Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 49 (1992)
Heft: 6: Der Sommer fordert die Allergiker heraus

Artikel: 20 einfache und kostenlose Rezepte
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557883

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

20 einfache und kostenlose Rezepte

Kartoffeln helfen bei Gelenkschmerzen, Zwiebeln bei Kopfschmerzen, geschlagenes Eiweiss hilft, wenn Sie müde Augen haben. Die Volksheilkunde verfügt über vielerlei Hausmittel bei völlig verschiedenen Beschwerden. Die meisten dieser Mittel sind schon seit Generationen bekannt. Wir haben die bewährtesten Rezepte für Sie niedergeschrieben.

Alltägliches Gemüse kann auch als Heilmittel dienen.

1 Blasenentzündung

«Was durch Kälte entsteht, kann man durch Wärme wieder beseitigen», so lautet ein alter Spruch der Naturheilkunde. Falls Sie eine Blasenentzündung haben, sollten Sie dies einmal ausprobieren und in einem gut durchgewärmten Badezimmer eine langsam wärmer werdende Dusche oder ein warmes halbstündiges Sitzbad nehmen. Auch heisse Kompressen auf dem Unterleib fördern die Heilung.

2 Brennende Magensäure

Magensäure wird neutralisiert, indem man morgens auf nüchternen Magen und abends vor dem Schlafengehen den frisch gepressten Saft einer Kartoffel schluckweise trinkt. Der Saft wird mit zwei- bis dreimal soviel Wasser verdünnt. Die Kur sollte nicht länger als sechs Wochen durchgeführt werden.

3 Gelenkschmerzen

Reiben Sie eine rohe Kartoffel auf einer Raffel und geben etwas Milch hinzu. Machen Sie daraus einen Umschlag. Legen Sie ihn auf die schmerzende Stelle. Nehmen Sie ausserdem während sechs Wochen morgens auf nüchternen Magen ein Glas Kartoffelsaft (s. Sodbrennen).

4 Husten

Nehmen Sie eine grosse Zwiebel und höhlen Sie diese in der Mitte vorsichtig aus. Dann füllen Sie die Höhlung mit Rohrzucker, machen unten eine kleine Öffnung und stellen die gefüllte Zwiebel auf ein Glas. Schon bald wird eine dicke Flüssigkeit in das Glas tropfen. Von diesem Hustensirup nehmen Sie dann mehrere Tage einen Teelöffel ein. Das gleiche Verfahren führt auch mit Rettich statt Zwiebel zum Erfolg.

5 Kopfschmerzen

Äusserliche Behandlungsmethoden können oft Erleichterung bringen. Machen Sie beispielsweise einen Umschlag mit einer fein geschnittenen rohen Zwiebel oder mit Meerrettich und legen Sie diesen Umschlag auf den Nacken. Oder nehmen Sie eine heisse Dusche und richten den Wasserstrahl auf den Nacken und dann nach unten der Wirbelsäule entlang.

6 Eingewachsener Zehennagel

Einweichen in Öl ist ein wirksames Mittel gegen eingewachsene Nägel. Schneiden Sie von einem Gummihandschuh einen Finger ab, geben Sie etwas Öl hinein und ziehen den Handschuh-Finger über die Zehe. Jeden fünften Tag sollten Sie die Binde wechseln, bis der Nagel wieder frei steht und ganz weich geworden ist. Nun können Sie den Nagel schneiden (jedoch niemals zu kurz!).

7 Juckreiz

Zerkleinern Sie eine Kartoffel auf einem Reibeisen oder schneiden Sie sie in dünne Scheibchen. Nun reiben Sie die juckende Stelle damit ein. Sie können auch einen Esslöffel Molkosan mit einem Deziliter Wasser mischen und leicht erwärmen. Tunken Sie etwas Watte in die Flüssigkeit und legen Sie die Watte locker auf die juckende Stelle. Dies wiederholen Sie einige Male, bis der Juckreiz verschwunden ist.

8 Zahnschmerzen

Bei Zahnschmerzen nehmen Sie eine halbe Zehe Knoblauch (oder zwei Gewürznelken) zwischen die Backe und den Zahn, so kann das Zahnweh verschwinden. Auch ein Zwiebelumschlag im Nacken kann die Schmerzen lindern. Zahnschmerzen sind ein Zeichen dafür, dass etwas nicht in Ordnung ist. Ein Besuch beim Zahnarzt ist in solch einem Fall sicher empfehlenswert.

9 Fieber

Bei Fieber können ein Paar Essigsocken Wunder wirken. Sie können die Socken auch in kaltem Wasser und Molkosan tränken. Über diese Essigsocken ziehen Sie ein zweites wollenes Paar an. Diese Massnahme verhindert ein weiteres Ansteigen der Körpertemperatur. Bei kranken Kindern ist dies noch heute die beste Methode.

10 Krupphusten

Die leichtere Form, der «Grippe-Krupp» oder «Pseudo-Krupp», kommt meist bei Kindern zwischen sechs Monaten und vier Jahren vor und gehört in ärztliche Behandlung. Durch die Anschwellung der Schleimhäute an der Unterseite der Stimmbänder bekommen diese Kinder in der Nacht Atemnot. Was man zuhause unterstützend tun kann: Feuchte Luft kann die Atemnot lindern. Nehmen Sie das Kind mit ins Badezimmer und lassen Sie es dort den Wasserdampf einer heissen Dusche einatmen. Manchmal ist die Atemnot jedoch so schlimm, dass das Kind anfängt, blau zu werden. Dies ist lebensgefährlich und verlangt sofortige ärztliche Hilfe.

11 Schmerzende, müde Füsse

Ein bewährtes Mittel gegen müde Füsse ist ein warmes Fussbad mit dem Wasser, womit Sie Kartoffeln oder Gemüse gekocht haben. Massieren Sie vor oder nach diesem Fussbad den ganzen Fuss. Dabei beginnen Sie vorsichtig mit den Zehen und machen drehende Bewegungen über die Fusssohle. Es hilft am besten, wenn Sie die Daumen so stark wie möglich in die Fussballen drücken.

12 Rückenschmerzen

Wenn die Schmerzen akut sind, kann eine Eismassage helfen. Diese bremst die Schwellungen und entspannt die Muskulatur. Geben Sie einige Eiswürfel in ein Tuch und massieren Sie damit die schmerzende Stelle während 7 bis 8 Minuten. Wiederholen Sie diese Massage täglich einige Male; geben Sie jedoch das Eis nie direkt auf die Haut!

13 Furunkel

Das feine Häutchen von einem gekochten Ei ist ein ausgezeichnetes Mittel gegen Furunkel. Nehmen Sie vorsichtig die Schale vom Ei ab,

befeuchten Sie das Häutchen und legen Sie es auf den Furunkel. Dies fördert die Reifung des Furunkels.

14 Schnupfen

Schneiden Sie am Morgen eine Scheibe von einer Zwiebel ab. Tauchen Sie diese Scheibe kurz in ein Glas heisses Wasser (schnell wieder herausnehmen). Trinken Sie davon während des Tages hin und wieder einige Schlückchen. Sie können auch eine fein geschnittene Zwiebel über Nacht ans Bett stellen.

15 Müde Augen

Brennende und müde Augen kann man zum Beispiel bekommen, wenn man ohne schützende Brille zu lange im Schnee läuft. Eiweiss ist ein hervorragendes Mittel dagegen. Geben Sie das geschlagene Eiweiss auf ein Tüchlein und legen es auf das geschlossene Auge. Haben Sie kein Ei zur Hand, können Sie auch Quark nehmen.

16 Verstopfung

Jeden Morgen ein oder zwei Gläser warmes Wasser, unter Beigabe von etwa zwei Esslöffeln Molkosan, trinken ist eine einfache, gute Hilfe. Noch besser geht es mit jungen Brennesseln, die in Milch gekocht werden. Die abgesiebte Milch sollten Sie immer morgens auf nüchternen Magen trinken.

17 Frostbeulen, kalte Füsse

Halten Sie die Füsse zwei bis drei Minuten in ein warmes Fussbad, anschliessend zwei bis drei Sekunden in kaltes Wasser. Dies wiederholen Sie am besten sechs- bis achtmal. Auch bei Frostbeulen an den Händen sind Wechselbäder sehr wirksam.

18 Kleine Wunden

Reiben Sie kleine Wunden mit Honig ein. Sie können den Honig auch mit ein wenig Milch oder Rahm mischen und diese Mischung einige Tage im Eisschrank aufbewahren. Dies ist auch eines der besten Schönheitsrezepte für eine weiche Haut. Bei Finger- oder Nagelentzündung können Sie den Honig mit etwas Meerrettich (ganz fein gerieben oder als Tinktur) mischen.

19 Warzen

Man kennt unzählige Hausmittel gegen Warzen. Oft erzielt man Erfolge mit Knoblauchkompressen (den Knoblauch zerdrücken oder in einer kleinen Knoblauchpresse pressen und mit einem Pflaster auf der Warze befestigen). Auch das regelmässige Einreiben der Warze mit der Innenseite der Schale einer grossen Bohne hat schon vielen geholfen.

Wann zum Arzt?

Kleine Krankheiten können Sie meistens selbst heilen. Sie sollten jedoch zum Arzt gehen, wenn Sie folgende Beschwerden haben:

- Bei chronischer Heiserkeit oder chronischem Husten.
- Wenn Sie Blut spucken.
- Wenn ein Geschwür nicht innerhalb einer normalen Zeit ausheilt und bei jeder Veränderung einer Warze oder eines Muttermals.
- Wenn Sie Schwierigkeiten oder Probleme beim Schlucken haben.
- Bei jedem kleinen Knoten in der Brust oder sonstwo am Körper.
- Bei jedem ungewöhnlichen Blutverlust oder bei abnormaler Ausscheidung.
- Bei einer chronischen Änderung des Stuhlgangs.
- Bei dauernden Schmerzen oder Beschwerden beim Wasserlassen.

20 Leberstörungen

Rettiche wirken in ganz kleinen Mengen heilend, während grosse Mengen den Zustand verschlimmern. Ein Teelöffel Rettichsaft pro Tag ist das Höchstmass. Vorteilhaft wirken auch Karottensaft aus gelben Rüben sowie bittere Salate.