

Augen

1. Bratäpfel gegen Rötungen:

Das warme Fruchtfleisch auf die geschlossenen Augen legen. Nach dem Auskühlen mit warmem Wasser abwaschen.

2. Kamillendampf frischt fernsehmüde Augen auf:

4 EL Kamillenblüten mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, den Dampf 15 Minuten auf die geschlossenen Augen einwirken lassen.

3. Nusskomresse bei verklebten Augen:

30 Gramm Walnussblätter 8-10 Minuten in 1 l Wasser kochen, durchsiehen. Leinen- oder Baumwolltuch eintauchen, auswringen, für 10 Minuten auf die geschlossenen Augen legen.

4. Quarkmaske lindert Tränensäcke:

2 EL Quark, 1 EL Joghurt, 1 EL Honig, 1 TL Zitronensaft mischen. Die Partien um die Augen, Stirn und Wangen

bestreichen, 20 Minuten einwirken lassen, mit warmem Kamillentee abwaschen.

5. Salbei gegen Bindehautentzündung:

Für eine Komresse 1 TL Salbeiblätter in 8 EL Wasser aufbrühen. Den Sud abkühlen lassen, zwei Wattepad damit befeuchten und auf die geschlossenen Augen legen. Mindestens 3- bis 4-mal am Tag wiederholen.

Gesicht

6. Bananen für den Teint:

1 Banane mit 1 EL Quark und 1 TL Jojobaöl verrühren. Den Brei als Maske auftragen und 15 Minuten einwirken lassen.

7. Gurkenwasser hellt Damenbart auf:

Haare im Gesicht werden hell und nicht so schnell sichtbar, wenn Sie die Haut mehrmals täglich mit frischem Gurkenwasser einreiben.

8. Knoblauch gegen Warzen:

1 Knoblauchzehe in dünne Scheiben schneiden, auf die Warze legen, mit Heftpflaster überkleben. Täglich erneuern.

9. Essig, Salz und Zitrone bekämpfen Warzen:

Ein weiteres beliebtes Hausmittel ist ein Gemisch aus Essig und Salz, das man dreimal täglich auf die Warze gibt. Oder tupfen Sie einmal morgens etwas Zitronensaft auf die Warze. Die Säure soll helfen, die Warze zu entfernen.

10. Lavendelöl gegen Pickel:

Mehrmals täglich ein Wattestäbchen mit Lavendelöl tränken und die betroffenen Hautstellen damit betupfen.

11. Erdbeeren bei roter Nase:

Frische Erdbeeren mit der Gabel zerdrücken, den Brei 1 Stunde auf der Nase einwirken lassen.

12. Ölwickel gegen faltigen Hals:

3 TL Pflanzenöl (Weizenkeim-, Mandel-, Avocado-, Sonnenblumen- oder Klettenöl) mit 3 TL Honig leicht erwärmen, verrühren, mit einem breiten Pinsel auftragen. Hals mit einem feuchtwarmen Baumwolltuch bedecken, 1 Stunde einwirken lassen.

13. Reinigungsmilch strafft schlaffe Gesichtshaut:

1/2 Salatgurke hobeln, durch ein Leinentuch pressen. Saft mit 40 ml Rosenwasser und 30 ml Glycerin in eine dunkle Flasche füllen, schütteln und kühl lagern. Innerhalb einer Woche verbrauchen.

14. Ringelblumen gegen Akne:

Tinktur (Apotheke) morgens und abends auf die entzündeten Stellen auftragen.

15. Möhren und Sahne hilft bei Akne:

1 Möhre reiben, mit saurer Sahne verrühren. Haut einreiben. 2 Stunden wirken lassen.

16. Löwenzahn mildert Sommersprossen:

50 g Löwenzahnblüten mit 1 l kaltem Wasser aufkochen, 30 Minuten köcheln lassen. Abseihen, in eine dunkle Flasche füllen. Zweimal täglich mit dem Sud waschen, so bleichen die Sommersprossen aus.

17. Weizenkeimöl gegen Juckreiz:

Haut mit Weizenkeimöl massieren, dazu täglich 250 ml Milch trinken.

18. Maske bei trockener, gereizter Haut:

3 Kartoffeln schälen, reiben und den Brei auf das gereinigte Gesicht streichen. Nach 20 Minuten abspülen.

Hände

19. Eichenrinde gegen Rötungen und schwitzende Hände:

Baden Sie Ihre Hände regelmäßig in Eichenrindensud. Dazu 1 EL Eichenrinde mit 1 l Wasser aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen. Durchsieben und die Hände 15 Minuten darin baden. Abtrocknen und dick mit Kampfersalbe eincremen.

20. Mandelpaste macht raue Hände weich:

1 EL Puderzucker mit einigen Tropfen Mandelöl mischen. Hände mehrmals täglich damit eincremen.

21. Möhrenbrei hilft bei schuppigen Händen:

7 Möhren raspeln, mit Olivenöl zu

einem Brei verrühren. Hände damit bestreichen, 10 Minuten einwirken lassen, abwaschen.

22. Molke gegen rissige Hände:

1 l lauwarme Molke ins Waschbecken gießen, Hände 5 Minuten darin baden.

Lippen

23. Gurke gegen trockene Lippen:

Mit Gurkenscheiben die Lippenhaut massieren.

24. Kakaobutter bei rauen Lippen:

Spröde Lippen mit Kakaobutter einreiben.

25. Teebaumöl gegen Herpes:

Bei Kribbeln bzw. ersten Anzeichen eines Bläschens die Stelle mit Teebaumöl betupfen.

26. Knoblauch heilt Risse:

Knoblauchzehe in dünne Scheiben schneiden, Lippen damit einreiben.

27. Honig gegen Lippenbläschen:

Fünfmal täglich Honig auf die Bläschen auftragen, einwirken lassen.

28. Quark bei spröden Lippen:

Sahnequark und Honig mischen und auftragen, nach 10 Minuten Einwirkzeit abschlecken oder abwaschen.

Haare

29. Ei gegen Haarausfall:

1 Eigelb, 5 EL Olivenöl und 10 EL Rum verrühren. Die Kopfhaut abends damit einreiben, morgens auswaschen.

30. Bier für volle Pracht:

Gießen Sie nach jeder Wäsche 1/2 Flasche Bier zum Haarespülen ins Wasser.

31. Brennnessel gegen Haarausfall:

Die Kopfhaut regelmäßig mit frisch aufgebrühtem Brennnesseltee einreiben.

32. Cognac bei sprödem Haar:

1 Eigelb mit 1 Glas Cognac mischen. Ins Haar kneten, 20 Minuten wirken lassen. Mit Wasser und Zitronensaft ausspülen.

33. Glanzspülung mit Salbei:

250 g getrocknete Salbeiblätter mit 1 l Wasser aufkochen, 15 Minuten

köcheln. Ab und zu umrühren. Durch eine Filtertüte gießen, 1 Schnapsglas Rum zugeben, in eine Flasche füllen. Alle 2-3 Tage die Haare damit spülen, im Haar lassen. Sorgt für Glanz und Geschmeidigkeit.

34. Spülung für graues Haar:

2 Handvoll getrocknete Kornblumen mit 1/2 l kochendem Wasser übergießen. Zugedeckt 3 Stunden ziehen lassen. Abseihen, einen Spritzer Zitronensaft dazugeben. In dem handtuchtrockenen Haar verteilen, nicht ausspülen. Gibt Glanz und leichten Blauschimmer.

35. Repariert brüchige Spitzen:

Vor der Wäsche etwas Lanolin einkneten. Nach dem Waschen Klettenwurzelöl in die Haarspitzen massieren.

36. Brennnessel gegen Schuppen:

40 g Brennnesseln, 1/2 TL Arni-

katinktur und 60 ml Hamameliswasser in ein Fläschchen mit Pipettenverschluss füllen, kräftig durchschütteln. Tropfenweise auf die Kopfhaut auftragen und die Mischung gut einmassieren.

37. Buchsbaum für die Kopfhaut:

1 Handvoll frische Buchsbaumblätter mit 1/2 l Quellwasser aufkochen, 15 Minuten köcheln. Vom Herd nehmen, 2-3 Stunden ziehen lassen. Filtern, 5 ml Kölnisch Wasser zugeben, in eine Flasche füllen. Einmal täglich in die Kopfhaut massieren.

38. Mädesüß bei Schmerzen:

Bei Nervenschmerzen oder Wurzelreizungen hilft dieser Tee: 1 EL getrocknete Mädesüßblüten und -blätter mit 150 ml Wasser überbrühen. Dann 10 - 20 Minuten ziehen lassen. Täglich 3 Tassen trinken.

Zähne

39. Nelken gegen entzündetes Zahnfleisch:

Als wässrige Spülung mit 1- bis 5-prozentigem ätherischen Öl oder unverdünntes Nelkenöl aufs Zahnfleisch geben. Oder eine Gewürz-

nelke auf den schmerzenden Zahn legen.

40. Salzwasser lindert Zahnschmerzen:

So viel Salz wie möglich in warmem Wasser auflösen, Mund und Zähne damit ausspülen. Mehrmals wiederholen.

Erkältung

41. Zwiebelsirup gegen Erkältung:

Eine mittelgroße Zwiebel würfeln, gut mit Zucker bestreut zugedeckt stehen lassen. Den Saft, der sich nach 1 Stunde gebildet hat, teelöffelweise einnehmen. Ätherische Öle lösen den Husten. Das Vitamin C der Zwiebel stärkt das Immunsystem.

42. Wadenwickel senken Fieber:

Je ein in kaltes Wasser getauchtes, ausgewrungenes Tuch um die Waden wickeln, darüber ein trockenes Frottiertuch. Nach 10 Minuten abnehmen, evtl. erneuern. Nicht bei kalten Füßen!

43. Linden- und Holunderblüten bei Fieber:

Je 1 EL der getrockneten Blüten mischen, mit 1 Tasse kochendem Wasser überbrühen. 10 Minuten ziehen lassen. Täglich 4 Tassen trinken.

44. Hühnerbrühe lindert und stärkt:

Suppenhuhn mit Wasser bedecken, Salz, Pfefferkörner und Suppengemüse zugeben, zum Kochen bringen, 45 Minuten kochen, heiß essen.

45. Lavendelöl gegen Atemwegserkrankungen:

10 Tropfen Lavendelöl in heißes

Wasser geben, die Dämpfe 10 Minuten einatmen.

46. Melisengeist gegen Erkältungen:

250 ml warme Milch mit 2 EL Honig und 2 TL Melisengeist mischen, trinken. Vorsicht: Für Kinder nicht geeignet.

47. Ölkur zur Virenabwehr:

1 EL Sonnenblumenöl 15 Minuten im Mund spülen, ausspucken. Mundhöhle mit Wasser ausspülen, Zähne ohne Paste putzen.

Halsschmerzen

48. Apfelessig gegen Halsweh:

4 TL Apfelessig in einem Glas mit lauwarmem Wasser gut verrühren, jede Stunde gründlich damit gurgeln.

49. Johannisbeersaft bei Halskratzen:

4 EL schwarzen Johannisbeersaft, 1 EL Honig, 2 EL Zitronensaft mischen. 3-mal täglich.

50. Milchbrei gegen Heiserkeit:

2 weiße Brötchen in 250 ml Milch zu Brei kochen. Auf Brust und Hals auf-

tragen, 20 Minuten wirken lassen.

51. Olivenöl für die Stimme:

Ein Taschentuch mit Olivenöl tränken und über Nacht an den Kehlkopf binden.

52. Pfeffer gegen Halsschmerzen:

4 TL Wasser, 4 TL Honig, 1/2 TL Cayennepfeffer mischen. 2-mal täglich 1 TL im Mund zergehen lassen.

53. Essigwickel gegen Mandelentzündungen:

Stündlich einen Essigwickel ma-

chen. Leinen- oder Baumwolltuch in Essig tauchen, auswringen und um den Hals wickeln, darüber einen trockenen Wollschal legen. Nach 10 Minuten abnehmen. Wenn die Mandelentzündung weniger stark ist, nur zweimal pro Tag wickeln, bis sie völlig abgeklungen ist.

Schnupfen

54. Butter und Majoran gegen wunde Nasen:

Bei trockenen und entzündeten Nasenschleimhäuten 20 g ungesalzene Butter, 4 g Bienenhonig und 6 g frischen Majorana (Reformhaus) verrühren und damit die Nasenschleimhaut eincremen.

55. Essigdampf gegen Schnupfen:

250 ml Apfelessig und 125 ml Wasser erhitzen, 15 Minuten die Dämpfe einatmen.

56. Fenchel und Dill für freien Atem:

20 g Fenchel mit 80 g Dill mischen, 1 EL auf ein Backblech streuen, bei 250 Grad kurz erhitzen. Die Gewürzdämpfe einatmen.

57. Leinsamen gegen Stirnhöhlenentzündung:

500 g Leinsamen mit Wasser ko-

chen, in einen Leinenbeutel füllen. Mehrmals täglich 5 Minuten auf die schmerzende Stelle legen.

58. Meerrettichwurzel gegen Schnupfen:

2 EL geriebene Meerrettichwurzel mit etwas Zwiebelsaft und Honig verrühren. Alle 2 Stunden 1 TL einnehmen.

59. Brombeertee bei Schnupfen:

2 TL getrocknete Brombeerblätter mit 1/4 l kochendem Wasser übergießen, 5-10 Minuten ziehen, durchsieben. Täglich 2-3 Tassen in kleinen Schlucken.

60. Kamillendampfbad für eine freie Nase:

1-2 Handvoll Kamillenblüten mit sehr heißem Wasser aufgießen. Zugedeckt 3 Minuten ziehen lassen. Mit dem Gesicht über die Schüssel beugen. Ein Handtuch bis zum

Schüsselrand über den Kopf ziehen, 10 Minuten inhalieren.

61. Wechselfußbad gegen Schnupfen:

Zusätzlich zum Kamillendampfbad jeden Abend ein Wechselfußbad. Dazu beide Füße abwechselnd 5 Minuten in 38 °C warmes und 10 Sekunden in 18 °C kaltes Wasser tauchen.

62. Salzlösung gegen trockene Schleimhäute:

Damit die Schleimhäute immer feucht und gut durchblutet sind, morgens mit einer schwachen Salzlösung die Nase spülen. Die Lösung sollte wie Tränen schmecken.

Husten

63. Bibernelle lindert Bronchitis:

1 Tasse kaltes Wasser über 1 TL getrocknete Bibernellewurzel gießen, aufkochen, 3 Minuten weiterköcheln lassen, durchsieben. 3 Tassen täglich zwischen den Mahlzeiten trinken.

64. Senfwickel gegen Husten:

1 EL Senfmehl mit Wasser zu Brei verrühren. Baumwolltuch hineintauchen, auf die Brust legen. Decke darüberlegen, 10 Minuten wirken lassen.

65. Eukalyptus bei Husten:

Bei starkem Husten abends Brust und Rücken mit Eukalyptusöl einreiben.

66. Holundersaft für starke Bronchien:

Täglich 250 ml Holunderbeersaft trinken.

67. Schwarzkümmel gegen Bronchitis:

25 Tropfen Schwarzkümmelöl in 2 Liter kochendes Wasser träufeln, den Dampf 15 Minuten inhalieren.

68. Thymiantee lindert Husten:

1 TL Thymian mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen. Täglich 3 Tassen davon trinken.

69. Anistee gegen Husten:

1 TL Anissamen im Mörser zerdrücken. 1 Tasse kochendes Wasser darübergießen, 10 Minuten ziehen lassen, durchsieben. Bis zu 4 Tassen täglich trinken.

Mundgeruch

70. Brottrunk:

Milchsäurebakterien im Brottrunk bekämpfen Mundgeruch effektiv.

71. Heidelbeertee:

Drei Wochen lang täglich 3 Tassen Heidelbeertee trinken.

72. Frische Kräuter:

Gehackte Petersilie, frische Salbei- oder Pfefferminzblätter kauen.

73. Süssholzwein:

100 g getrocknete Süssholzwurzeln in Stücke schneiden, in Wein legen,

10 Tage ziehen lassen. In eine Flasche abseihen. 1 TL auf ein Glas Wasser geben, Mund damit spülen. Bekämpft Mundgeruch, der auf Magenstörungen beruht.

Kopfschmerzen

74. Kartoffel-Auflage hilft auch den Ohren:

500 g Pellkartoffeln garen, zerdrücken, in ein Leinentuch wickeln, 3- bis 4-mal täglich auf die Stirn legen. Bei Husten auf die Brust legen, bei Ohrenschmerzen aufs Ohr.

75. Oregano gegen Spannungskopfschmerz:

1 TL getrocknete Oreganoblätter mit 1 Tasse kochendem Wasser

überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. 3 Tassen über den Tag verteilt trinken.

76. Inhalieren mit Kohlwaserdampf:

1-2 l Wasser aufkochen, 1/4 Kohlkopf klein schneiden, ins Wasser geben. 15 Minuten kochen, von der Kochstelle nehmen, unter einem großen Handtuch die Dämpfe inhalieren. Danach das Gesicht eincremen.

77. Kaltes Armbad vertreibt Kopfschmerzen:

Die Unterarme ein paar Minuten lang in kaltes Wasser tauchen, dann kräftig abrubbeln.

78. Zwiebelpackung gegen Schmerzen im Hinterkopf:

Rohe Zwiebel in Scheiben schneiden, in den Nacken legen. Mit einem Tuch bedecken und fest mit einem Wollschal umwickeln.

Magenschmerzen

79. Fencheltee gegen Bauchweh:

1 TL Fenchelsamen mit 250 ml kochendem Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen.

80. Mariendisteltee nach üppigem Essen:

1 TL Mariendistelfrüchte mit 1 Tasse kochendem Wasser aufbrühen, 10 Minuten ziehen, ungesüsst trinken.

81. Pfefferminze gegen Magen-Darm-Verstimmung, Übelkeit, Brechreiz:

2 TL getrocknete Pfefferminzblätter mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, lauwarm trinken.

82. Schlehentees gegen Sodbrennen:

Stündlich 1 Tasse Schlehentees trinken: Dafür 1 EL Schlehenblüten

mit 500 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen.

83. Blutwurz stoppt Durchfall:

1 TL Blutwurztee in 1/4 l Wasser 15 Minuten köcheln, abseihen, trinken. Später noch etwas Zwieback, geröstetes Brot oder Kartoffelbrei essen.

84. Gebrannte Suppe gegen Magenverstimmung:

Für 2 Portionen 1 gehäuften EL Margarine schmelzen, 3 EL Grieß einrühren. Rühren, bis er braun wird. Mit 1/2 l Wasser ablöschen und 1 Brühwürfel würzen. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Muskat abschmecken. Heiß servieren.

85. Salbei lindert Durchfall:

Täglich 3 Tassen frisch aufgebrühten Salbeitees trinken.

86. Kümmel und Pfefferminze gegen Blähungen:

Täglich 4 Tassen Pfefferminz- oder Kümmeltee.

87. Bei Verstopfung:

Je 3 EL Floh- oder Leinsamen morgens und abends mit reichlich (!) Wasser einnehmen.

88. Wacholdertee gegen Sodbrennen:

1/4 l Wasser aufkochen, 1 TL zerdrückte Beeren damit übergießen. 10 Minuten ziehen lassen, abseihen, trinken.

89. Haferschleimsuppe bei Übelkeit:

20 g Haferflocken in 1/4 l Wasser kurz aufkochen, leicht salzen.

Magenschmerzen

90. Heilerde bei strapaziertem Magen:

1 TL Heilerde (Apotheke) in warmem Wasser auflösen, nach dem Essen trinken. Hilft auch bei Sodbrennen.

91. Kräuterauflage bei Magenkrämpfen:

Je 40 g Salbei, Wermut, Dost und Mutterkraut mit je 20 g Polei- und Wasserminze mischen, in ein Leinen-

säckchen füllen. In 1 l Wein oder Essig 10 Minuten kochen. Ausdrücken, noch heiß auf den Bauch legen.

Blasenentzündung

92. Hemmt die Entzündung:

Aus Goldrute, Brennnessel-, Birken- und Bärentraubenblättern zu gleichen Teilen einen Tee mischen. 1 TL pro Tasse, 5 Minuten ziehen lassen, 3-4 Tassen täglich trinken.

Achtung: Wenn es nach 2 Tagen nicht deutlich besser ist, unbedingt zum Arzt!

93. Preiselbeersaft desinfiziert:

Vor jeder Mahlzeit ein kleines Glas Preiselbeersaft und viel stilles Wasser trinken.

Zum Einschlafen

94. Mandelmilch für süsse Träume:

20 g Mandeln im Mixer zerkleinern, mit 200 ml Milch und 2 TL Honig erwärmen. Eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen trinken.

95. Tannennadel-Tee entspannt:

Tannennadeln zerdrücken, 1 TL davon mit 1 Tasse kochendem Wasser begießen, 2 Minuten ziehen.

96. Zwiebelmilch bringt Gelassenheit:

1 Tasse Milch erwärmen, Zwiebel halbieren, in die Milch legen, 15 Minuten ziehen lassen.

97. Hopfen und Melisse machen schläfrig:

Pro Tasse je 1 TL Hopfen und Minze, 3 Minuten ziehen lassen, trinken.

98. Schlaues Schlafkissen:

Je 50 g Hopfenzapfen und Johanniskraut sowie je 30 g Lavendelblüten und Baldrianwurzel vermischen, in ein kleines Leinenkissen füllen. Unter den Kopf legen.

99. Heublumenbad:

500 g Heublumen mit 3 l Wasser aufkochen, 1/2 Stunde ziehen lassen, abseihen. Ins Badewasser geben, danach sofort ins Bett.

100. Lavendel bei Unruhe und Nervosität:

Einige Tropfen Lavendelöl in eine Duftlampe träufeln. Noch wirkungsvoller bei Einschlafproblemen ist Lavendeltee.