keule anwendet.

Kang Long Cheng

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis der gesamten Ratgeber-Webseite ab Seite 5

Die Grosse Hausmittel-Sammlung	Seite
Alkohol-Kater	12
Akne	12
Altersflecken	12
Alzheimer	13
Appetitlosigkeit	13
Arteriosklerose	13
Arthritis	13
Arthrose	14
Asthma	14
Bandscheibenvorfall - Hexenschuss	15
Bauchschmerzen	16
Bettnässen	16
Blähungen	16
Blasenentzündung	16
Brechdurchfall	16
Brechreiz	17
Bronchialkatarrh	17
Bronchitis	17
Cellulite	18
Darmschwäche	18
Dekubitus	18
Demenz	18
Depression	19
Diabetes	20
Drogenentzug	20
Durchblutungsstörungen	21
Erkältung	21
Fieber	22
Gedächtnisstörungen - altersbedingt	22
Gelenkschmerzen	22
Grippe oder Grippaler Infekt	22
Haarausfall	23
Halsentzündung	23
Halsschmerzen	23
Hautprobleme	24
Heiserkeit	24
Hexenschuss	24
Husten	25
Insektenstich	26
Juckreiz der Haut	26

Kater	26
Kiefernhöhlen-Entzündung	26
Kopfschmerzen	26
Läuse	27
Magenstörungen	27
Magenschmerzen	28
Mandelentzündung	28
Migräne	28
Muskelschmerzen	28
Nasennebenhöhlen-Entzündung	29
Ohrensausen - Tinnitus	29
Pickel	29
Reisekrankheit (Übelkeit)	30
Rheuma	30
Schlafstörungen	30
Schlaganfall vorbeugen	30
Schluckbeschwerden	31
Schnupfen	31
Sodbrennen	31
Stirnhöhlenentzündung	31
Schweißfüße	31
Schwindel	32
Tinnitus - Ohrensausen - Ohrgeräusche	32
Venenerkrankungen	32
Verdauungsprobleme	32
Verschleimung bei Husten	32
Verstauchung, Verrenkung	32
Wundliegen	33
Zahnschmerzen	33

Inhaltsverzeichnis der gesamten Ratgeber - Webseite

Addison - Erkrankung	http://www.ratgeber.web8000.de/html/addison_krankheit.html
ADHS/ADS	http://www.ratgeber.web8000.de/html/adhs-ads.html
Akne	http://www.ratgeber.web8000.de/html/akne.html
Albträume	http://www.ratgeber.web8000.de/html/albtraeume.html
Allergie	http://www.ratgeber.web8000.de/html/allergie.html
Angina	http://www.ratgeber.web8000.de/html/angina.html
Anti-Aging	http://www.ratgeber.web8000.de/html/anti-aging.html
Appendicitis	http://www.ratgeber.web8000.de/html/blinddarmentzuendung.html
Appetitlosigkeit	http://www.ratgeber.web8000.de/html/appetitlosigkeit.html
Arterienverkalkung	http://www.ratgeber.web8000.de/html/arterienverkalkung.html
Arteriosklerose	http://www.ratgeber.web8000.de/html/arterienverkalkung.html
Arthritis	http://www.ratgeber.web8000.de/html/arthritis.html
Arthrose	http://www.ratgeber.web8000.de/html/arthrose.html
Asthma	http://www.ratgeber.web8000.de/html/asthma_bronchiale.html
Augenprobleme	http://www.ratgeber.web8000.de/html/augenoperationen.html
Ayurveda	http://www.ratgeber.web8000.de/html/ayurveda-massage.html
Bandscheiben-Leiden	http://www.ratgeber.web8000.de/html/bandscheiben.html
Bauchschmerzen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/bauchschmerzen.html

Bauchspeicheldrüse	http://www.ratgeber.web8000.de/html/bauchspeicheldruese.html
Beauty	http://www.ratgeber.web8000.de/html/beauty_und_schoenheit.html
Beingeschwüre	http://www.ratgeber.web8000.de/html/offenes_bein.html
Beklemmungen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/beklemmungen.html
Bettnässen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/bettnaessen.html
Blähungen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/blaehungen.html
Blasenentzündung	http://www.ratgeber.web8000.de/html/blasenentzuendung.html
Blasenkrebs	http://www.ratgeber.web8000.de/html/blasenkrebs.html
Blasenschmerzen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/blasenschmerzen.html
Blinddarmentzündung	http://www.ratgeber.web8000.de/html/blinddarmentzuendung.html
Blinddarmschmerzen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/blinddarmschmerzen.html
Bluterguss	http://www.ratgeber.web8000.de/html/bluterguss.html
Bluthochdruck	http://www.ratgeber.web8000.de/html/bluthochdruck.html
Blutungen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/blutungen.html
Brechdurchfall	http://www.ratgeber.web8000.de/html/brechdurchfall.html
Brechreiz	http://www.ratgeber.web8000.de/html/brechreiz.html
Bronchialkatarrh akut	http://www.ratgeber.web8000.de/html/bronchialkatarrh_akut.html
Bronchialkatarrh chronisch	http://www.ratgeber.web8000.de/html/bronchialkatarrh_chronisch.html
Bronchialkrebs	http://www.ratgeber.web8000.de/html/bronchialkrebs.html
Bronchitis	http://www.ratgeber.web8000.de/html/bronchitis.html
Brustschmerzen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/brustschmerzen.html
Cellulite	http://www.ratgeber.web8000.de/html/was_tun_bei_cellulite.html
Cholangitis	http://www.ratgeber.web8000.de/html/gallenwegsentzuendung.html
Cholestase	http://www.ratgeber.web8000.de/html/cholestase.html
Cholesterin erhöht	http://www.ratgeber.web8000.de/html/cholesterin_erhoeht.html
Colitiden	http://www.ratgeber.web8000.de/html/colitiden.html
Darmkolik	http://www.ratgeber.web8000.de/html/darmkolik.html
Darmkrebs	http://www.ratgeber.web8000.de/html/darmkrebs.html
Depression	http://www.ratgeber.web8000.de/html/depression.html
Diabetes-mellitus	http://www.ratgeber.web8000.de/html/diabetes_mellitus.html
Drogenentzug	http://www.ratgeber.web8000.de/html/drogenentzug.html
Durchfall akut	http://www.ratgeber.web8000.de/html/durchfall_akut.html
Durchfall chronisch	http://www.ratgeber.web8000.de/html/durchfall_chronisch.html
Einschlafprobleme	http://www.ratgeber.web8000.de/html/einschlafprobleme.html
Eiterung	http://www.ratgeber.web8000.de/html/eiterung.html
Ekzem	http://www.ratgeber.web8000.de/html/ekzem.html
Ellenbogenschmerzen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/ellenbogen-schmerzen.html
Entspannung	http://www.ratgeber.web8000.de/html/entspannung.html
Entzündung	http://www.ratgeber.web8000.de/html/entzuendung.html
Erbrechen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/erbrechen.html
Erektionsprobleme	http://www.ratgeber.web8000.de/html/potenzmittel.html
Erfrierung	http://www.ratgeber.web8000.de/html/erfrierung.html
Erkältung	http://www.ratgeber.web8000.de/html/erkaeltung.html
Erschöpfung	http://www.ratgeber.web8000.de/html/erschoepfung.html
Fachärzte	http://www.ratgeber.web8000.de/html/arztsuche.html
Feng Shui	http://www.ratgeber.web8000.de/html/feng_shui.html
Fettleber	http://www.ratgeber.web8000.de/html/fettleber.html
Fieber	http://www.ratgeber.web8000.de/html/fieber.html

Finger eingezogen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/finger_eingezogen.html
Frostbeulen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/frostbeulen.html
Furunkel	http://www.ratgeber.web8000.de/html/furunkel.html
Fußpilz	http://www.ratgeber.web8000.de/html/fusspilz-pilzerkrankung.html
Fußschmerzen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/fuss-schmerzen.html
Fußschweiß	http://www.ratgeber.web8000.de/html/fussschweiss.html
Gallenblasenentzündung	http://www.ratgeber.web8000.de/html/gallenblasenentzuendung.html
Gallenkolik	http://www.ratgeber.web8000.de/html/gallenkolik.html
Galleschmerzen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/galleschmerzen.html
Gallensteine	http://www.ratgeber.web8000.de/html/gallensteine.html
Gallenwegsentzündung	http://www.ratgeber.web8000.de/html/gallenwegsentzuendung.html
Gallestörungen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/gallestoerungen.html
Gastritis	http://www.ratgeber.web8000.de/html/gastritis.html
Gehirnerschütterung	http://www.ratgeber.web8000.de/html/gehirnerschuetterung.html
geistiges Heilen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/geistiges_heilen.html
Gelenkschmerzen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/gelenkschmerzen.html
Gelbsucht	http://www.ratgeber.web8000.de/html/gelbsucht.html
Gelenkrheuma	http://www.ratgeber.web8000.de/html/polyarthritis-gelenkrheuma.html
Gerstenkorn	http://www.ratgeber.web8000.de/html/gerstenkorn.html
Geschwür	http://www.ratgeber.web8000.de/html/geschwuer.html
Gesichtsschmerzen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/gesichtsschmerzen.html
Gewichtsprobleme	http://www.ratgeber.web8000.de/html/uebergewicht.html
Gicht	http://www.ratgeber.web8000.de/html/gicht.html
Gichtschmerzen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/gichtschmerzen.html
Gliederschmerzen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/gliederschmerzen.html
Grippe	http://www.ratgeber.web8000.de/html/grippe.html
Gürtelrose	http://www.ratgeber.web8000.de/html/guertelrose.html
Haarausfall	http://www.ratgeber.web8000.de/html/haarausfall.html
Halsschmerzen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/halsschmerzen.html
Hämorrhoiden	http://www.ratgeber.web8000.de/html/haemorrhoiden.html
Hämorrhoiden-Schmerzen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/haemorrhoiden-schmerzen.html
Harnwegsentzündung	http://www.ratgeber.web8000.de/html/harnwegsentzuendung.html
Haustaub-Allergie	http://www.ratgeber.web8000.de/html/hausstaub-allergie.html
Hautausschlag	http://www.ratgeber.web8000.de/html/hautausschlag.html
Hautentzündung	http://www.ratgeber.web8000.de/html/hautentzuendung.html
Heilkräuter-Tee	http://www.ratgeber.web8000.de/html/heilkraeuter-tee-beschreibung.html
Heilsteine	http://www.ratgeber.web8000.de/html/heilsteine.html
Heiserkeit	http://www.ratgeber.web8000.de/html/heiserkeit.html
Hepatitis akut	http://www.ratgeber.web8000.de/html/hepatitis_akut.html
Hepatitis chronisch	http://www.ratgeber.web8000.de/html/hepatitis_chronisch.html
Herpes	http://www.ratgeber.web8000.de/html/herpes.html
Herpes labialis	http://www.ratgeber.web8000.de/html/herpes_labialis.html
Herpes simplex	http://www.ratgeber.web8000.de/html/herpes_simplex.html
Herpes zoster	http://www.ratgeber.web8000.de/html/guertelrose.html
Herz Kreislauf	http://www.ratgeber.web8000.de/html/herz_kreislauf.html
Herzbeschwerden nervös	http://www.ratgeber.web8000.de/html/herzbeschwerden_nervoes.html
Herzschmerzen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/herzschmerzen.html
Heuschnupfen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/heuschnupfen.html
Hexenschuss	http://www.ratgeber.web8000.de/html/hexenschuss.html
Hirntumor	http://www.ratgeber.web8000.de/html/gehirntumor.html

Hodenkrebs	http://www.ratgeber.web8000.de/html/hodenkrebs.html
Hodenschmerzen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/hodenschmerzen.html
Homöopathie	http://www.homoeopathie.web8000.de
homöop. Komplexmittel	http://www.homoeopathie.web8000.de/html/komplexmittel.html
Hueftgelenk-Schmerzen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/hueftgelenk-schmerzen.html
Hühneraugen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/huehneraugen.html
Husten	http://www.ratgeber.web8000.de/html/husten.html
Hyperthyreose	http://www.ratgeber.web8000.de/html/schilddruesen-erkrankung.html
Hypnose	http://www.ratgeber.web8000.de/html/hypnose.html
Hypothyreose	http://www.ratgeber.web8000.de/html/schilddruesen-erkrankung.html
Hypertonie	http://www.ratgeber.web8000.de/html/hypertonie.html
Impotenz	http://www.ratgeber.web8000.de/html/impotenz.html
Insektenstich	http://www.ratgeber.web8000.de/html/insektenstich.html
Ischias	http://www.ratgeber.web8000.de/html/ischias.html
Ischiasschmerzen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/ischiasschmerzen.html
Kater - Kopfschmerzen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/kopfschmerzen_kater.html
Kehlkopfschmerzen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/kehlkopfschmerzen.html
Kehlkopfkrebs	http://www.ratgeber.web8000.de/html/kehlkopfkrebs.html
Keuchhusten	http://www.ratgeber.web8000.de/html/keuchhusten.html
Kinesiologie	http://www.ratgeber.web8000.de/html/kinesiologie.html
klimaktische Beschwerden	http://www.ratgeber.web8000.de/html/klimaktische_beschwerden.html
Knie-Gelenk-Schmerzen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/knie-gelenk-schmerzen.html
Knochenkrebs	http://www.ratgeber.web8000.de/html/knochenkrebs.html
Knochenschmerzen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/knochenschmerzen.html
Knöchel-Schmerzen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/knoechel-schmerzen.html
Kolik	http://www.ratgeber.web8000.de/html/kolik.html
Kopfschmerzen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/kopfschmerzen.html
beim Lesen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/kopfschmerzen_beim_lesen.html
durch Bildschirmarbeit	http://www.ratgeber.web8000.de/html/kopfschmerzen_durch_bildschirm.html
durch Computerarbeit	http://www.ratgeber.web8000.de/html/kopfschmerzen_durch_computerar.html
durch PC-Arbeit	http://www.ratgeber.web8000.de/html/kopfschmerzen_durch_pc-arbeit.html
in der Sonne	http://www.ratgeber.web8000.de/html/kopfschmerzen_in_der_sonne.html
Kater Kopfschmerzen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/kopfschmerzen_kater.html
Kopfschuppen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/kopfschuppen.html
Krampfadern	http://www.ratgeber.web8000.de/html/krampfadern.html
Krebs	http://www.ratgeber.web8000.de/html/krebs.html
Krebsschmerzen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/krebs-schmerzen.html
Kreislaufbeschwerden	http://www.ratgeber.web8000.de/html/herz_kreislauf.html
Kurzsichtigkeit	http://www.ratgeber.web8000.de/html/kurzsichtigkeit.html
Leberbeschwerden	http://www.ratgeber.web8000.de/html/leberbeschwerden.html
Leberkrebs	http://www.ratgeber.web8000.de/html/leberkrebs.html
Leberschmerzen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/leberschmerzen.html
Lendenwirbel-Schmerzen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/lendenwirbelschmerzen.html
Lippenherpes	http://www.ratgeber.web8000.de/html/lippenherpes.html
Lumbago	http://www.ratgeber.web8000.de/html/lumbago.html
Lungenkrebs	http://www.ratgeber.web8000.de/html/lungenkrebs.html
Magenerkrankungen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/magenerkrankung.html
Magengeschwür	http://www.ratgeber.web8000.de/html/magengeschwuer.html

Magenkrämpfe	http://www.ratgeber.web8000.de/html/magenkraempfe.html
Magenkrebs	http://www.ratgeber.web8000.de/html/magenkrebs.html
Magenschleimhautentzündung	http://www.ratgeber.web8000.de/html/magenschleimhautentzuendung.html
Magenschmerzen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/magenschmerzen.html
Magenstörungen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/magenstoerungen.html
Mandelentzündung	http://www.ratgeber.web8000.de/html/mandelentzuendung.html
Massage	http://www.ratgeber.web8000.de/html/massage.html
Meditation	http://www.ratgeber.web8000.de/html/meditation.html
Meniskus-Schaden	http://www.ratgeber.web8000.de/html/meniskus-schaden.html
Meniskusschmerzen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/meniskusschmerzen.html
Menstruationsschmerzen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/menstruationsschmerzen.html
Menstruationsstörung	http://www.ratgeber.web8000.de/html/menstruationsstoerung.html
Migräne	http://www.ratgeber.web8000.de/html/migraene.html
Milchschorf	http://www.ratgeber.web8000.de/html/milchschorf.html
Morbus Addison	http://www.ratgeber.web8000.de/html/addison_krankheit.html
Mundentzündung	http://www.ratgeber.web8000.de/html/mundentzuendung.html
Muskelschmerzen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/muskelschmerzen.html
Muskelkater	http://www.ratgeber.web8000.de/html/muskelkater.html
Muskelzerrung	http://www.ratgeber.web8000.de/html/muskelzerrung.html
Nagelbettentzündung	http://www.ratgeber.web8000.de/html/nagelbettentzuendung.html
Nackenschmerzen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/nackenschmerzen.html
Nahrungsmittel-Allergie	http://www.ratgeber.web8000.de/html/nahrungsmittel-allergie.html
Nasenbluten	http://www.ratgeber.web8000.de/html/nasenbluten.html
Nasennebenhöhlen-Entzündung	http://www.ratgeber.web8000.de/html/nasennebenhoehlen.html
Nervosität	http://www.ratgeber.web8000.de/html/nervositaet.html
Neuralgie	http://www.ratgeber.web8000.de/html/neuralgie.html
neuralgische Schmerzen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/neuralgische_schmerzen.html
Ekzem	http://www.ratgeber.web8000.de/html/ekzem.html
Nierenentzündung	http://www.ratgeber.web8000.de/html/nierenentzuendung.html
Nierenkolik	http://www.ratgeber.web8000.de/html/nierenkolik.html
Nierenkrebs	http://www.ratgeber.web8000.de/html/nierenkrebs.html
Nierenschmerzen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/nierenschmerzen.html
Nierensteine	http://www.ratgeber.web8000.de/html/nierensteine.html
Ohnmacht	http://www.ratgeber.web8000.de/html/ohnmacht.html
Ohrenschmerzen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/ohrenschmerzen.html
Ohrgeräusche	http://www.ratgeber.web8000.de/html/ohrgeraeusche.html
Periodenschmerzen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/periodenschmerzen.html
Pickel Behandlung	http://www.ratgeber.web8000.de/html/pickel_behandlung.html
Pollen-Allergie	http://www.ratgeber.web8000.de/html/pollen-allergie.html
Polyarthrit	http://www.ratgeber.web8000.de/html/polyarthrit-gelenkrheuma.html
Potenzmittel	http://www.ratgeber.web8000.de/html/potenzmittel.html
Prellung	http://www.ratgeber.web8000.de/html/prellung.html
Prostataleiden	http://www.ratgeber.web8000.de/html/prostataleiden.html
Pseudokrupp	http://www.ratgeber.web8000.de/html/pseudokrupp.html
Quetschung	http://www.ratgeber.web8000.de/html/quetschung.html
Regelschmerzen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/regelschmerzen.html
Reizblase	http://www.ratgeber.web8000.de/html/reizblase.html
Reizdarm	http://www.ratgeber.web8000.de/html/reizdarm.html

Rheuma	http://www.ratgeber.web8000.de/html/rheuma.html
Rheuma-Schmerzen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/rheuma-schmerzen.html
Rippenfell- Entzündung	http://www.ratgeber.web8000.de/html/rippenfellentzuendung.html
Rückenschmerzen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/rueckenschmerzen.html
Schienbeinschmerzen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/schienbeinschmerzen.html
Schilddrüsen Erkrankung	http://www.ratgeber.web8000.de/html/schilddruesen-erkrankung.html
Schimmelpilz-Allergie	http://www.ratgeber.web8000.de/html/schimmelpilz-allergie.html
Schlaflosigkeit	http://www.ratgeber.web8000.de/html/schlaflosigkeit.html
Schluckauf	http://www.ratgeber.web8000.de/html/schluckauf.html
Schmerzen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/schmerzen.html
beim Gehen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/schmerzen_beim_gehen.html
beim Sex	http://www.ratgeber.web8000.de/html/schmerzen_beim_sex.html
beim Stillen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/schmerzen_beim_stillen.html
beim Stuhlgang	http://www.ratgeber.web8000.de/html/schmerzen_beim_stuhlgang.html
beim Treppensteigen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/schmerzen_beim_treppensteigen.html
beim Verkehr	http://www.ratgeber.web8000.de/html/schmerzen_beim_verkehr.html
beim Wasserlassen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/schmerzen_beim_wasserlassen.html
im After	http://www.ratgeber.web8000.de/html/schmerzen_im_after.html
im Penis	http://www.ratgeber.web8000.de/html/schmerzen_im_penis.html
in der Brust	http://www.ratgeber.web8000.de/html/schmerzen_in_der_brust.html
in der Lunge	http://www.ratgeber.web8000.de/html/schmerzen_in_der_lunge.html
in der Scheide	http://www.ratgeber.web8000.de/html/schmerzen_in_der_scheide.html
in der Schulter	http://www.ratgeber.web8000.de/html/schmerzen_in_der_schulter.html
Krebs-Schmerzen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/krebs-schmerzen.html
Schnupfen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/schnupfen.html
Schönheit	http://www.ratgeber.web8000.de/html/beauty_und_schoenheit.html
Schulterschmerzen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/schulterschmerzen.html
Schweißfüße	http://www.ratgeber.web8000.de/html/fussschweiss.html
Schwindel	http://www.ratgeber.web8000.de/html/schwindel.html
Schwitzen, zuviel	http://www.ratgeber.web8000.de/html/schwitzen_zuviel.html
Seitenstechen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/seitenstechen.html
Potenzmittel	http://www.ratgeber.web8000.de/html/potenzmittel.html
Singultus	http://www.ratgeber.web8000.de/html/singultus.html
Sodbrennen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/sodbrennen.html
Sonnen-Allergie	http://www.ratgeber.web8000.de/html/sonnen-allergie.html
Sonnenbrand	http://www.ratgeber.web8000.de/html/sonnenbrand.html
Sonnenstich	http://www.ratgeber.web8000.de/html/sonnenstich.html
Speiseröhrenkrebs	http://www.ratgeber.web8000.de/html/speiseroehrenkrebs.html
Stichwunden	http://www.ratgeber.web8000.de/html/stichwunden.html
Stillprobleme	http://www.ratgeber.web8000.de/html/stillprobleme.html
Tee-Beschreibungen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/heilkraeuter-tee-beschreibung.html
Tee-Zubereitung	http://www.ratgeber.web8000.de/html/tee-zubereitung.html
Tennisarmschmerzen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/tennisarmschmerzen.html
Therapien	http://www.ratgeber.web8000.de/html/therapien.html
Tierhaar-Allergie	http://www.ratgeber.web8000.de/html/tierhaar-allergie.html
Tinnitus	http://www.ratgeber.web8000.de/html/tinnitus.html
Trigeminusneuralgie	http://www.ratgeber.web8000.de/html/trigeminusneuralgie.html
Tonsillitis	http://www.ratgeber.web8000.de/html/mandelentzuendung.html
Übelkeit	http://www.ratgeber.web8000.de/html/uebelkeit.html

Übergewicht	http://www.ratgeber.web8000.de/html/uebergewicht.html
Ulcus cruris	http://www.ratgeber.web8000.de/html/offenes_bein.html
Unterleibskrämpfe	http://www.ratgeber.web8000.de/html/unterleibskraempfe.html
Unterleibsschmerzen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/unterleibsschmerzen.html
Venenentzündung	http://www.ratgeber.web8000.de/html/venenentzuendung.html
Varizen - Varicosis	http://www.ratgeber.web8000.de/html/krampfadern.html
Verbrennung	http://www.ratgeber.web8000.de/html/verbrennung.html
Verbrühung	http://www.ratgeber.web8000.de/html/verbruehung.html
Verdauungsbeschwerden	http://www.ratgeber.web8000.de/html/verdauungsbeschwerden.html
Verhütung	http://www.ratgeber.web8000.de/html/verhuetung.html
Verletzung	http://www.ratgeber.web8000.de/html/verletzung.html
Verstauchung	http://www.ratgeber.web8000.de/html/verstauchung.html
Verstopfung	http://www.ratgeber.web8000.de/html/verstopfung.html
Völlegefühl	http://www.ratgeber.web8000.de/html/voellegefuehl.html
Wadenkrämpfe	http://www.ratgeber.web8000.de/html/wadenkraempfe.html
Wadenschmerzen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/wadenschmerzen.html
Warzen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/warzen.html
Weitsichtigkeit	http://www.ratgeber.web8000.de/html/augenoperationen.html
Wellness	http://www.ratgeber.web8000.de/html/wellness.html
Windpocken	http://www.ratgeber.web8000.de/html/windpocken.html
Wirbelsäulen Schmerzen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/wirbelsaeulen_schmerzen.html
Wunden, offene	http://www.ratgeber.web8000.de/html/wunden_offene.html
Zahnen, Kinder	http://www.ratgeber.web8000.de/html/zahnen_kinder.html
Zahnfleischbluten	http://www.ratgeber.web8000.de/html/zahnfleischbluten.html
Zahnschmerzen	http://www.ratgeber.web8000.de/html/zahnschmerzen.html
Zerrung	http://www.ratgeber.web8000.de/html/zerrung.html
Zucker-Krankheit	http://www.ratgeber.web8000.de/html/diabetes_mellitus.html

Die Große Hausmittel-Sammlung

A

Alkohol-Kater

http://www.ratgeber.web8000.de/html/kopfschmerzen_kater.html

Ingwerstäbchen gegen drohenden Kater. Beugen Sie dem Kater am nächsten Morgen vor. Essen Sie bei oder vor der Feier am Abend einige Ingwerstäbchen und die Kopfschmerzen <http://www.ratgeber.web8000.de/html/kopfschmerzen.html> am nächsten Morgen werden ausbleiben.

Akne

<http://www.ratgeber.web8000.de/html/akne.html>

Teebaumöl gegen Akne. Das Teebaumöl auf die vorher gründlich gereinigte Haut pur auftragen.

Heilerde <http://www.ratgeber.web8000.de/html/lehmauflage.html> gegen Akne. Heilerde als Auflage bei Hautproblemen und auch als Gesichtsmaske. Rühren Sie Heilerde (aus Apotheke oder Drogerie für äußerlich) zu einem Brei an und tragen ihn auf die Hautpartie auf. Decken Sie den Brei mit einem Tuch ab und entfernen ihn erst nach dem Austrocknen. Durch die Saugwirkung des trocknenden Breis werden Giftstoffe, Mitesser und Keime aus den Hautporen herausgezogen.

Ringelblumentinktur (aus der Apotheke) gegen Akne. Im Verhältnis 1:3 mit Wasser mischen und die Hautstellen damit dreimal täglich gründlich betupfen.

Weizenkeimöl und Bienenhonig gegen Akne. Mischen Sie je einen Esslöffel Weizenkeimöl mit Bienenhonig und tragen Sie dieses als Maske auf die Haut auf. Lassen Sie die Maske 5 Minuten einwirken.

Kamille gegen Akne. Brauen Sie sich einen sehr heißen Kamillentee, <http://www.ratgeber.web8000.de/html/kamille-tee.html> geben diesen in ein hitzefeste Schüssel oder großen Kochtopf und machen darüber ein Kopfdampfbad. Decken Sie Ihren Kopf mit einem großen Tuch oder Handtuch ab, damit der Dampf voll auf das Gesicht einwirken kann.

Altersflecken

Eier mit Magnesiumsulfat hellen Altersflecken auf. Rühren Sie zwei Eier schaumig und mischen Sie einen Esslöffel neutraler Hautcreme und einen Teelöffel Magnesiumsulfat (Apotheke) unter. Tragen Sie diese Creme auf die Haut auf und reiben diese in die Flecken ein.

Alzheimer

Ginkgo für bessere Fließfähigkeit des Blutes und Verlangsamung des Fortschreitens der Alzheimerkrankheit. Der Ginkgobaum steht als einer der ältesten Bäume der Erde in Asien als Symbol für Lebenskraft, Unbesiegbarkeit und langes Leben. Dort werden die Blätter direkt vom Baum gegessen - hier bekommen Sie Ginkgo Biloba als Tee, Kapseln oder Tabletten.

Appetitlosigkeit

<http://www.ratgeber.web8000.de/html/appetitlosigkeit.html>

Anis ist gut für die Anregung des Appetits und die Verdauung. Geben Sie einen Teelöffel Anissamen auf eine Tasse heißes Wasser. Es wirkt appetitanregend und fördert die Verdauung.

Arteriosklerose

<http://www.ratgeber.web8000.de/html/arterienverkalkung.html>

Ingwer gegen Arteriosklerose. Der Wirkstoff Gingerole hemmt die Zusammenballung von Thrombozyten und vermindert somit das Risiko von Blutgefäßverschlüssen.

Ginkgo für bessere Fließfähigkeit des Blutes. Der Ginkgobaum steht als einer der ältesten Bäume der Erde in Asien als Symbol für Lebenskraft, Unbesiegbarkeit und langes Leben. Dort werden die Blätter direkt vom Baum gegessen - hier bekommen Sie Ginkgo Biloba als Tee, Kapseln oder Tabletten.

Arthritis

<http://www.ratgeber.web8000.de/html/arthritis.html>

Reiben Sie die schmerzenden Stellen mit Johanniskrautöl ein.

Behandeln Sie das Gelenk mit Rotlicht.

Quarkumschläge sind ebenfalls ein gutes Hausmittel bei Arthritis. Mischen Sie dem Quark zur besseren Wirkung Arnikatinktur oder Essig bei.

Kohlwickel entziehen dem Körper Gift und Schlackestoffe. Siehe bei Therapien unter Krautaufgabe. <http://www.ratgeber.web8000.de/html/krautaufgabe.html>

Trinken Sie 3 Wochen lang täglich 2 Tassen Sellerietee. Zerkleinern Sie 100 g Sellerie und überbrühen ihn mit drei Viertel Liter heißem Wasser und lassen 10 Minuten ziehen.

Birkenwasser ist ebenfalls ein altes Hausmittel bei Arthritis.

Brennessel-Tee <http://www.ratgeber.web8000.de/html/brennessel-tee.html>
ist ein entzündungshemmendes Hausmittel bei Arthritis.

Ebenfalls können Sie die südafrikanische Teufelskralle anwenden. Der Teufelskrallen-Tee: grob zerriebene Teufelskralle mit kochendem Wasser übergießen und 8 Stunden ziehen lassen. Vor dem Trinken kurz aufkochen und ggf. mit Honig süßen.

Arthrose

<http://www.ratgeber.web8000.de/html/arthrose.html>

Äußerlich angewandte ätherische Öl lindern die Schmerzen bei Arthrose. Vermischen Sie einige Tropfen Kamillen- oder Teebaumöl mit einem hautverträglichen Öl und reiben Sie das erkrankte Gelenk damit ein.

Chondroitinsulfat und Glucosamin erhalten Sie freiverkäuflich in der Apotheke. Es wird von vollständiger Wiederherstellung der Bewegungsfunktion bei Arthrose ohne Operation berichtet. Allerdings gehört zu dieser Therapie auch ein Bewegungsprogramm http://www.ratgeber.web8000.de/html/sport_zur_verjuengung.html

Machen Sie Umschläge mit Quark oder eine Krautauflage, <http://www.ratgeber.web8000.de/html/krautaufgabe.html> es sind bewährte Hausmittel bei Arthrose.

Des Weiteren werden bei Arthrose Arnikablüten, <http://www.ratgeber.web8000.de/html/arnika-tee.html> Heublumentherapie, <http://www.ratgeber.web8000.de/html/heublumen-therapie.html> oder Teufelskralle mit Erfolg angewandt.

Gelenkwickel aus Heilerde, eine so genannte Lehmaufgabe. <http://www.ratgeber.web8000.de/html/lehmaufgabe.html> Den Heilerdebrei trägt man fingerdick auf und bedeckt ihn mit einem feuchten Tuch. Lassen Sie die Heilerde dann trocknen. Und entfernen Sie sie nach ca. 2 Stunden.

Viel Bewegung, viel Training der Gelenke http://www.ratgeber.web8000.de/html/sport_zur_verjuengung.html ist immer noch das beste Hausmittel bei Arthrose und trägt sehr zur Wiederherstellung des Arthrose-Gelenks bei. Bleiben Sie jedoch bei allen Übungen immer unterhalb der Schmerzgrenze.

Asthma

http://www.ratgeber.web8000.de/html/asthma_bronchiale.html

Ginkgo für bessere Fließfähigkeit des Blutes und gegen Asthma. Der Ginkgobaum steht als einer der ältesten Bäume der Erde in Asien als Symbol für Lebenskraft, Unbesiegbarkeit und langes Leben. Dort werden die Blätter direkt vom Baum gegessen - hier bekommen Sie Ginkgo Biloba als Tee, Kapseln oder Tabletten.

Anis entkrampft die Atemwege. Geben Sie einen Teelöffel Anissamen auf eine Tasse heißes Wasser. Trinken Sie es langsam schluckweise.

Brustwickel machen. Sie nehmen dazu kleingehackte, rohe Zwiebeln oder Sie können auch frisches Sauerkraut verwenden. Mischen Sie davon 1 Teelöffel mit 1 Teil flüssigem Bienenhonig und 3 Teilen geriebenen Meerrettich. Auf die Brust auftragen und mit einem Tuch abdecken.

Sport http://www.ratgeber.web8000.de/html/sport_zur_verjuengung.html

ist bei Asthma eine gesunde Alternative zu manchem Mittel gegen Asthma. Bei Asthma Sport zu treiben, verbessert die Lungenfunktion und setzt die Reizschwelle auch für ein allergisches Asthma herauf. Natürlich sollten Sie auch dabei für einen Asthma Notfall gerüstet sein und nicht auf das vom Arzt verordnete Asthma Medikament verzichten.

Nehmen Sie 3 x täglich einen Teelöffel voll von einem Brei aus 3 Teilen geriebenen Meerrettich und 1 Teil flüssigen Bienenhonig ein.

Trinken Sie vor dem Schlafengehen eine Tasse Rinderbrühe, die Sie mit zwei Esslöffeln Senf vermischen.

Trinken Sie einen Tee aus

Brennesseln <http://www.ratgeber.web8000.de/html/brennessel-tee.html>

und Taubnesseln. Beide Substanzen zu gleichen Teilen. Sie können diesen Tee immer bei Asthma anwenden.

B

Bandscheibenvorfall <http://www.ratgeber.web8000.de/html/bandscheiben.html>

- **Hexenschuss** <http://www.ratgeber.web8000.de/html/hexenschuss.html>

Achtung! Diese Tipps sind nur angeraten, wenn Sie keinen schweren Bandscheibenvorfall haben. Also nicht bei Kribbeln, Taubheitsgefühl, Kältegefühl oder Lähmungen in den Gliedmaßen anwenden. Sie gehören dann sofort in ärztliche Behandlung.

Wärme bei Schmerzen durch Bandscheibenprobleme fördert die Durchblutung, mittels Rotlicht, Heizkissen, Kartoffelaufgabe oder ABC-Pflaster anwenden.

Arnika hilft als Salbe oder Massageöl.

Cayennepfeffer (erwärmend) ist in Salben oder in einigen Pflastern enthalten.

Johanniskrautöl können Sie zum Massageöl beimischen.

Machen Sie einen Weidenrinden-Aufguß und reiben sich damit ein. Er wirkt schmerzlindernd.

Franzbranntwein wendet man zum Einmassieren bei Verspannungen oder Muskelschmerzen an. <http://www.ratgeber.web8000.de/html/muskelschmerzen.html>

Kampfersalbe löst Verspannungen, fördert die Durchblutung und wirkt schmerzlindernd

Machen Sie eine Aromatherapie (Aromalampe) mit den Ölen, die in den oben beschriebenen als Wirkstoffe enthalten sind.

Schüsslersalze Nr. 7 (Magnesium phos) ist gut bei Rückenschmerzen. Calcium phos - Nr. 2 können Sie dazu kombinieren, es erhöht die Wirkung.

Bauchschmerzen <http://www.ratgeber.web8000.de/html/bauchschmerzen.html>

Kümmel gegen Bauchschmerzen. Überbrühen Sie einen Teelöffel Kümmelkörner mit einer Tasse kochendem Wasser. Nachdem der Tee 5 Minuten gezogen hat, können Sie ihn trinken.

Bettnässen <http://www.ratgeber.web8000.de/html/bettnaessen.html>

Handelt es sich beim Bettnässen um ein Problem auf der körperlichen Ebene, so hilft oft ein Tee aus Zinnkraut oder [Johanniskraut](#) und [Schafgarbe](#).

<http://www.ratgeber.web8000.de/html/heilkraeuter-tee-beschreibung.html>

Auch ein Sitzbad mit reichlichem Salzzusatz mehrmals wöchentlich wird bei Bettnässen hilfreich sein.

Blähungen <http://www.ratgeber.web8000.de/html/blaehungen.html>

Kümmelkörner gegen Blähungen. Kauen Sie nach dem Essen einige Kümmelkörner.

Milch mit Knoblauch gegen Blähungen. Einen viertel Liter Milch erwärmen, eine Knoblauchzehe auspressen, den Saft in die Milch geben und mit Honig süßen.

Essen Sie nach dem Essen einen Teelöffel getrockneten Anissamen .

Auch Kümmeltee <http://www.ratgeber.web8000.de/html/kuemmel-tee.html> vor dem Schlafengehen wird in alten Hausmittelbüchern empfohlen.

Oder trinken Sie heiße Milch mit zerstoßenem Anis.

Schneiden Sie eine größere Menge Bärlauch sehr klein und stopfen diesen in eine Flasche. Füllen sie mit Kornschnaps auf und lassen es 3 Wochen an einem warmen Platz stehen und ziehen. Abseihen und bei Bedarf ein Glas davon trinken.

Trinken Sie einen Kräuterschnaps.

Blasenentzündung <http://www.ratgeber.web8000.de/html/blasenentzuendung.html>

Machen Sie ein Sitzdampfbad mit Kamille. Legen Sie anschließend einen Wickel mit Lehm (Lehmauflage) und Johannisöl auf die Blasengegend. Hüten Sie bei Blasenentzündung das Bett.

Brechdurchfall <http://www.ratgeber.web8000.de/html/brechdurchfall.html>

Zuerst müssen Sie den Flüssigkeitsverlust ausgleichen. Bleibt z.B. beim Brechdurchfall beim Säugling nach dem Trinken die Windel trocken, dann schnellstens zum

Kinderarzt <http://www.ratgeber.web8000.de/html/kinderarzt.html>

oder Notarzt.

Die Apotheke hat eine Traubenzucker-Salz Lösung (Elektrolyt-Lösung), die sich gut bei Brechdurchfall eignet.

Machen Sie keine Fortschritte in der oralen Flüssigkeitszufuhr, sollten Sie nicht zu lange warten. Eine Einweisung ins Krankenhaus sollte bei Säuglingen mit Brechdurchfall früh genug erfolgen (es ist ja nur für ein oder zwei Tage und die Mutter kann dabeibleiben), damit mittels Infusion eine geeignete Glucose-Elektrolyt-Lösung zugeführt werden kann.

Größere Kinder trinken gerne das Hausmittel Cola und dazu Salzstangen.

Brechreiz <http://www.ratgeber.web8000.de/html/brechreiz.html>

Schneiden Sie eine Zitrone und riechen Sie an den Schnittstellen.

Versuchen Sie ein paar Salzstangen zu essen.

Ingwer-Tee könnte sehr hilfreich sein.

Kaffee, Alkohol und Rauchen sollten Sie auf jedem Fall bei Brechreiz vermeiden.

Bronchialkatarrh http://www.ratgeber.web8000.de/html/bronchialkatarrh_akut.html

Zwiebeln gegen Bronchialkatarrh. Dämpfen Sie einige Minuten lang klein geschnittene Zwiebel zusammen mit Kandiszucker. Von dem daraus entstandenen Sud nehmen Sie täglich 3 - 4 mal oder bei Bedarf einen Teelöffel.

Salzwasser gegen Bronchialkatarrh. Erwärmen sie eine Salzwasserlösung und tränken darin ein Tuch. Machen Sie damit einen lauwarmen Umschlag um den Hals und als Auflage auf dem Brustkorb.

Bronchitis <http://www.ratgeber.web8000.de/html/bronchitis.html>

Ginkgo für bessere Fließfähigkeit des Blutes und hilfreich bei Bronchitis. Der Ginkgobaum steht als einer der ältesten Bäume der Erde in Asien als Symbol für Lebenskraft, Unbesiegbarkeit und langes Leben. Dort werden die Blätter direkt vom Baum gegessen - hier bekommen Sie Ginkgo Biloba als Tee, Kapseln oder Tabletten.

Lösen Sie den Schleim mit sekretlösenden Mitteln (Apotheke).

Den Husten <http://www.ratgeber.web8000.de/html/husten.html> stillen ist die wichtigste Maßnahme.

Durch Warmhalten fördern Sie die Durchblutung und damit den Heilungsprozess.

Reiben Sie Brust und Rücken mit einem ätherische Öle enthaltenden Mittel ein. Besonders nachts bringt es bei Bronchitis Erleichterung.

Ein Kopfdampfbad mit Zusatz von ätherischem Öl oder Kamille ist ebenfalls ein hilfreiches Hausmittel bei Bronchitis - aber Vorsicht nach dem Bad, den Kopf nicht sofort der kalten Luft aussetzen.

Waschungen mit Essigwasser: Ihr Patient sitzt im Bett, folgende Reihenfolge der Waschung: rechten Arm, Hals, Brust, linken Arm und Rücken. Danach nicht abtrocknen und sofort wieder unter die warme Bettdecke.

Ein Kartoffelwickel <http://www.ratgeber.web8000.de/html/kartoffelauflage.html>
ist ein hervorragender Wärmesponder im Bereich der Bronchien.

Eine Zwiebeltherapie <http://www.ratgeber.web8000.de/html/zwiebeltherapie.html>
kann ebenfalls ein nützliches Hausmittel bei Bronchitis sein.

Einen Rettich halbieren (schwarzer bevorzugt) und die inneren Hälften aushöhlen, dann mit Zucker füllen. Nach mehreren Stunden (bis zu 12 Stunden) bildet sich ein Saft, den man 3 mal täglich einnehmen sollte.

C

Cellulite http://www.ratgeber.web8000.de/html/was_tun_bei_cellulite.html

Petersilie gegen Cellulite. Überbrühen Sie eine Esslöffel Petersilie mit der Menge einer Tasse kochendem Wasser und lassen Sie diesen Tee 5 Minuten ziehen. Trinken Sie diesen Tee täglich einmal, aber höchstens 2 Wochen lang. Schwangere und Nierenkranke sollten diesen Tee nicht trinken.

D

Darmschwäche <http://www.ratgeber.web8000.de/html/verdauungsbeschwerden.html>

Kümmelkörner helfen bei Darmschwäche. Kauen Sie einfach ein paar Körner nach dem Essen.

Dekubitus

Ginkgo für bessere Fließfähigkeit des Blutes und Verhinderung von Wundliegen (Dekubitus). Der Ginkgobaum steht als einer der ältesten Bäume der Erde in Asien als Symbol für Lebenskraft, Unbesiegbarkeit und langes Leben. Dort werden die Blätter direkt vom Baum gegessen - hier bekommen Sie Ginkgo Biloba als Tee, Kapseln oder Tabletten.

Demenz

Ginkgo für bessere Fließfähigkeit des Blutes im Gehirn. Der Ginkgobaum steht als einer der ältesten Bäume der Erde in Asien als Symbol für Lebenskraft, Unbesiegbarkeit und langes

Leben. Dort werden die Blätter direkt vom Baum gegessen - hier bekommen Sie Ginkgo Biloba als Tee, Kapseln oder Tabletten.

Depression

<http://www.ratgeber.web8000.de/html/depression.html>

Senfmehl-Fußbad bei Depression regt die Blutzirkulation an. Mischen Sie Senfmehl (aus der Apotheke) mit warmem (37 Grad) Wasser zu einem Fußbad. Geben Sie je nach Menge des Wassers 1 bis 4 Esslöffel Senfmehl dazu und verrühren es gut. Dosierung: Waden hohes Fußbad 4 Esslöffel, knöchelhoch 2 Esslöffel. Badezeit ca. 10 Minuten. Füllen Sie zwischendurch heißes Wasser nach. Bei Krampfadern nur bis Knöchelhöhe. Halten Sie 30 Minuten Nachruhe ein oder gehen Sie ins Bett.

Ginkgo für bessere Fließfähigkeit des Blutes bei depressiven Verstimmungen. Der Ginkgobaum steht als einer der ältesten Bäume der Erde in Asien als Symbol für Lebenskraft, Unbesiegbarkeit und langes Leben. Dort werden die Blätter direkt vom Baum gegessen - hier bekommen Sie Ginkgo Biloba als Tee, Kapseln oder Tabletten.

Jogging http://www.ratgeber.web8000.de/html/trainingsplan_jogging.html ist nachweislich eines der besten Mittel gegen die Depression. Ist Joggen nicht möglich, dann machen Sie regelmäßige (tägliche) flotte [Wanderungen](#) in der Natur. Auch als Stadtbewohner können Sie sich bestimmte Strecken um Ihre beliebtesten Häuserblöcke erwandern.

Johanniskraut-Tee <http://www.ratgeber.web8000.de/html/johanniskraut-tee.html> bessert die Stimmung auf - aber nur, wenn Sie ihn öfters am Tag und viel davon trinken. Abends aber besser nicht, denn er könnte Sie zu wach machen.

Ein Johanniskraut-Bad ist da schon etwas stärker in der Wirkung. Sie sollten das Bad schon einen Tag vorher vorbereiten: 100g Johanniskraut in 2 Liter Wasser 12 Stunden stehen lassen. Danach aufkochen (dabei umrühren), durchsieben und den Sud in die halb gefüllte Badewanne geben.

Es gibt aber auch Johanniskraut-Tabletten rezeptfrei aus der Apotheke.

Entspannungs-Techniken <http://www.ratgeber.web8000.de/html/entspannung.html> haben nur schwach positive Wirkung bei Depression.

Auch Kaffee und Schokolade können nur lindernd wirken und führen eher zur Abhängigkeit.

Fußzonenreflexmassage

<http://www.ratgeber.web8000.de/html/fussreflexzonenmassage.html>

aktiviert das gesamte Nervensystem. Massieren Sie Ihre Fußsohlen ausgiebig nach einem Fußbad oder lassen Sie die Massage von jemand anderem oder einer(m) Massage-Therapeuten durchführen.

Sollten Medikamente die Ursache für Ihre Depression sein, so denken Sie dabei an die Antibabypille oder an Betablocker. Reden Sie mit Ihrem Arzt, er kann Ihnen eventuell eine andere Marke aufschreiben.

Stellen Sie Ihre Ernährung um auf viel Fisch (wegen dem Eiweiß), viel reifes Obst, Gemüse und Olivenöl. Möglichst wenig Fleisch oder Nüsse.

Fischöl enthält Omega-3-Fettsäuren, die bekanntlich bei Depressionen mit Erfolg eingesetzt wurden.

Achten Sie auf regelmäßigen Stuhlgang. **Verstopfung** ist schädlich bei Depression.

<http://www.ratgeber.web8000.de/html/verstopfung.html>

Zufuhr von Eiweiß wirkt stimmungsaufhellend. Sie können es im Internet kaufen auf Webseiten, die Eiweiß-Pulver für Sportler anbieten.

Farblicht-Therapie <http://www.ratgeber.web8000.de/html/farblichttherapie.html> hat sich ebenfalls bei Depression bewährt, hauptsächlich in der dunklen Jahreszeit.

Wenn alles nichts hilft, dann können Sie sich auch einer Selbsthilfegruppe anschließen.

Denken Sie aber auch daran: Eine Depression hat eine Ursache. Vielleicht sollten Sie etwas in Ihrem Leben ändern?

Diabetes

http://www.ratgeber.web8000.de/html/diabetes_mellitus.html

Ginkgo für bessere Fließfähigkeit des Blutes und Heilwirkung bei Diabetes. Der Ginkgobaum steht als einer der ältesten Bäume der Erde in Asien als Symbol für Lebenskraft, Unbesiegbarkeit und langes Leben. Dort werden die Blätter direkt vom Baum gegessen - hier bekommen Sie Ginkgo Biloba als Tee, Kapseln oder Tabletten.

Drogenentzug

<http://www.ratgeber.web8000.de/html/drogenentzug.html>

Symptome des Drogenentzugs können durch **homöopathische Mittel** sehr gut behandelt werden.

<http://www.homoeopathie.web8000.de/index.html>

Zedernöl in der Aromatherapie (Duftlampe), welches Sie auch in der Sauna verwenden, hat bei Drogenentzug eine beruhigende Wirkung. Es wirkt harmonisierend, ermutigend, stärkend.

Nerolinöl (auch Pomeranzenblütenöl oder Orangenblütenöl genannt) wirkt beruhigend bei Angst, Depression, <http://www.ratgeber.web8000.de/html/depression.html> Phobien, nervlich-psychischen Spannungszuständen und Drogenentzug.

Bereiten Sie während Drogenentzug ein Vollbad mit folgender Rezeptur:
Nerolinöl bis zu 10 Tropfen vermischen mit pflanzlichem Öl (Sie können es auch mit Sahne oder flüssigen Honig vermischen) Geben Sie das Gemisch in das warme Vollbad. Dabei kann man wählen, ob Sie ein Schaumbad oder Salzbad (Meersalz) nehmen wollen. Danach sollten Sie eine Stunde ruhen.

Geraniumöl (Geranienöl, Pelargoniumöl) wirkt entspannend und antidepressiv. Es wird in der Aromatherapie bei Angst,

Depression, <http://www.ratgeber.web8000.de/html/depression.html>

Drogenentzug, Konzentrationsstörungen, Nervenschmerzen und Unsicherheit verwendet.

Für die Duftlampe geben Sie immer erst 1 - 2 Esslöffel Wasser in die Lampe, dann 7 bis 10 Tropfen der genannten Öle dazuträufeln.

Durchblutungsstörungen <http://www.ratgeber.web8000.de/html/arterienverkalkung.html>

Ginkgo für bessere Fließfähigkeit des Blutes. Der Ginkgobaum steht als einer der ältesten Bäume der Erde in Asien als Symbol für Lebenskraft, Unbesiegbarkeit und langes Leben. Dort werden die Blätter direkt vom Baum gegessen - hier bekommen Sie Ginkgo Biloba als Tee, Kapseln oder Tabletten.

E

Erkältung <http://www.ratgeber.web8000.de/html/erkaeltung.html>

Senfmehl-Fußbad bei Erkältung regt die Blutzirkulation an. Mischen Sie Senfmehl (aus der Apotheke) mit warmem (37 Grad) Wasser zu einem Fußbad. Geben Sie je nach Menge des Wassers 1 bis 4 Esslöffel Senfmehl dazu und verrühren es gut. Für ein wadenhohes Fußbad 4 Esslöffel, knöchelhoch 2 Esslöffel. Badezeit ca. 10 Minuten. Füllen Sie zwischendurch heißes Wasser nach.

Bei Krampfadern <http://www.ratgeber.web8000.de/html/krampfadern.html>
nur bis Knöchelhöhe. Halten Sie 30 Minuten Nachruhe ein oder gehen Sie ins Bett.

Trinken Sie einen Brusttee. Kochen Sie dazu Gerstenkörner, Feigen und Rosinen auf. Den daraus entstandenen Tee sollten Sie schluckweise warm trinken.

Trinken Sie eine Teemischung aus

30 g Lindenblüten <http://www.ratgeber.web8000.de/html/lindenblueten-tee.html>

und 10 g Scharfgarbe. <http://www.ratgeber.web8000.de/html/schafgarbenkraut-tee.html>

Brühen Sie davon jeweils einen Teelöffel mit einer Tasse voll kochendem Wasser und lassen den Tee 10 min ziehen. 3 mal täglich eine Tasse voll heiß trinken.

Holundersaft bei Erkältungskrankheiten. Sie können den Saft pur trinken, heiß trinken oder in einen Tee mischen. Süßen mit Zucker macht ihn schmackhaft.

Stärkungsmittel bei Erkältung. Mischen Sie Karotten-, Rote Beete- und Tomatensaft zu gleichen Teilen und trinken dieses als Stärkungsmittel.

Ingwermilch bei Erkältung. Kochen Sie 1/4 Liter Milch mit einem Esslöffel voll Ingwerpaste auf und süßen nach dem Abkühlen mit etwas Honig. Trinken Sie die Ingwermilch so heiß wie möglich.

F

Fieber

<http://www.ratgeber.web8000.de/html/fieber.html>

Zitronenscheiben bei Fieber auf die Schläfen legen. Binden Sie sich die Scheiben mit einem dünnen Tuch fest, damit sie nicht herunterfallen.

Bei Fieber helfen und erfrischen Zitronensaft oder Brombeersaft, den Sie mit Wasser verdünnen und auch etwas süßen können.

Kalter Quark in einem Umschlag auf die Pulsadern binden senkt das Fieber.

Essigumschlag bei Fieber. Tränken Sie ein Tuch in Essig und wickeln sich anschließend das Tuch um die Füße. Wickeln Sie darüber ein trockenes Handtuch und lassen das Ganze solange auf den Füßen, bis die Essigtücher getrocknet sind. Sie können dazu auch Baumwollsocken nehmen.

Wadenwickel <http://www.ratgeber.web8000.de/html/wadenwickel.html>
mit in kaltes Wasser oder Essig getauchtem Tuch. Decken Sie das Tuch mit einem Handtuch ab und wechseln sie den Umschlag alle paar Minuten, nachdem er sich erwärmt hat.

G

Gedächtnisstörungen - altersbedingt

Ginkgo für bessere Durchblutung des Gehirns. Der Ginkgobaum steht als einer der ältesten Bäume der Erde in Asien als Symbol für Lebenskraft, Unbesiegbarkeit und langes Leben als natürlicher Jungbrunnen. <http://www.ratgeber.web8000.de/html/jungbrunnen.html>
Dort werden die Blätter direkt vom Baum gegessen - hier bekommen Sie Ginkgo Biloba als Tee, Kapseln oder Tabletten.

Gelenkschmerzen (Arthrose) <http://www.ratgeber.web8000.de/html/arthrose.html>
(Arthritis) <http://www.ratgeber.web8000.de/html/arthritis.html>

Ingwer ist gut bei Schmerzen in den Gelenken. Ingwer hat eine erwärmende und durchblutende Wirkung. Überbrühen Sie die frischen Ingwerstücke und lassen Sie den Tee 5 Minuten ziehen. Tränken Sie ein Tuch im heißen Tee und bringen dieses so heiß wie erträglich auf das schmerzende Gelenk.

Grippe oder Grippaler Infekt <http://www.ratgeber.web8000.de/html/grippe.html>

Setzen Sie in kaltem Wasser
Schafgarbenkraut <http://www.ratgeber.web8000.de/html/schafgarbenkraut-tee.html>
und etwas Fenchelkörner an. Danach kochen Sie den Tee einige Zeit. Dem Kranken mehrmals täglich eine Tasse zu trinken geben.

H

Haarausfall

<http://www.ratgeber.web8000.de/html/haarausfall.html>

Kamillentee gegen Haarausfall. Kamille wirkt entzündungshemmend. Massieren Sie ihn jeden Abend in die Kopfhaut ein.

Zwiebel mit Franzbranntwein gegen Haarausfall. Einfach den Zwiebelsaft mit Franzbranntwein mischen und die Kopfhaut damit einreiben.

Mit Wasser verdünnter Franzbranntwein gegen Haarausfall. Reiben Sie damit Ihre Kopfhaut ein.

Brennnesseln und Essig gegen Haarausfall. Kochen Sie eine Mischung aus 200 g Brennnesseln, 1/2 Liter Essig und 1 Liter Wasser eine halbe Stunde auf schwacher Flamme. Den durchgeseibten Sud massieren Sie mehrmals in der Woche in Ihre Kopfhaut ein.

Zwiebel mit Ei und Klettenwurzelöl gegen Haarausfall. Pressen Sie aus einer geriebenen Zwiebel den Saft aus und vermischen sie diesen mit einem Eigelb und Klettenwurzelöl. Nachdem sie den Saft auf die Kopfhaut aufgetragen haben, bedecken Sie Ihre Haare mit einer Alu Folie und binden darüber ein Tuch. Lassen Sie das mehrere Stunden einwirken und waschen sie anschließend ihre Haare. Sie können diese Kur wöchentlich wiederholen.

Halsentzündung

<http://www.ratgeber.web8000.de/html/halsschmerzen.html>

Salzwasser gegen Halsentzündung (Mandelentzündung). <http://www.ratgeber.web8000.de/html/mandelentzuendung.html>
Gurgeln Sie einfach öfters täglich mit einer Salzwasserlösung. Sie können die Salzwasserlösung auch erwärmen und darin ein Tuch tränken. Machen Sie damit einen lauwarmen Umschlag um den Hals.

Bei Schluckbeschwerden (Mandelentzündung) <http://www.ratgeber.web8000.de/html/mandelentzuendung.html>
trinken Sie öfters täglich ein Getränk aus heißem Wasser mit einem Teelöffel voll Honig auf 1/4 Liter Wasser.

Halsschmerzen

<http://www.ratgeber.web8000.de/html/halsschmerzen.html>

Umschläge mit gekochten, heiß zerdrückten Pellkartoffeln (Kartoffelaufgabe), <http://www.ratgeber.web8000.de/html/kartoffelaufgabe.html>
die Sie in ein Tuch einschlagen, wirken lindernd.

Süßen Sie heißen Zitronensaft mit Honig und nehmen davon öfters einen Teelöffel voll ein.

Butter gegen Halsschmerzen. Machen Sie vor dem Zubettgehen einen Umschlag, den Sie auf der Innenseite mit Butter einstreichen und lassen diesen über Nacht zusätzlich mit einem Schal umwickelt auf dem Hals.

Senfmehl-Fußbad bei Halsschmerzen regt die Blutzirkulation an. Mischen Sie Senfmehl (aus der Apotheke) mit warmem (37 Grad) Wasser zu einem Fußbad. Geben Sie je nach Menge des Wassers 1 bis 4 Esslöffel Senfmehl dazu und verrühren es gut. Für ein wadenhohes Fußbad 4 Esslöffel, knöchelhoch 2 Esslöffel. Badezeit ca. 10 Minuten. Füllen Sie zwischendurch heißes Wasser nach.

Bei Krampfadern <http://www.ratgeber.web8000.de/html/krampfadern.html>
nur bis Knöchelhöhe. Halten Sie 30 Minuten Nachruhe ein oder gehen Sie ins Bett.

Hautprobleme <http://www.ratgeber.web8000.de/html/hautpflege.html>

Heilerde als Auflage bei Hautproblemen und auch als Gesichtsmaske. <http://www.ratgeber.web8000.de/html/gesichtsmaske.html>
Rühren Sie Heilerde (aus Apotheke oder Drogerie für äußerlich) zu einem Brei an und tragen ihn auf die Hautpartie auf. Decken Sie den Brei mit einem Tuch ab und entfernen ihn erst nach dem Austrocknen. Durch die Saugwirkung des trocknenden Breis werden Giftstoffe, Mitesser und Keime aus den Hautporen herausgezogen.

Heiserkeit <http://www.ratgeber.web8000.de/html/heiserkeit.html>

Brombeersaft bei Heiserkeit trinken.

Kochsalz gegen Heiserkeit. Machen Sie ein Kopfdampfbad mit einer heißen Kochsalzwasserlösung. Atmen Sie die Dämpfe unter einem Handtuch ein, welches Sie sich über den Kopf gelegt haben. Sie können den Dampf auch durch einen umgekehrten Trichter einatmen.

Hexenschuss <http://www.ratgeber.web8000.de/html/hexenschuss.html>

Achtung! Diese Tipps sind nur angeraten, wenn Sie keinen schweren Bandscheibenvorfall haben. Also nicht bei Kribbeln, Taubheitsgefühl, Kältegefühl oder Lähmungen in den Gliedmaßen anwenden. Sie gehören dann sofort in ärztliche Behandlung.

Wärme bei Schmerzen durch Bandscheibenprobleme fördert die Durchblutung, mittels Rotlicht, Heizkissen, Kartoffelaufgabe oder ABC-Pflaster anwenden.

Arnika hilft als Salbe oder Massageöl.

Cayennepfeffer (erwärmend) ist in Salben oder in einigen Pflastern enthalten.

Johanniskrautöl können Sie zum Massageöl beimischen.

Machen Sie einen Weidenrinden-Aufguß und reiben sich damit ein. Er wirkt schmerzlindernd.

Franzbranntwein wendet man zum Einmassieren bei Verspannungen oder Muskelschmerzen an. <http://www.ratgeber.web8000.de/html/muskelschmerzen.html>

Kampfersalbe löst Verspannungen, fördert die Durchblutung und wirkt schmerzlindernd

Machen Sie eine Aromatherapie (Aromalampe) mit den Ölen, die in den oben beschriebenen als Wirkstoffe enthalten sind.

Schüsslersalze Nr. 7 (Magnesium phos) ist gut bei Rückenschmerzen. Calcium phos - Nr. 2 können Sie dazu kombinieren, es erhöht die Wirkung.

Husten

<http://www.ratgeber.web8000.de/html/husten.html>

Zwiebeln gegen Husten. Dämpfen Sie einige Minuten lang klein geschnittene Zwiebel zusammen mit Kandiszucker. Von dem daraus entstandenen Sud nehmen Sie täglich 3 - 4 mal oder bei Bedarf einen Teelöffel.

Salzwasser gegen Husten. Gurgeln Sie einfach öfters täglich mit einer Salzwasserlösung. Sie können die Salzwasserlösung auch erwärmen und darin ein Tuch tränken. Machen Sie damit einen lauwarmen Umschlag um den Hals.

Zwiebelsaft gegen Husten. Schneiden Sie eine Zwiebel in Scheiben und stapeln diese jeweils mit einer Schicht Zucker dazwischen auf einer Untertasse. Nach einigen Stunden bildet sich ein süßer, bei Kindern beliebter Hustensaft, von dem Sie jeweils Bedarf einen Teelöffel geben. Er erleichtert auch das Einschlafen, wegen der Hustenfreiheit.

Bei nächtlich plötzlichem Husten pressen Sie eine Zwiebel in der Knoblauchpresse aus, vermischen mit etwas Zucker und geben davon einen Teelöffel voll.

Brombeersaft gegen Husten. Kochen Sie Brombeersaft mit Zucker ein. Ein beliebter Hustensaft.

Leinöl gegen Husten. Brust und Rücken mit Leinöl einreiben und darüber ein Tuch wickeln. Einige Zeit lang einwirken lassen.

Branntwein und Zwiebeln gegen Husten. Schneiden Sie eine Zwiebel klein und vermischen diese mit Branntwein und lassen es einen oder mehrere Tage ziehen. Nehmen Sie davon einen Teelöffel bei Bedarf.

Brennesseln gegen Husten. Pflücken sie einige frische Brennesseln und bereiten daraus einen Hustentee, den Sie täglich trinken können. Er wirkt auch entwässernd.

Hustensaft zum Schleimlösen. Kochen Sie aus einer Mischung von Rosinen, Kamille, Huflattich und dunklem Kandiszucker einen Saft, den Sie Löffelweise einnehmen können.

Hustensaft aus Apfelmast. Kochen Sie diesen zusammen mit Fenchel und Zucker auf.

Hustensaft aus Rettich. Höhlen Sie einen schwarzen Rettich aus und füllen ihn mit Zucker. Lassen Sie den Rettich zugedeckt ziehen, bis sich ein Saft bildet.

I

Insektenstich

<http://www.ratgeber.web8000.de/html/insektenstich.html>

Gegen das Jucken können Sie mit Zitronensaft tupfen oder einen angefeuchteten Würfelzucker auflegen oder Salz mit etwas Essig angefeuchtet. Ebenfalls ausprobieren: etwas Hefe anfeuchten, Zwiebelsaft oder etwas Seife anfeuchten (kein Waschpulver - zu aggressiv) und auf den Stich tupfen.

Insekten oder lästige Fliegen werden von Tigerbalsam vertrieben. Einfach die offenen Hautstellen vorbeugend einreiben.

J

Juckreiz der Haut

Olivenöl, Eiswürfel, Zitrone oder rohe Kartoffelscheiben gegen Juckreiz. Reiben Sie die betroffene Hautpartie einfach mit einem der oben genannten Stoffe ein.

Johanniskrautöl gegen Juckreiz.

K

Kater

http://www.ratgeber.web8000.de/html/kopfschmerzen_kater.html

Ingwerstäbchen gegen drohenden Kater. Beugen Sie dem Kater am nächsten Morgen vor. Essen Sie bei oder vor der Feier am Abend einige Ingwerstäbchen.

Kiefernhöhlen-Entzündung

Senfmehl-Fußbad bei Kiefernhöhlenentzündung regt die Blutzirkulation an. Mischen Sie Senfmehl (aus der Apotheke) mit warmem (37 Grad) Wasser zu einem Fußbad. Geben Sie je nach Menge des Wassers 1 bis 4 Esslöffel Senfmehl dazu und verrühren es gut. Anhaltspunkt: Wadenhohes Fußbad 4 Esslöffel, knöchelhoch 2 Esslöffel. Badezeit ca. 10 Minuten. Füllen Sie zwischendurch heißes Wasser nach. Bei Krampfadern nur bis Knöchelhöhe. Halten Sie 30 Minuten Nachruhe ein oder gehen Sie ins Bett.

Kopfschmerzen

http://www.ratgeber.web8000.de/html/andauernde_kopfschmerzen.html

Machen Sie eine Kompresse aus rohen Kartoffelscheiben und legen diese auf die Stirn. Auch im Nacken aufgelegt zeigt die Kompresse gute Wirkung.

Senfmehl-Fußbad bei Kopfschmerzen regt die Blutzirkulation an. Mischen Sie Senfmehl (aus der Apotheke) mit warmem (37 Grad) Wasser zu einem Fußbad. Geben Sie je nach Menge des Wassers 1 bis 4 Esslöffel Senfmehl dazu und verrühren es gut. Anhaltspunkt: Wadenhohes Fußbad 4 Esslöffel, knöchelhoch 2 Esslöffel. Badezeit ca. 10 Minuten. Füllen Sie zwischendurch heißes Wasser nach. Halten Sie 30 Minuten Nachruhe ein.

Ginkgo gegen Kopfschmerzen und für bessere Fließfähigkeit des Blutes. Der Ginkgobaum steht als einer der ältesten Bäume der Erde in Asien als Symbol für Lebenskraft, Unbesiegbarkeit und langes Leben. Dort werden die Blätter direkt vom Baum gegessen - hier bekommen Sie Ginkgo Biloba als Tee, Kapseln oder Tabletten.

L

Läuse

Anissamen verursachen Muskellähmung bei Überdosierung. Diesen Effekt nutzen wir für die Beseitigung der Läuse. Bereiten Sie einen starken Tee aus Anissamen, filtern diesen durch ein Sieb und reiben mit dem Tee die Kopfhaut ihrer befallenen Kids ein. Durch die Atemlähmung sterben Milben und Läuse ab.

Anisöl vertreibt durch die ätherischen Öle ebenfalls Läuse und Milben.

Läusekamm gegen Läuseeier. Entfernen Sie zuerst die Läuseeier aus den Haaren, indem Sie sie auskämmen. Diese Eier würden sonst nach einiger Zeit wieder neue Läuse hervorbringen.

M

Magenstörungen

<http://www.ratgeber.web8000.de/html/magenstoerungen.html>

Ingwer ist gut für den Magen. Ingwer ist sowohl ein Würzmittel als auch ein Heilmittel. Es hat eine erwärmende und durchblutende Wirkung. Überbrühen Sie die frischen Ingwerstücke und lassen Sie den Tee 5 Minuten ziehen. Sie können den Tee jederzeit, vor, während oder nach der Mahlzeit trinken. Er wirkt entspannend und entkrampfend.

Ginkgo für bessere Fließfähigkeit des Blutes und bei Magenproblemen. Der Ginkgobaum steht als einer der ältesten Bäume der Erde in Asien als Symbol für Lebenskraft, Unbesiegbarkeit und langes Leben. Dort werden die Blätter direkt vom Baum gegessen - hier bekommen Sie Ginkgo Biloba als Tee, Kapseln oder Tabletten.

Heilerde bei Magenproblemen. Kaufen Sie Heilerde für innerlich in der Apotheke. Geben Sie einen halben bis zwei Teelöffel Heilerde in ein Glas Wasser und füllen Sie es dann mit Trinkwasser auf und verquirlen das Getränk. Trinken Sie es am besten auf nüchternen Magen oder abends auf leeren Magen vor dem Schlafengehen. Es gibt auch Heilerdekapseln, wenn Ihnen das Trinken von Heilerde unangenehm ist.

Rohe Zwiebeln wirken auf den Magen anregend. Essen Sie öfters eine Scheibe roher Zwiebel.

Brunnenkresse stärkt den Magen. Sie können sie unter den Salat mischen.

Pfefferminztee <http://www.ratgeber.web8000.de/html/pfefferminze-tee.html>
bei Magenverstimmung und auch gut bei
Übelkeit. <http://www.ratgeber.web8000.de/html/uebelkeit.html>

Hagebuttentee hilft gegen
Magenkrämpfe. <http://www.ratgeber.web8000.de/html/magenkraempfe.html>

Magenschmerzen <http://www.ratgeber.web8000.de/html/magenschmerzen.html>

Wärmflasche oder ein Beutel trockner im Backofen erhitzter Leinsamen auf die Magengegend,
das entspannt.

Dillsamen kauen bei Magenschmerzen wirkt lindernd.

Ingwertee wie oben bei „Magenstörungen“.

Mandelentzündung <http://www.ratgeber.web8000.de/html/mandelentzuendung.html>

Salbei gegen Mandelentzündung. Kochen Sie in einem viertel Liter Wasser einen Teelöffel
Salbeiblätter. <http://www.ratgeber.web8000.de/html/salbei-tee.html>
Mit dem abgekühlten Tee öfters gurgeln.

Migräne <http://www.ratgeber.web8000.de/html/migraene.html>

Machen Sie eine Kompresse aus fein geschnittenen Zwiebeln, die Sie sich auf die Stirn legen.

Äpfel gegen Migräne. Wenn Sie spüren, dass eine Migräne beginnt, dann essen Sie einen oder
zwei Äpfel.

Kampfer gegen Migräne. Stecken Sie sich ein Stück Kampfer ins Ohr. Damit es besser hält,
können Sie es mit Watte umhüllen

Baldrian-Tee <http://www.ratgeber.web8000.de/html/baldrian-tee.html>
wirkt entspannend bei Migräne. Aber es kommt darauf an, wie er speziell bei Ihnen wirkt.

Muskelschmerzen <http://www.ratgeber.web8000.de/html/muskelschmerzen.html>

Ingwer bei Muskelschmerzen wirkt entspannend und entkrampfend.. Ingwer hat eine
erwärmende und durchblutende Wirkung. Überbrühen Sie die frischen Ingwerstücke und lassen
Sie den Tee 5 Minuten ziehen. Tränken Sie ein Tuch im heißen Tee und bringen dieses so heiß
wie erträglich auf den schmerzenden Muskel.

N

Nasennebenhöhlen-Entzündung

<http://www.ratgeber.web8000.de/html/nasennebenhoehlen.html>

Senfmehl-Fußbad bei Nasennebenhöhlen-Entzündung regt die Blutzirkulation an. Mischen Sie Senfmehl (aus der Apotheke) mit warmem (37 Grad) Wasser zu einem Fußbad. Geben Sie je nach Menge des Wassers 1 bis 4 Esslöffel Senfmehl dazu und verrühren es gut. Anhaltspunkt: Wadenhohes Fußbad 4 Esslöffel, knöchelhoch 2 Esslöffel. Badezeit ca. 10 Minuten. Füllen Sie zwischendurch heißes Wasser nach. Halten Sie 30 Minuten Nachruhe ein oder gehen Sie ins Bett.

O

Ohrensausen - Tinnitus

<http://www.ratgeber.web8000.de/html/ohrgeraeusche.html>

Ginkgo für bessere Fließfähigkeit des Blutes und bei Ohrensausen. Der Ginkgobaum steht als einer der ältesten Bäume der Erde in Asien als Symbol für Lebenskraft, Unbesiegbarkeit und langes Leben. Dort werden die Blätter direkt vom Baum gegessen - hier bekommen Sie Ginkgo Biloba als Tee, Kapseln oder Tabletten.

P

Pickel

http://www.ratgeber.web8000.de/html/pickel_behandlung.html

siehe auch bei Gesichtsmasken

<http://www.ratgeber.web8000.de/html/gesichtsmaske.html>

Zuerst die Haut reinigen und für einige Zeit Gurkenscheiben auf die Haut legen. Die Stellen anschließend mit Honig betupfen oder einen Brei aus rohen gepressten Wirsingblättern auflegen.

Teebaumöl als Hausmittel gegen Pickel ist ein Öl, das aus dem Teebaum gewonnen wird. Es riecht ziemlich intensiv und kann pur auf die betroffenen Hautstellen aufgetragen oder in Kosmetika eingemischt werden.

Sonnenbestrahlung ist ein weiteres hilfreiches Hausmittel gegen Pickel, aber bitte mäßig.

Spenglersan Kolloid G ein Hausmittel gegen Pickel aus der Apotheke.

Die befallenen Stellen mehrmals täglich betupfen oder eine Anwendung als Gesichtsmaske. Am 1.+ 2. Tag 3x tägl. 10 Trpf. Kolloid K, ab dem 3. Tag 3x tägl. Kolloid G und 3x tägl. Kolloid R im täglichen Wechsel einreiben.

Ein weiteres Hausmittel gegen Pickel ist Heilerde. Tragen Sie diese 3x wöchentlich auf die Haut auf und sie befreit die Haut von Fett und Talg und sie wird automatisch besser

durchblutet. Sie entfernt auch gleichzeitig abgestorbene Hautschuppen. Empfehlung: eine Stunde aufgetragen lassen.

Bei Akne Homöopathie <http://www.homoeopathie.web8000.de> anzuwenden, ist das sanfteste Hausmittel gegen Pickel. Ob Sie allerdings Erfolg mit Homöopathie haben, entscheidet Ihre Mittelkenntnis für die Auswahl eines passenden Mittels.

R

Reisekrankheit (Übelkeit) <http://www.ratgeber.web8000.de/html/uebelkeit.html>

Ingwerstäbchen gegen Reisekrankheit, Seekrankheit oder Übelkeit beim Autofahren. Wird es Ihnen übel, brauchen Sie nur einige Ingwerstäbchen naschen und schon ist der Magen beruhigt.

Rheuma <http://www.ratgeber.web8000.de/html/rheuma.html>

Ingwerbad bei rheumatischen Beschwerden. Ingwer hat eine erwärmende und durchblutende Wirkung. Überbrühen Sie die frischen Ingwerstücke und lassen Sie den Tee 5 Minuten ziehen. Mischen Sie diesen Sud in das Badewasser und baden Sie nicht länger als 20 Minuten.

S

Schlafstörungen <http://www.ratgeber.web8000.de/html/schlaflosigkeit.html>

Senfmehl-Fußbad bei Schlafstörungen regt die Blutzirkulation an. Machen Sie vor dem Zubettgehen ein Fußbad. Mischen Sie Senfmehl (aus der Apotheke) mit warmem (37 Grad) Wasser zu einem Fußbad. Geben Sie je nach Menge des Wassers 1 bis 4 Esslöffel Senfmehl dazu und verrühren es gut. Anhaltspunkt: Wadenhohes Fußbad 4 Esslöffel, knöchelhoch 2 Esslöffel. Badezeit ca. 10 Minuten. Füllen Sie zwischendurch heißes Wasser nach. Bei Krampfadern nur bis Knöchelhöhe. Halten Sie 30 Minuten Nachruhe ein oder gehen Sie ins Bett.

Schlaganfall vorbeugen

Ginkgo für bessere Fließfähigkeit des Blutes und Vorbeugung von Schlaganfall. Der Ginkgobaum steht als einer der ältesten Bäume der Erde in Asien als Symbol für Lebenskraft, Unbesiegbarkeit und langes Leben. Dort werden die Blätter direkt vom Baum gegessen - hier bekommen Sie Ginkgo Biloba als Tee, Kapseln oder Tabletten.

Schluckbeschwerden

Bei Schluckbeschwerden (z.B. bei Mandelentzündung) <http://www.ratgeber.web8000.de/html/mandelentzuendung.html> trinken Sie täglich öfters ein Getränk aus heißem Wasser mit einem Teelöffel voll Honig auf 1/4 Liter Wasser.

Schnupfen

<http://www.ratgeber.web8000.de/html/schnupfen.html>

Ziehen Sie verdünnten Zitronensaft in der Nase hoch.

Sie können auch mehrere Teelöffel Kochsalz in einem Schälchen Wasser auflösen und dieses in der Nase hochziehen.

Sodbrennen

<http://www.ratgeber.web8000.de/html/sodbrennen.html>

Senf gegen Sodbrennen. Essen Sie einen Teelöffel Senf und das Sodbrennen sollte gelindert werden

Wasser gegen Sodbrennen. Klares Wasser trinken bei Sodbrennen spült die Speiseröhre und verdünnt die Säure im Magen. Mischen Sie dem Glas einen Teelöffel Apfelessig hinzu.

Süße Mandeln gegen Sodbrennen. Essen Sie einige Mandeln bei Sodbrennen.

Milch und Milchprodukte bei Sodbrennen. Milch hilft sofort bei Sodbrennen. Aber auch andere Milchprodukte wie purer Joghurt oder Quark wirken beruhigend auf den Magen.

Stirnhöhlenentzündung

Senfmehl-Fußbad bei Stirnhöhlenentzündung regt die Blutzirkulation an. Mischen Sie Senfmehl (aus der Apotheke) mit warmem (37 Grad) Wasser zu einem Fußbad. Geben Sie je nach Menge des Wassers 1 bis 4 Esslöffel Senfmehl dazu und verrühren es gut. Anhaltspunkt: Wadenhohes Fußbad 4 Esslöffel, knöchelhoch 2 Esslöffel. Badezeit ca. 10 Minuten. Füllen Sie zwischendurch heißes Wasser nach. Halten Sie 30 Minuten Nachruhe ein oder gehen Sie ins Bett.

Schweißfüße

<http://www.ratgeber.web8000.de/html/fussschweiss.html>

Senfmehl-Fußbad bei Schweißfüßen regt die Blutzirkulation an. Mischen Sie Senfmehl (aus der Apotheke) mit warmem (37 Grad) Wasser zu einem Fußbad. Geben Sie je nach Menge des Wassers 1 bis 4 Esslöffel Senfmehl dazu und verrühren es gut. Anhaltspunkt: Wadenhohes Fußbad 4 Esslöffel, knöchelhoch 2 Esslöffel. Badezeit ca. 10 Minuten. Füllen Sie zwischendurch heißes Wasser nach.

Bei Krampfadern <http://www.ratgeber.web8000.de/html/krampfadern.html> nur bis Knöchelhöhe. Halten Sie 30 Minuten Nachruhe ein.

Schwindel

http://www.ratgeber.web8000.de/html/schwin_del.html

Ginkgo für bessere Fließfähigkeit des Blutes und bei Schwindel. Der Ginkgobaum steht als einer der ältesten Bäume der Erde in Asien als Symbol für Lebenskraft, Unbesiegbarkeit und langes Leben. Dort werden die Blätter direkt vom Baum gegessen - hier bekommen Sie Ginkgo Biloba als Tee, Kapseln oder Tabletten.

T

Tinnitus -

<http://www.ratgeber.web8000.de/html/tinnitus.html>

Ohrensausen - Ohrgeräusche

Ginkgo für bessere Fließfähigkeit des Blutes und bei Tinnitus. Der Ginkgobaum steht als einer der ältesten Bäume der Erde in Asien als Symbol für Lebenskraft, Unbesiegbarkeit und langes Leben. Dort werden die Blätter direkt vom Baum gegessen - hier bekommen Sie Ginkgo Biloba als Tee, Kapseln oder Tabletten.

V

Venenerkrankungen

<http://www.ratgeber.web8000.de/html/venenentzuendung.html>

Ginkgo für bessere Fließfähigkeit des Blutes in den Venen. Der Ginkgobaum steht als einer der ältesten Bäume der Erde in Asien als Symbol für Lebenskraft, Unbesiegbarkeit und langes Leben. Dort werden die Blätter direkt vom Baum gegessen - hier bekommen Sie Ginkgo Biloba als Tee, Kapseln oder Tabletten.

Verdauungsprobleme

<http://www.ratgeber.web8000.de/html/verdauungsbeschwerden.html>

Anis ist gut für die Verdauung. Geben Sie einen Teelöffel Anissamen auf eine Tasse heißes Wasser. Es wirkt appetit- und verdauungsfördernd.

Verschleimung bei Husten

<http://www.ratgeber.web8000.de/html/husten.html>

Zwiebelwasser gegen starke Verschleimung. Kochen Sie eine klein gehackte Zwiebel in etwas Wasser. Lassen Sie den Sud abkühlen und sieben Sie die Zwiebelreste aus. Geben Sie vor dem Trinken etwas Honig dazu.

Verstauchung, Verrenkung

<http://www.ratgeber.web8000.de/html/verstauchung.html>

Beinwellblätter bei Verstauchung oder Verrenkung. Überbrühen Sie vorher gewaschene Beinwellblätter mit heißem Wasser und legen diese heiß auf das betroffene Gelenk.

W

Wundliegen

Ginkgo für bessere Fließfähigkeit des Blutes und gegen Wundliegen. Der Ginkgobaum steht als einer der ältesten Bäume der Erde in Asien als Symbol für Lebenskraft, Unbesiegbarekeit und langes Leben. Dort werden die Blätter direkt vom Baum gegessen - hier bekommen Sie Ginkgo Biloba als Tee, Kapseln oder Tabletten.

Z

Zahnschmerzen

<http://www.ratgeber.web8000.de/html/zahnschmerzen.html>

Nelken gegen Zahnschmerzen. Halten Sie im Mund eine Gewürznelke gegen den schmerzenden Zahn. Die betäubende Wirkung von Nelkenöl wird auch von Zahnärzten angewandt.

Eisbeutel gegen Zahnschmerzen. So ein Eisbeutel ist zwar kein Allheilmittel, aber für eine begrenzte Zeit kann er den Schmerz mildern, wenn Sie ihn auf die Wange halten.

Nelkenöl gegen Zahnschmerzen. Nehmen Sie ein Wattestäbchen und beträufeln es mit etwas Nelkenöl. Betupfen Sie damit den schmerzenden Zahn.

Teebaumöl gegen Zahnschmerzen. Gehen Sie genauso vor wie oben bei Nelkenöl beschrieben.

Akupressurpunkt gegen Zahnschmerzen. Der Akupressurpunkt gegen Zahnschmerzen ist in der Hautfalte zwischen Nase und Oberlippe. Massieren Sie diesen Punkt ein bis zwei Minuten lang.