

Schnell und sicher vereisen

Lästige Haut-
anhängsel ein-
fach zu Hause
entfernen



Wortie® spezial

- Für die einfache Entfernung von Stielwarzen zu Hause
- Punktgenaue und schmerzarme Behandlung
- Einsatz der bewährten Vereisungstherapie



www.wortie-hennig.de

Die schnellste Hilfe bei Rückenschmerzen ... und 13 weitere Hausmittel gegen Sommer-Beschwerden

Warum ausgerechnet der Rücken im Sommer am meisten Probleme macht?
Das erklärt hier unser Experte



Peter Emmrich
Vizepräsident
des Zentral-
verbandes der
Ärzte für
Naturheilver-
fahren

BILD DER FRAU: Dass der Rücken bei warmem Wetter schmerzt, ist kein Zufall, oder?

Peter Emmrich: Absolut nicht! Verdunstungskälte z. B. von nasser Badebekleidung oder Schwitzen kühlt die Rückenmuskeln aus, verspannt sie. Zum Sommer-Sorgenkind wird er auch durch Flip-Flops. Sie bieten Sehnen und Bändern keinen Halt, strapazieren so Wirbelsäule und Muskulatur.

Das hilft sofort:
Cayenne-Salbe

5 Chili-Schoten hacken, in Schraubverschluss-Flasche

mit 1 Tasse Rapsöl geben. 2 Wochen hell lagern. 1 Tasse Bienenwachs, abgeseihtes Öl getrennt im Wasserbad erhitzen. Öl mit Flüssig-Wachs zu Salbe verrühren. 4-mal täglich.



Auch gut:

1 Knoblauch-Einreibung

Mit einer halbierten Knolle z. B. bei Hexenschuss den Ischias-Nerv vom Rücken über den Po in den Oberschenkel massieren. 5-mal. Ihr Selen und Capsaicin betäuben Schmerzen blitzschnell, so eine Studie aus Mexico City.



2 Bockshornklee-Milch
1 TL Bockshornpulver (Apotheke), 1 TL Honig in

1 Glas warmer Milch schluckweise trinken. Lindert Entzündungen, nimmt Schmerzen.

3 Chinesischer Entspannungste

7 g Saflorblüten, 6 g Lerchensporen-Wurzelstock, je 8 g Chrysanthemblüten, Weihrauchbaumharz (Apotheke) 10 Minuten in 1,4 l Wasser aufkochen. 15 Minuten köcheln. Dabei 1-mal 0,2 l kaltes Wasser zufügen. Nach 25 Minuten abseihen.



4 Antischmerz-Öle

3 Tropfen Lavendel-, 5 Tropfen Pfefferminz-, Kurkumaöl in 1 EL Rizinusöl (alle Apotheke) geben. Erwärmen, Schmerzstelle damit 4-mal im Abstand von 20 Minuten einreiben.

Wenn es anderswo zwickt und schmerzt

Blasenentzündung

Durch Sitzen auf kalten Steinen, Bänken wird der Blasenbereich schlechter durchblutet. Das schwächt das lokale Immunsystem.

5 Salzbad

3 Kilo Salz im Vollbad (38 °C) auflösen. 30 Minuten.

Durchfall, Magenverstimmung

Auf ungewaschenem Obst lauern oft Keime, die sich bei Hitze prächtig vermehren. Dagegen wirkt:

6 Kurkuma-Honig-Paste

Je 1 TL Kurkuma-, Papaya-Samen (Bioladen) im Mörser zerstoßen, mit ½ TL Limettensaft, 1 EL Eichenhonig zu Paste verrühren. 2- bis 3-mal pro Tag lutschen.

Hitze-Schlaflosigkeit

Hohe Temperaturen lassen jeden Dritten schlecht schlafen – vor allem Frauen.

7 Dattel-Drink

10 getrocknete Datteln mit etwas Wasser pürieren,

mit 1 Tasse Kokosmilch verrühren. Dazu 1 Prise Zimt, Nelken, 1 Schuss Zitronensaft, 1 TL Manukahonig.

Kreislauf-Krise

Hitze weitet die Gefäße oft so sehr, dass der Blutdruck in den Keller rauscht.

8 Rosmarin-Kaffee

30 g Rosmarin-, 60 g Schwarzteeblätter, 10 g gemahlene Kaffee 2 bis 3 Minuten in 100 ml Wasser aufkochen, abseihen. 3 Tassen am Tag.



Genießen Sie sonnige Tage! Bei jetzt typischen Alltagswehwehchen helfen SOS-Mittel aus der grünen Apotheke

Lippenherpes

Die UV-Strahlen der Sonne aktivieren Herpes-Viren in den Nervenzellen.

9 Zitronenmelisse-Öl

Die Bläschen 5-mal pro Tag mit Zitronenmelisse-Öl (Apotheke) betupfen. Das stoppt die Virenvermehrung und die Infektion klingt zu 97 Prozent ab.

Mallorca-Akne

Fette, Emulgatoren in Sonnenschutzmitteln bilden mit UV-Licht Reizstoffe in den Talgdrüsen.

10 Kamille-Quark

10 Tropfen ätherisches Kamillenöl (Apotheke) in 200 g kalten Quark geben, in Küchentuch einschlagen, 10 Minuten auflegen.

Reiseübelkeit

Wegen der ungewohnten Bewegung in Flieger, Bus oder auf dem Schiff kann es zu Erbrechen, Schweißattacken, Schwindel kommen.

11 Süßholzwurzel-Drink

In 1 Glas warme Milch 2 TL Blütenhonig, 1 TL Süßholzwurzelsaft (Apotheke), 1 EL Zitronensaft geben. 3-mal am Tag.

Sonnenbrand

UV-B-Strahlen greifen die Oberhaut an – mit Schwellungen, Schmerzen, Rötungen.

12 Gurken-Lakritz-Paste

2 TL geraspelte Lakritze (Apotheke), 1 TL Honig, je 4 EL Milch, Gurkensaft glatt rühren. Baumwolltuch damit benetzen, auf verbrannte Haut legen, mit trockenen Tuch abdecken. Darüber Haushaltsfolie. 15 Minuten einwirken lassen. Bis 5-mal täglich.

Wetter-Kopfweg

Hauptursachen sind gleißendes Licht, Hitze, erhöhte Ozonwerte, plötzliche Warm-Kalt-Wechsel.

13 Meerrettich-Rolle

1 Stange Meerrettich reiben, 2 EL Wasser dazu geben. Leinentuch fingerdick mit Paste bestreichen, der Länge nach zusammen rollen. 5 Minuten in den Nacken legen.

SUSANNE SCHÜTTE

Fotos: 123RF (2), ddp images, Getty Images, privat



KLOSTERFRAU
Wo Wirksamkeit wächst.



NEU! Für Ihre Lebergesundheit

2-FACHE PFLANZENKRAFT FÜR DIE NATÜRLICHE LEBERFUNKTION.

Natürliche und schonende Unterstützung für Ihre Lebergesundheit. Mit den wertvollen Extrakten aus Mariendistel und Kurkuma.

www.klosterfrau.de