

**Jetzt  
helfe ich  
mir selbst**



**Dr. Jörg Zittlau**

**Jetzt  
helfe ich  
mir selbst**

**Die besten  
Hausmittel  
für alle Fälle**

südwest<sup>o</sup>

---

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>7</b>
<b>Augen und Ohren</b>	<b>12</b>
Augen, gerötete – Was kuckst du?	13
Augenlidränder, gerötete	14
Mittelohrentzündung – Hör mal, wer da hämmert	15
Tinnitus – Bei mir piept's	17
<b>Atemwegserkrankungen</b>	<b>20</b>
Halsschmerzen	21
Heuschnupfen – Fenster, Tür und Nase zu	25
Husten – wir haben ein Problem ...	27
Schnupfen – Nasen laufen ohne Beine	33
<b>Nägel, Haut und Haare</b>	<b>38</b>
Bartflechte – Gerben wirkt Wunder	39
Brandwunden	40
Ekzeme – Die Seele spielt mit	44
Frostbeulen	48
Furunkel – die Feinde aus der Tiefe	50
Fußpilz – gut zu Fuß auf menschlicher Haut	52
Grindflechte	55
Haarige Probleme	56
Hautblasen – autsch!	60
Hühneraugen – seid wachsam	61
Krätze – unerwünschter Besuch	62
Kopfläuse	64
Masern – zum Glück einmalig	66
Nagelbettentzündung	68
Nesselsucht – der Körper gegen sich selbst	69
Pickel und Hautunreinheiten – nicht nur bei Bravo-Lesern	73
Schweißbildung, übermäßige	75
Zehennagel, eingewachsener	76
Warzen – der Schrecken aller Maskenbildner	78
<b>Herz und Kreislauf</b>	<b>80</b>
Angina pectoris	81
Blutdruck, niedriger	82

Bluthochdruck	88
Krampfadern und Venenentzündungen	93
<b>Stoffwechsel und Verdauung</b>	<b>95</b>
Afterjucken	97
Aufstoßen	99
Bauchschmerzen bei Erwachsenen	101
Bauchschmerzen bei Kindern und Babys	105
Blähungen – Blowing in the wind	108
Blasenentzündung	114
Blasenschwäche	116
Durchfall	118
Erbrechen und Übelkeit	121
Gallenbeschwerden	125
Verstopfungen	127
Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)	129
<b>Schmerzen und Rheuma</b>	<b>132</b>
Gelenkschmerzen	133
Kater	137
Kopfschmerzen	139
Osteoporose	145
Prämenstruelle Beschwerden	148
Regelschmerzen (Menstruationsbeschwerden)	150
Rückenschmerzen	153
<b>Sport- und andere Unfallverletzungen</b>	<b>158</b>
Achillessehnenbeschmerzen	159
Blaues Auge	161
Bluterguss und Pferdekuss	162
Bänderverletzungen am Fußgelenk	165
Festsitzender Ring	168
Gesäßhaut, Wunde („Hautwolf“)	169
Insektenstiche	170
Knochenhautentzündung	171
Muskelkater	172
Muskelkrämpfe	174
Muskelzerrungen	176

---

Nasenbluten	177
Schürfwunden	179
<b>Zähne, Mund und Lippen</b>	<b>182</b>
Lippenbläschen	183
Mundfäule	185
Mundgeruch	187
Mundschleimhautentzündungen	189
Mundtrockenheit	191
Zahnen	193
Zahnfleiscentzündungen	194
<b>Seelische und psychosomatische Beschwerden</b>	<b>196</b>
Frühjahrmüdigkeit	197
Gliederzucken	198
Hirnleistungsstörungen: Wo sind die Schlüssel?	201
Jetlag	205
Nervosität und Schlafstörungen	208
Wetterfühligkeit	212
<b>Register</b>	<b>216</b>
<b>Impressum</b>	<b>221</b>

## **Der Zweck heiligt die Hausmittel**

Hausmittel hatten in der Medizin bis vor kurzem ein Image gehabt wie Telefone mit Wählscheibe bei VIVA-Zuschauern. Sie galten als überholt und angestaubt, außerdem würde ihnen, so der allgemeine Tenor, der Nachweis für ihre Wirksamkeit fehlen. Doch die Zeiten haben sich geändert. Immer mehr Menschen vertrauen mittlerweile wieder „Omas Hausapotheke“.

Sie haben erkannt, dass man den großen Erfahrungsschatz der Volksmedizin nicht leichtfertig über Bord werfen sollte. Aber auch Ärzte finden zunehmend den Weg zu Naturheilverfahren. Laut Umfragen haben 98 Prozent von ihnen zumindest Heilpflanzen in ihrem täglichen Verordnungsrepertoire. Der Weg zurück kann der Weg nach vorn sein, auch ohne die Schuhe falschrüm anzuziehen.

Und in der Tat spricht vieles dafür, wieder den Weg zu den Hausmitteln zurückzufinden. Denn sie bieten eine Menge Vorteile. So ist bei ihnen viel mehr die aktive Teilnahme des Patienten gefordert. Mit der passiven Konsumentenhaltung, die er oft beim Arztbesuch einnimmt, wo er wie in der Kfz-Werkstatt eine schnelle „Reparatur-Aktion“ für seine Probleme erwartet, ist es bei der Selbstmedikation mit Hausmitteln nicht getan. Denn der Patient ist ja gleichzeitig auch sein eigener Arzt und oft sogar sein eigener Apotheker. Er muss sich selbst intensiv und bewusst beobachten, seine Krankheit eingrenzen und dann in seiner Hausapotheke nachschauen, welches Mittel sich dort dafür finden lässt. Viele seiner Mittel muss er außerdem selbst zubereiten, er ist dann also sein eigener Arzneihersteller. Anders gesagt: Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott. Heil dich selbst, dann heilt dich der Arzt. Daher übrigens der Name Halbgott in Weiß. All das nimmt den Patienten in die Pflicht, er muss sich aktiv in seine Diagnose und Therapie einbringen. Jetzt könnte man natürlich einwenden, warum man diesen Aufwand betreiben sollte, wo man sich doch bequem in eine Arztpraxis setzen kann, in der dann alles gerichtet wird. Die Antwort: Weil sich nur noch wenige Ärzte die Zeit für exakte Diagnosen und wohl durchdachte Therapien nehmen, ganz zu schweigen davon, dass im modernen Medizinbetrieb eine individuell zugeschnittene Behandlung für den Patienten eher unerwünscht

---

ist und man eher nach vorgeschrittenen Behandlungsmustern agiert. Wenn jedoch in Ihrem Fahrradreifen Luft fehlt, schieben Sie es ja auch nicht weinend und wehklagend in die Werkstatt. Sie pumpen es einfach auf. Was aber noch wichtiger ist: Aus der psychosomatischen Forschung weiß man mittlerweile, dass ein Patient umso schneller und nachhaltiger gesund wird, je mehr er aktiv in seine Behandlung eingebunden ist. Das hat einfach etwas damit zu tun, dass Selbstheilung und Selbstkontrolle eng miteinander verzahnt sind: Je mehr ich Einfluss auf meinen Körper und meine Gesundheit habe, umso stärker wird dadurch das Selbstheilungspotenzial meines Körpers mobilisiert. Der wache, selbst in Aktion tretende Patient ist nicht nur emanzipiert, sondern auch derjenige, der die besten Chancen auf Heilung hat. Nicht umsonst sagte schon Pfarrer Kneipp: „Gesundheit kommt nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel.“

Ein weiteres Argument für den Einsatz von Hausmitteln: Sie gehören in der Regel zur sanften Medizin. Das heißt, sie sind ärmer an Nebenwirkungen, weil sie weniger konzentriert vorgehen und weniger auf den schnellen Erfolg aus sind. Nehmen wir als Beispiel das weithin bekannte Schmerzmittel Acetylsalicylsäure (ASS). Sie ist ein Abkömmling der Salicylsäure, wie sie beispielsweise in Weidenrinde und Tomaten vorkommt. Doch während im Zusammenhang mit ASS zahlreiche Fälle von Magen- und Darmblutungen dokumentiert sind, hat man so etwas von Weidenrinde und Tomaten in all den Jahrhunderten ihrer Anwendung noch nicht gehört. Sie wirken zwar nicht so schnell wie ASS, doch dafür hat man mit ihnen auch weniger Risiko.

Wobei man nicht den Fehler machen sollte, die Hausmittel, gerade weil sie eben sanft und nebenwirkungsarm sind, auch als wirkungsarm einzuschätzen. Nach dem Motto: Das, was wirkt, hat auch Nebenwirkungen; und das, was keine Nebenwirkungen hat, kann daher auch nicht wirken. Für die meisten Hausmittel spricht ihre Jahrhunderte währende Tradition. Für viele von ihnen existieren mittlerweile aber auch wissenschaftliche Belege für ihre Wirksamkeit. So kann es an der antibiotischen und wundheilenden Kraft von Honig etwa keine Zweifel mehr geben, und dass Ingwerkekse bei Reiseübelkeit helfen und Neem-



baumöl den Kopfläusen zusetzt, steht ebenfalls fest. Der taiwanische Oolong-Tee offenbarte in Studien, dass er Dermatitis-Patienten helfen kann, während B-Vitamine – mehr noch als das weithin dafür bekannte Magnesium – nachweislich bei Muskelkrämpfen helfen können. Und wer hätte schon gedacht, dass man diese Vitamine ausgerechnet im Sanddorn finden kann, der doch eher für sein Vitamin C bekannt ist?



Doch Wissenschaftler fanden heraus, dass Sanddorn, in Abhängigkeit von seinem Standort, geradezu eine B-Vitamin-Bombe sein kann.

Nichtsdestoweniger gibt es natürlich Unterschiede zwischen den volksmedizinischen Traditionen: In Indien behilft man sich anders als in Europa und Afrika. Jedes Land, jede Kultur hat ihre eigenen Hausmittel, und eine Beschäftigung mit ihnen lohnt sich immer. Wir haben die Besten von ihnen zusammengetragen. Keine Sorge, es sind keine Vollmondtänze dabei. In Rumänien fanden wir die Zitrone-Salzwasser-Spülung gegen Schnupfen, in China knallig rote Wu-Wei-Zi-Beeren gegen Stress und Hirnleistungsstörungen und hier bei uns den Kneippschen Rosmarinwein gegen niedrigen Blutdruck. Wir entdeckten unglaublich viel, und vieles davon setzte uns in Erstaunen. Wer hätte etwa gedacht, dass Zwiebelsocken bei Schnupfen helfen? Und dass ausgerechnet die Pestwurz, die man sonst als Anti-Migräne-Mittel kennt, auch bei Heuschnupfen helfen kann, durfte man auch nicht unbedingt erwarten. Es gibt kaum etwas, das spannender ist als eine Reise durch die Hausapotheken unserer Welt. Und es gibt kaum ein anderes Reisemitbringsel, das derart sanft und doch wirksam und nachhaltig unserer Gesundheit auf die Sprünge helfen kann.

Bleibt natürlich noch festzuhalten, dass Hausmittel den Besuch beim Arzt nicht vollständig ersetzen können. Es gibt Krankheiten, die man nicht selbst behandeln sollte. Schwere Infektionen mit schnell auf über 40 Grad hochschießendem Fieber gehören sicherlich dazu sowie auch Vergiftungen, schwere Verbrennungen, Bewusstlosigkeit, Knochenbrüche und andere schwere Unfallverletzungen.

Letzten Endes kann man auch das triviale Kariesloch im Zahn nicht in Eigenregie verschließen. Es sei denn, man empfindet



---

eine gewisse Freude an unerträglichen Schmerzen, die Welt ist schließlich bunt. Man kann wohl die Zahnschmerzen mit etwas Nelkenöl lindern, doch der Zahnschaden selbst muss beim Facharzt behoben werden.

### ***Der Fall Spatz gegen Kanone***

Die meisten Mediziner sehen auch die „großen Volkserkrankungen“, also Diabetes, Rheuma, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs als Fälle, die nicht für die Hausapotheke taugen. Doch dies sehe ich anders. Natürlich können Hausmittel keinen Lungentumor, keinen Diabetes und auch keinen Infarkt behandeln, doch die tatsächlichen Heilungsaussichten der konventionellen Medizin sind bei solchen Erkrankungen auch nicht sonderlich hoch, sie sind in jedem Falle weitaus geringer, als gerne von Ärzten und Wissenschaftlern behauptet wird. Bei diesen Erkrankungen geht es im Wesentlichen um die Linderung der Symptome und darum, den weiteren Verlauf der Krankheit zu „glätten“, ihre Verschlimmerung so weit wie möglich zu verzögern. Dabei können auch Hausmittel helfen, und sei es auch nur als Ergänzung zu den konventionellen Medizinstrategien. Ich habe daher Erkrankungen von Herz und Kreislauf sowie Rheuma und Diabetes ausdrücklich in meinen Indikationenkatalog aufgenommen. Den Krebs habe ich jedoch außen vor gelassen. Erstens, weil er zu vielfältig, heterogen und unberechenbar ist, als dass man zu seiner Therapie zuverlässige Hausmittel-Tipps geben könnte. Und zweitens lässt er in der Regel keine Zeit für ein Herumexperimentieren mit Heilmethoden aus der Hausapotheke.

\* \* \*

## Zwei wichtige Tipps zum Umgang mit Hausmitteln

**1** Augen auf! Ein großes Problem der Selbstmedikation mit Hausmitteln kommt bereits mit der Diagnose. Wenn bestimmte Störungen das erste Mal auftreten, ist in jedem Falle Vorsicht angebracht, denn beinahe jedes Symptom kann für die unterschiedlichsten Ursachen stehen. Die Selbstmedikation empfiehlt sich eher dann, wenn die Symptome keine Zweifel an ihrer Ursache lassen, wie etwa beim simplen Schnupfen oder Katerkopfschmerz nach einer Party. Das beste Mittel gegen den Brummschädel ist freilich, sich am Vorabend nicht hemmungslos zu betrinken. Aber das will niemand hören, ich weiß ...

**2** Nicht wahllos mehrere Mittel gleichzeitig zum Einsatz bringen! Denn es macht – beispielsweise – keinen Sinn, eine Warze gleichzeitig mit Teebaumöl und dem Milchsaft des Schöllkrauts zu behandeln, denn beide verfolgen dasselbe Ziel, dass nämlich der Vermehrungszyklus der Warzenviren unterbrochen

wird. Wer beide Mittel anwendet, erzielt keinen zusätzlichen Effekt, sondern riskiert allenfalls eine Überreizung der Haut. Sie würden ja auch nie zwei Tapeten übereinander an die Wand kleben. Außerdem sind die Wechselwirkungen von Hausmitteln, wie bei den konventionellen Medikamenten auch, ein unkalkulierbares Risiko. Das heißt: Wenn schon kombinieren, dann mit Methode. So kann man eine Warze gleichzeitig innerlich mit einer immunstärkenden Thuja-Zubereitung behandeln und äußerlich mit einer virostatichen Teebaum-Joboba-Ölmischung. Es führt eben kein Weg daran vorbei: Wer Hausmittel anwendet, muss immer wieder mal die einzelnen Behandlungsschritte überdenken. Weil eben der Hausmittel-Anwender kein konsumierender, sondern ein emanzipierter Patient ist, der sein Schicksal in die eigenen Hände nimmt. Und zur Emanzipation gehört nun einmal, dass man beizeiten das Gehirn einschalten muss.

---

# Augen und Ohren



## Augen, gerötete – Was kuckst du?

Die Bilder verschwimmen, die Augen brennen, man hat das Gefühl, irgendetwas im Auge zu haben. Oft kommen noch Kopfschmerzen hinzu. Wir gucken stundenlang auf Fernseh- oder Computerbildschirme, lassen die Pupillen beim Autofahren und Lesen aufmerksam hin und her wandern und orientieren uns bei all unseren Bewegungen vorwiegend an Bildern, die uns der Gesichtssinn anbietet.



Da sind Überanstrengungen unvermeidlich. Hinzu kommen oft noch unerkannte oder aus Eitelkeit nicht behobene Sehfehler, die unsere Augenmuskeln zu ermüdenden Daueranstrengungen zwingen. So werden Ihre Augen wieder fit:

### „Augen-Pausen“

Unterbrechen Sie Ihre Bildschirmarbeit für einige Minuten, um aus dem Fenster zu schauen und mit Ihren Augen ein entferntes Ziel zu fixieren. Ihr optischer Apparat bleibt dadurch beweglich und bildet eine gewisse Widerstandskraft gegenüber länger andauernden Belastungen.

### Den Monitor anders einstellen

Verändern Sie die Position Ihres Monitors! Japanische Wissenschaftler fanden heraus, dass sich die Lidschlagfrequenz erhöht und damit auch die Hornhaut besser geschützt und versorgt wird, wenn man den Monitor tiefer stellt und den Bildschirm etwas nach oben abkippt.



### Augentrost

Das ist – wie schon der Name erwarten lässt – das Augenheilkraut

### Flocken vor den Augen?

Wenn man gegen einen hellen Hintergrund blickt, etwa gegen einen klaren Himmel oder ein Stück weißes Papier, kann es schon einmal zu umhertreibenden Flocken oder „Mücken“ vor den Augen kommen. Daran ist normalerweise nichts Schlimmes, außer wenn sich gleichzeitig das Sehvermögen verschlechtert oder Lichtblitze durchs Bild zucken. Hier sollte dann der Arzt hinzugezogen werden.

---

schlechthin. Zubereitung eines Augentrost-Tees wie folgt: Nehmen Sie einen Teelöffel für 1 Tasse Aufguss, 2 Minuten ziehen lassen, abseihen. Wenn Sie den Tee trinken, wirkt er gegen Überanstrengungskopfschmerzen. Wenn Sie ihn abkühlen lassen und in einem durchtränkten Tuch auf Ihre geschlossenen Augen legen, lindert er die dortigen Reizzustände. Wenn Sie ihn an die Wand schütten, haben Sie ein originelles Muster.

### **Homöopathie**

Arsenicum album D6 hilft bei Bindehautentzündungen, die durch Heuschnupfen entstanden sind. Täglich 1 bis 2 Tabletten.

\* \* \*

### **Augenlidränder, gerötete**

Manch einer muss jetzt erstmal nachdenken, worin der Unterschied zwischen Auge und Augenlidrand besteht. Ganz einfach, Lidränder sind das, was Sie sich reiben, wenn Sie zum Beispiel eine zu kleine Schrift nicht lesen können. Die Lidränder sind entzündet und gerötet, zwischen den Wimpern zeigen sich Schuppen. In schwereren Fällen kommt es zu

Wimpernausfall und eitriger Krustenbildung. Ursache

der Beschwerden ist meistens eine Augenlidrandentzündung (Blepharitis) infolge von mechanischen Reizen (Rauch, Staub).

In seltenen Fällen können auch Bakterien die Ursache sein.



#### **Oft trifft es auch die Talgdrüsen**

Die Blepharitis ist ein sehr verbreitetes Problem, sie kann Kinder wie Erwachsene treffen. Oft geht sie einher mit einer Verstopfung der Talgdrüsen (auch Tarsaldrüsen genannt), deren Gänge an den Lidkanten enden. In schlimmen Fällen kann sie auch auf die Bindehaut übergreifen, die Blepharitis hat jedoch keinen direkten Einfluss auf die Sehkraft.

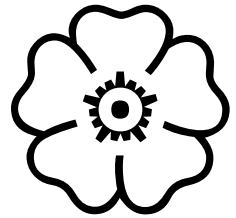
#### **Der Dinosaurier der Hausapotheke – Ringelblume**

In Osteuropa gehört die Ringelblume (*Calendula officinalis*) zu den Standardtherapien bei Ble-

pharitis. In einer klinischen Studie wurden 300 Patienten mit Ringelblumentinktur behandelt, bei 90 Prozent konnte die Krankheit komplett geheilt werden. Die Wirkung beruht darauf, dass Calendula das Wachstum von Bakterien sowie Entzündungen hemmt und die Immunabwehr stimuliert.

Bedecken Sie die geschlossenen Augen ein- bis zweimal täglich mit einem Umschlag aus warmem Calendulatee. Die Zubereitung: 1 Esslöffel Ringelblumenblüten mit 1 Tasse (200 ml) kochendem Wasser überbrühen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen. Danach noch mindestens 10 Minuten abkühlen lassen.

Sollte die Ringelblumenbehandlung binnen einer Woche bei der Lidrandentzündung nicht anschlagen, sollten Sie den Arzt aufsuchen. Er kann dann Antibiotika- bzw. Cortisonpräparate verschreiben.



\* \* \*

### **Mittelohrentzündung – Hör mal, wer da hämmert**

Als erste Anzeichen der Mittelohrentzündung zeigt sich ein Völlegefühl im Ohr, danach kommt es zu anhaltenden und pulsierenden Ohrenschmerzen. Häufige Begleitsymptome: Geräusche (Tinnitus), Schwerhörigkeit und (vor allem bei Kindern) Fieber. Die Mittelohrentzündung kommt oft als Folge eines grippalen Infektes.

Kinder bekommen überdurchschnittlich oft Ohrenentzündungen, weil ihre Kanäle vom Rachen zum Mittelohr noch kürzer und weiter sind als beim Erwachsenen. Dadurch gelangen Keime leichter in diese empfindlichen Bereiche des Ohrs. Kinder reagieren aber auch besonders gut auf natürliche Heilverfahren wie etwa eine Zwiebelkompressse.

### **Kopf hoch!**

Wenn Sie den Kopf konsequent hochhalten, können sich die verstopften Verbindungsgänge zwischen Ohr und Rachen besser entleeren. Legen Sie daher beim Schlafen ein Zusatzkissen unter den Kopf.

---

### **Zwiebelkompresse**

Ein bewährtes Hausmittel zur Behandlung von Mittelohrentzündungen. So wird sie angelegt:

Ein bis zwei Zwiebeln klein hacken, gut zerreiben und auf zwei Taschentücher verteilen. Jetzt werden die Tücher zusammengefaltet und jeweils auf ein Ohr gelegt. Schließlich binden Sie einen Schal um den Kopf und setzen Sie eine Mütze auf. Oft sind dann die Beschwerden bereits nach wenigen Stunden verschwunden.

### **Es muss nicht immer Balsamico sein**

Schon die alten Assyrer verwendeten Essig zur Behandlung von Ohrenschmerzen – 3000 Jahre vor unserer Zeitrechnung. Eine Studie der Universität Seoul aus dem Jahre 2002 bestätigt dieses Einsatzgebiet. Die Wissenschaftler träufelten 15 Patienten mit Myringitis (Trommelfellentzündung) mehrmals täglich einige verdünnte Essigtropfen (Verhältnis: 1 Teil Essig/3 Teile Wasser) ins Ohr und verglichen ihr Wohlergehen mit 15 Patienten, die per antibiotischer Ohrenlösung behandelt wurden. Die Essig-Anwender wurden schon bald komplett beschwerdefrei, die Heilungsquote bei den Antibiotikum-Probanden lag hingegen nur bei 65 Prozent: ein deutliches Plädoyer für Essig als Heilmittel für Ohrenschmerzen. Und wenn man jetzt noch bedenkt, dass er im Unterschied zu antibiotischen Arzneimitteln praktisch keinerlei Nebenwirkungen hat, muss man die Ergebnisse der koreanischen Studie noch einmal höher bewerten.

### **Homöopathie**

- Aconitum D6 hilft bei Ohrenschmerzen nach Zugluft oder kaltem Wind. Das Ohr ist rot, stark erhitzt und schmerzt. Dosierung: 3-mal täglich 5 Tropfen.
- Belladonna D4 bei Ohrenstechen mit starkem Schwitzen, das Stechen verläuft synchron mit dem Puls. Dosierung: Zunächst stündlich 5 Tropfen, bei Besserung täglich 3-mal 5 Tropfen.
- Chamomilla D6 ist vor allem bei Kindern wirksam. Es hilft bei Ohrenschmerzen, die durch Wärme schlimmer und durch das Trinken kalter Getränke besser werden. 3-mal täglich 5 Kügelchen (Globuli) auf der Mundschleimhaut zergehen lassen.





## **Tinnitus – Bei mir piept's**

Ohrgeräusche sind mittlerweile zu einem Volksleiden geworden. Über ihre Ursachen wird immer noch mehr spekuliert als gewusst. Dementsprechend muss man auch bei der Therapie eine Menge Geduld aufbringen.

### **Druck hilft ruckzuck**

Die folgende Akupressur kann man bei akutem und frischem Tinnitus versuchen. Drücken Sie zunächst 7 Sekunden lang mit Ihrem Zeigefinger auf die Kuhle über der Oberlippe, direkt unterhalb der Nase. Danach folgt ein mittelschweres Pressen am Ende der Nasenwurzel neben den Augenbrauen, ebenfalls für 7 Sekunden.

Wiederholen Sie diese Pressuren mehrmals am Tag!

Die folgenden Akupressur-Griffe fördern die Durchblutung im Ohr. Nehmen Sie, dort wo der obere Ohrknorpel beginnt, jeweils den Knorpelrand beider Ohren zwischen Daumen und Zeigefinger. Wandern Sie um das ganze Ohr herum, wobei die beiden Finger den Rand kräftig massieren. Nach etwa einer Minute sollten Sie unten am Ohrläppchenansatz angekommen sein, wandern Sie jetzt wieder zurück zum Beginn des oberen Randes. Danach drücken Sie 7 Sekunden lang den Mittelfinger kräftig an die Stelle, wo sich das Ohrläppchen mit dem Gesicht verbindet, dann weitere 7 Sekunden direkt vor dem Ohrzäpfchen (Sie spüren dort eine kleine Kuhle) und schließlich noch 7 Sekunden am Beginn des oberen Knorpelrandes (auch dort sollten Sie eine Kuhle spüren). Spätestens nach 3 Minuten merken Sie, wie Ihre Ohren warm und angenehm durchblutet werden. Wiederholen Sie diese Akupressur mindestens 4-mal pro Tag!

### **Stille per Mittelwelle**

Wer Tinnitus lindern will, muss sein Gehirn dazu bringen, ihn zu vergessen. Dazu sollten Sie Ihre Umwelt mit leisen, unspezifischen Reizen ausstatten. Dabei hilft der „Radio-Trick“:

### **Viele Faktoren**

Tinnitus und Hörsturz werden gerne als typische Stresserkrankungen angesehen. Tatsache ist jedoch, dass der Stress nur einer von vielen Faktoren ist, die in ihrer Entstehung eine Rolle spielen.

---

Schalten Sie Ihr Radio auf Mittelwelle ein! Keinen Sender einstellen, sondern das typische gleichförmige Mittelwellenrauschen! Stellen Sie es dann mit dem Klangregler oder dem Equalizer am Radio so ein, wie es am angenehmsten für Sie klingt. Das Mittelwellenrauschen erinnert durchaus an eine sanfte Meeresbrandung und es ist aus „rosa“ Frequenzen zusammengesetzt, das heißt es bedient das menschliche Klangbedürfnis auf ziemlich natürliche Weise. Das UKW-Rauschen ist demgegenüber zu „hart“, da es recht höhenlastig in den Frequenzen ist. Stellen Sie das Radio am Morgen auf eine bestimmte Lautstärke ein und dann belassen Sie es so (beim Tinnitus-Retraining geht es ja auch darum, die externen Rauschquellen zu vergessen!). Falls Sie jedoch deutlich bemerken, wie Ihr Tinnitus im Verhältnis zum Rauschen des Radios leiser geworden ist, drehen Sie dessen Lautstärke herunter. Wichtig ist, dass das Mittelwellenrauschen stets deutlich leiser ist als Ihr Tinnitus!



### ***Die Ohren „durchpusten“***

Ginkgo-biloba-Blätter enthalten Substanzen, die das Fließverhalten des Blutes und dadurch die Durchblutung im Innenohr verbessern. Außerdem machen Sie das dortige Gewebe widerstandsfähiger gegen Sauerstoffnot. Allerdings werden diese Wirkungen nur von standardisierten Präparaten erzielt, die einen bestimmten Gehalt an Ginkgo-flavonglykosiden und Terpenlactonen aufweisen. Fragen Sie in der Apotheke danach! Die Dosierung richtet sich nach der jeweiligen Packungsbeilage.

### ***Das Anti-Sausen-Mineral***

Magnesium hat vor allem dann Chancen, wenn das Ohrensausen zusammen mit einem Hörsturz aufgetreten ist. Es verbessert den Blutfluss zum Innenohr, Sinnes- und Nervenzellen unter Stress zeigen zudem oft Magnesium-Defizite. Lärmgeplagte Bauarbeiter erleiden beispielsweise seltener Innenohrschäden, wenn man sie ausreichend mit dem Mineral versorgt. Israelische Wissenschaftler fanden zudem Hinweise darauf, dass Magnesium-Präparate den Hörsturz-Patienten vor allem ihre tiefen Töne wiedergeben kann. Voraussetzung ist jedoch, dass sie unmit-

telbar nach dem Hörsturz zum Einsatz kommen. Die Einnahme erfolgt am besten über kombinierte Magnesium-Vitamin-E-Präparate aus der Apotheke („Magnesium-Plus-Hevert“, „Mapurit“), da auch für das Vitamin Hinweise gefunden wurden, dass es beim Hörsturz hilfreich sein kann. Bei der Dosierung sollte der Vitamin-E-Anteil nicht 400 IE (Internationale Einheiten) pro Tag überschreiten. Sollte sich nach drei Wochen keine Besserung eingestellt haben, ist die Therapie als wirkungslos einzuschätzen und dementsprechend abzusetzen.

### **Achtung, Scharlatane!**

Hüten Sie sich vor den Heilsversprechungen einiger selbsternannter Tinnitus-Experten, die ihnen möglicherweise zu Urineinträufelungen ins Ohr, indianischen Ohrenkerzen oder endlosen Psycho-Sitzungen raten! Die Tatsache, dass die Schulmedizin dem Tinnitus mehr oder weniger ratlos gegenüber steht, heißt noch lange nicht, dass die alternativen Heilmethoden mehr Erfolgsaussichten besitzen.

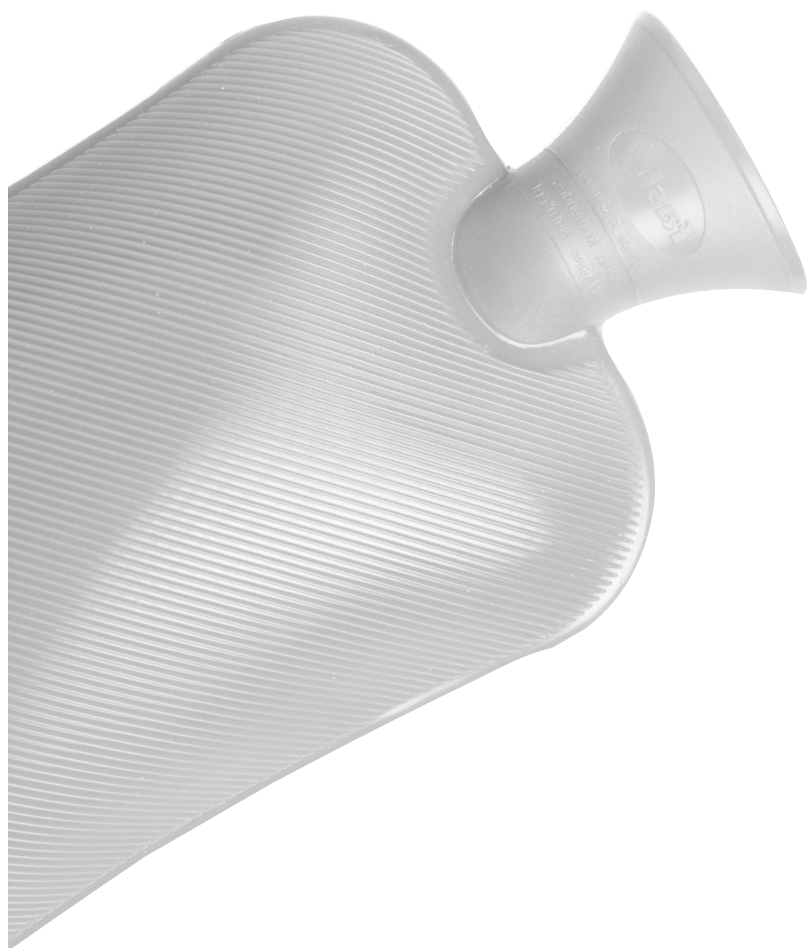
### **Homöopathie**

Hypericum D6 wirkt beruhigend auf Gehirn, Rückenmark und die dort entspringenden Nerven und hat daher bei Ohrensausen eine gewisse Erfolgsaussicht. Dosierung: 3-mal täglich 5 bis 10 Kügelchen (Globuli).

\* \* \*

---

# Atemwegs- erkrankungen



## Halsschmerzen

Halsschmerzen werden meistens durch Entzündungen der Rachenschleimhaut verursacht. Sie äußern sich in Trockenheit, Brennen, Sprach- und Schluckbeschwerden. Hauptursache für diese Beschwerden sind Infekte der oberen Atemwege sowie die ausgetrocknete Luft aus Eisenbahnabteilen und klimatisierten oder überheizten Räumen. Sofern sich auf den Mandeln im hinteren Halsbereich ein weißlich-gelber Belag zeigt, handelt es sich um eine bakterielle Mandelentzündung. Sie wird auch oft von Fieber begleitet.



### **Auch wenn's kitzelt – Zungebürsten!**

In der Prophylaxe von Heiserkeit und Halsschmerzen empfiehlt man in der vorderasiatischen Volksmedizin das Zungebürsten. Darunter versteht man einfach das einminütige Massieren der Zungenoberfläche mit einer Zahnbürste. Bei diesem Procedere werden viele potentielle Krankheitserreger aus dem Mund- und Rachenraum entfernt. Das Ganze wirkt noch besser, wenn man vor der Zungenmassage einen Tropfen Essig auf die Zahnbürste gibt. Die Zungenmassage sollte täglich einmal durchgeführt werden, am besten nach der abendlichen Zahnreinigung.

### **Achtung!**

Halsschmerzen sind ein Fall für den Arzt, wenn folgende Begleitsymptome auftauchen:

- Atembeschwerden
- Der Hals reagiert empfindlich auf Berührung
- Ohrenscherzen
- Fieber über 39,5 Grad
- Wenn Halsschmerzen und Heiserkeit länger als zwei Wochen andauern

### **Schonung!**

Schonen Sie Ihren Hals! Nehmen Sie hauptsächlich flüssige Nahrung zu sich, am besten mäßig kalte Fruchtsäfte und stille Mineralwässer.

### **Bevor Sie den Salat haben**

Essig ist ein altes und bewährtes Hausmittel bei Halsschmerzen und Heiserkeit. Mischen Sie dunklen Essig, Wasser und Honig (am besten eine dunkle, gerbstoffreiche Sorte) zu gleichen Teilen, nehmen Sie alle drei

---

Stunden einen Teelöffel davon ein. Am Abend, nach dem Zähneputzen, gurgeln Sie dann am besten noch mit einer Essig-Wasser-Mischung, wobei die Zutaten in gleichen Teilen zusammengerührt werden.

### ***Gurgeln mit Cystus-Sud***

Der aus dem griechischen Cystus-Strauch (*Cistus incanus*) gewonnene Sud enthält Gerbstoffe, die dafür sorgen, dass die Schleimhäute im Rachenraum robuster gegenüber Infektionen und Umweltreizen werden. Dadurch verkürzt sich der Krankheitsverlauf. Prof. Holger Kiesewetter von der Berliner Charité ließ 53 Patienten mit Halsentzündung alle drei Stunden lang 2 Minuten lang mit Cystus-Sud gurgeln. Die Patienten zeigten sieben Tage später deutlich weniger Symptome als eine Kontrollgruppe, die lediglich mit Tee gegurgelt hatte. Ein großer Vorteil des Suds besteht darin, dass man ihn nach dem Gurgeln herunterschlucken kann. Darin unterscheidet er sich von den meisten konventionellen Gurgelmitteln. Durch das Herunterschlucken erzielt man gleichzeitig noch einen entgiftenden Effekt „von innen heraus“. Man erhält den fertig abgemischten Cystus-Sud in der Apotheke. Für Kinder, die noch Probleme mit dem Gurgeln haben, empfiehlt sich das Lutschen von Cystus-Tabletten.

### ***Omas Oldies***

Kalte Halswickel hemmen die Entzündungsprozesse. Und so werden sie angelegt:

Falten Sie ein Leinentuch (etwa 20 x 60 Zentimeter) der Länge nach zusammen und tauchen Sie es in kaltes Leitungswasser. Lassen Sie es abtropfen, dann wickeln Sie es locker um den Hals. Darüber legen Sie noch ein trockenes Handtuch, um Wasserflecken auf der Kleidung zu vermeiden. Dauer der Anwendung: 20 Minuten. Wenn der Wickel warm geworden ist, müssen Sie ihn erneuern. Wiederholen Sie die Anwendung zweimal pro Tag. Großmutter's Tipp: Geben Sie ein wenig Essig ins Wasser, das stabilisiert die kühlende Wirkung!

### ***Tiiief einatmen***

Inhalationen mit Kamille, Thymian und Oregano wirken entzündungshemmend und helfen gegen das Reizgefühl im Hals. Und so wird's gemacht:

Mischen Sie jeweils gleiche Teile der Pflanzen zusammen und übergießen Sie davon 2 Esslöffel in einer Schüssel mit 1 Liter heißem Wasser.

Überdecken Sie Ihren Kopf und Nacken, atmen Sie die Dämpfe ein, wechselweise mit Mund und Nase. Wichtig: Das Atmen darf Ihnen nicht weh tun, gehen Sie nicht zu nahe an die Flüssigkeit heran! Dauer der Anwendung 8 bis 10 Minuten. Inhalieren Sie zweimal pro Tag. Danach nicht direkt an die frische Luft nach draußen gehen!

### **Homöopathie**

- Belladonna D6 hilft bei Schluckschmerzen, wenn der Rachen hochrot und trocken ist und die Mandeln geschwollen sind. Dosierung: 3-mal täglich 2 Tabletten.
- Apis D6 hilft Ihnen, wenn Belladonna keinerlei Wirkung (also auch keine vorübergehende Verschlimmerung der Beschwerden) bei Ihnen erzielen konnte. Dosierung: 3-mal täglich 2 Tabletten.
- Phytolacca D6 ist Mittel der Wahl bei starken Halsschmerzen, tiefrotem Rachen und einem Schmerz, der zu den Ohren hinaufzieht und bei Druck auf den Hals nachlässt. Dosierung: 3-mal täglich 2 Tabletten.
- Lachesis D12 hilft, wenn Ihr Hals sehr berührungsempfindlich ist und wenn Sie nach dem Schlucken einer warmen Flüssigkeit spüren, wie sich Ihnen die Kehle zuschnürt. Dosierung: 2-mal täglich 1 Tablette.
- Aconitum D6 hilft, wenn die Halsschmerzen durch trockene, kalte Luft oder Fahrtwinde ausgelöst wurden. Es hilft nur vorbeugend oder zum Beginn der Erkrankung, ist aber in diesem Stadium sehr zuverlässig. Dosierung: 3-mal täglich 2 Tabletten.

### **Akupressur**

Akupressur ist bei der Behandlung von Halsentzündungen als sehr wirksam einzuschätzen, da die Schleimhäute sehr gut durch äußerliche Massagen an bestimmten Reizpunkten beeinflusst werden können. Der zuständige Punkt ist die „Talsenke“. Er liegt auf der Rückseite Ihrer Hand. Am besten finden Sie ihn, wenn Sie (mit dem Zeigefinger der anderen Hand) vom linken Handgelenksrand in Richtung Daumenkuhle wandern. Etwa ein bis zwei Zentimeter vor der Kuhle endet der Handknochen und Sie geraten in eine Vertiefung – das ist die „Talsenke“.



Dr. med. Jörg Zittlau

**Jetzt helfe ich mir selbst**

Die besten Hausmittel für alle Fälle

eBook

ISBN: 978-3-641-03559-4

Südwest

Erscheinungstermin: März 2010

Hausmittel, die wirklich helfen

Nie waren sie wertvoller als heute: die Hausmittel. Sie wirken schnell, kosten wenig und ersparen manchen Gang zum Arzt. Dieses Buch enthält die wichtigsten Rezepte zur Stärkung der Selbstheilungskräfte, Anti-Zipperlein-Mittel, die günstig herzustellen sind oder auch die bewährten Rezepte aus Omas Zeit. Die Rezepte gelten für alle wesentlichen Körperbereiche und die Seele. Jörg Zittlau besinnt sich auf die wirklich wichtigen Hausmittelrezepte – schnelle Hilfe ohne Schnickschnack.