



TOP 10 DER WIRKSAMSTEN HAUSMITTEL

Ob unreine Haut, Kopfschmerzen oder Halsweh – irgendwann sind wir alle mal von kleinen Wehwechen geplagt. Abhilfe schaffen können bereits einige wenige Hausmittel, die preiswert und ohne ein Arztrezept erschwinglich sind. Wir verraten, bei welchen Hausmitteln es sich lohnt, wenn man diese immer zuhause auf Lager hat.

Auch ungewöhnliche Hausmittel finden sich in unseren Top 10 der Hausmittel wieder:

- **Salz:** Das weiße Gold schätzten schon frühe Hochkulturen – nicht umsonst ist es auch heute noch so wertvoll. Natürlich bekommt man Salz in jedem Supermarkt, doch von seiner wundersamen Wirkung hat Salz nichts eingebüßt. Halsschmerzen, geschwollener Gaumen und brennen in der Kehle? Einfach 2-3 Teelöffel Salz in warmen Wasser auflösen und losgurgeln. 2-3 Mal am Tag wiederholen. Salzwasser desinfiziert und räumt in der Mundhöhle mit Viren auf. Außerdem ist Salz auch eine Wunderwaffe beim Putzen – Gläser oder Besteck in Salzwasser eingelegt, entfernt garantiert hartnäckige Kalk- und Rostflecken.
- **Kurkuma:** Der Gelbwurz, auch Kurkuma genannt, ist nicht nur ein beliebtes Gewürz in der Küche, sondern kann auch bei unreiner Haut zum Einsatz kommen. Seine antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung räumt kleine Pickelchen aus dem Weg. Am besten eine Gesichtsmaske aus 1 TL Kurkuma, 2 EL Joghurt, 1 EL Öl und 1 TL Honig zubereiten und 10 bis 15 Minuten einwirken lassen (Augen aussparen!). Sorgfältig mit warmem Wasser entfernen.
- **Essig:** Eine Allzweckwaffe, die in keinem Haushalt fehlen sollte, ist Essig. Gegen Fieber helfen die altbewährten Essigpatscherl. Flecken, Kalk und unangenehme Gerüche in der Spül- und Waschmaschine sind im Nu mit einem selbst gemachten Essigreiniger verschwunden. Als besonders gesund gilt Apfelessig: Die Einnahme einem Glas Wasser mit einem Schuss Apfelessig (ca. 2cl) täglich kann Blasenentzündungen, Magen-Darm-Probleme und unreiner Haut vorbeugen.
- **Lakritze:** Die Süßholzwurzel ist der Grundstoff, der in Lakritze enthalten ist. In ihr enthalten sind östrogenähnliche Substanzen, die verhornte und verhärtete Haut wieder weich und glatt werden lassen. Deshalb kann Lakritze wunderbar gegen Hornhaut und Hühneraugen eingesetzt werden. Einfach Lakritze mit möglichst viel Süßholzanteil fein zerkleinern und mit einer Fettcreme vermengen. Die Salbe dann auf die betroffenen Stellen an den Füßen auftragen und am besten mit dicken Baumwollsocken über Nacht einziehen lassen.
- **Kartoffeln:** Ja, auch Erdäpfel können als Hausmittel dienlich sein. Ob Kartoffelwickel bei Erkältungen und Muskelschmerzen oder gegen die Narbenbildung bei Pickeln – Kartoffeln sind wärmespeichernd, antibakteriell und schmerzlindernd. Zudem enthalten Erdäpfel Enzyme, die der Haut bei äußerer Anwendung bei der Heilung helfen. Einfach eine rohe Kartoffel halbieren, reibe, auf die betroffene Hautstelle (z.B. Pickel) auftragen und einwirken lassen.
- **Pfeffer:** Eigentlich wird Pfeffer zum Würzen und Schärfen von Speisen verwendet. Wusstest du auch, dass gemahlener Pfeffer gegen Schluckauf helfen kann? Pfeffer enthält Piperin, ein Stoff, der die Nervenenden in der Nase erregt und als Abwehrreaktion heftiges Niesen auslöst. Dieser Sinnesreflex ist stärker als lästiger Schluckauf. Einfach eine Prise davon durch die Nase einatmen.
- **Backpulver:** Natron und Backpulver sind nicht nur beim Kuchen backen eine hilfreiche Zutat. Backpulver ist zudem als

Bleichmittel bekannt: Ob weiße Wäsche, Zähne oder bei der Haushaltsreinigung – verdünnt mit etwas Wasser und einem Schuss Zitrone kann das selbst hergestellte Bleichmittel eigentlich überall eingesetzt werden. Weniger bekannt ist, dass Backpulver auch eine Blasenentzündung lindern kann. Dafür eine Messerspitze Backpulver in einem Glas warmen Wasser auflösen und trinken. Dadurch wird der Urin basisch. Viren, Pilze und Bakterien fühlen sich jedoch nur in einem sauren Milieu wohl.

- **Speck:** Vor allem bei Zahnweh und Entzündungen in der Mundhöhle trägt Speck zur kurzfristigen Linderung bei. Ein Stück Speck bei Zahnschmerzen in den Mund zu geben wurde früher gerne verwendet, als es noch keine entzündungshemmenden Medikamente gab. Der Grund: Speck enthält viel Salz, das leicht betäubend wirkt und Entzündungen hemmt. Zusätzlich zieht es die Flüssigkeit bei Schwellungen heraus, was wiederum den Druck lindert. Ein klassisches Heilmittel ist es somit nicht, aber wer wirklich Zahnschmerzen hat, kann somit zumindest Wartezeiten bis zur Behandlung überbrücken.
- **Alkohol:** Einer der beliebtesten Hausmittel ist Alkohol. Hier gilt je hochprozentiger, desto besser! Alkohol ist ein wirksames Mittel bei der Fleckenentfernung oder beim Fenster putzen (streifenfrei). Aber auch gegen Stinkefüße verspricht Alkohol Abhilfe. Einfach ein Handtuch mit Alkohol (z.B. Wodka, Weingeist, etc.) tränken und die Füße mehrmals am Tag abreiben. Danach gut abtrocknen. Das wirkt desinfizierend und geruchsbildende Bakterien werden bekämpft, da die Feuchtigkeit verringert wird.
- **Schwarzer Tee:** Ein Tässchen Tee ist weltweit beliebt, zumal nach dem Genuss das Nervensystem angeregt und je nach Ziehzeit geistiger Ermüdung entgegengewirkt wird. Vor allem Schwarzer Tee enthält heilende Substanzen und wird deshalb auch als Arzneipflanze genutzt. Schwarztee kann etwa gegen akuten Durchfall helfen, spült die Harnwege durch kann Gefäßkrankungen vorbeugen. Äußerlich angewendet, kann Schwarzer Tee gegen Hauterkrankungen wie Ekzemen und Neurodermitis hilfreich sein.