TIPP DES MONATS

Meine kleine naturheilkundliche Hausapotheke

Was gehört in eine naturheilkundliche Hausapotheke?

Bild: iStock

Hier gibt es natürlich viele Variationen. Meine Basisauswahl beinhaltet:

- Essigsaure Tonerde, Retterspitz äußerlich – bei Gelenkschmerzen, Verstauchungen und Sonnenbrand
- Dunkles Senfmehl – wird 2:1 mit (Kartoffel-) Mehl gemischt und bei Muskelverspannungen, Koliken oder Bronchitis aufgetragen
- Traumeel-Tropfen – akut alle 2 Stunden 10-20 Tropfen bei Verletzungen
- Arnika-Tinktur bei Wunden
- Aconit-Schmerz-Öl
- Zinksalbe / Penaten-Creme bei Ekzemen
- Pfefferminzöl / Olbas bei Kopfschmerzen auf die Schläfen auftragen
- Ballistol-Öl für viele Anwendungen u. a. Juckreiz und Ekzeme
- Otalgan bei Ohrenschmerzen
- Kaffeekohle (Carbo Königsfeld) gegen Durchfall
- Basenpulver / Natron – altes Hausmittel, viele Anwendungen u. a. Sodbrennen
- Heilerde, Zeolith – bei Sodbrennen, Allergien, Wespenstichen, Wunden
- Apfelessig – entgiftet, kann bei Sodbrennen helfen und bei Nagelpilz
- Kolloidales Silber
- Teebaumöl, Myrrhetinktur gegen Aphthen
- Diverse Tees gegen allerlei Zipperlein: u. a. Kamille (Magenverstimmung, bei Bindehautentzündung), Kümmel (Blähungen), Salbei, Thymian, Pfefferminze, Nieren-Blasentee, Eberrautentee (stärkt Immunsystem), Mädesüss (Kopfschmerz)
- Nelken gegen Zahnschmerzen
- Ricola Kräuterbonbons (mit Zucker)
- Honig (bei Wunden), Quark gegen Entzündungen hat man eh im Haus
- Kernseife (z. B. bei Nagelbettentzündungen)
- H_2O_2 / Wasserstoffperoxid 3%ig zur Wundreinigung. Ich persönlich habe noch CDL 0,3% als Wasserdesinfektionsmittel zu Hause
- Kirschkernsäckchen, Wärmflasche – ebenfalls bei Bauchschmerzen
- **Mittel gegen schlechte Laune; Singen, Pfeifen, Lachen**

Herzlichst Ihr Dr. Martin Freiherr von Rosen, Präsident DNB