

Hausmittel mit Geschichte – was unsere Großmütter schon wussten

Omas Hausmittel feiern ein Comeback – zu Recht! Viele bewährte Anwendungen aus früheren Zeiten sind heute aktueller denn je. Ob bei Erkältung, Bauchschmerzen oder kleinen Blessuren – einfache, natürliche Mittel helfen oft zuverlässig und sanft.

Alt, aber effektiv – Klassiker aus der Hausapotheke

- Zwiebelsäckchen bei Ohrenschmerzen: Die warme Zwiebel wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd – einfach in ein Tuch wickeln und ans Ohr legen.

- Quarkwickel gegen Schwellungen: Kühlt, zieht Hitze und hilft bei Insektenstichen, Verstauchungen oder Sonnenbrand.

- Salbeitee bei Halsschmerzen: Wirkt desinfizierend und abschwellend – ideal zum Gurgeln oder Trinken.

- Kamillentee bei Bauchschmerzen: Kamille ist der Klassiker unter den Heilpflanzen. Der Tee wirkt krampflösend und beruhigend.

- Kartoffelwickel bei Husten: Wärme, die tief geht – gekochte Kartoffeln zerdrücken, in ein Tuch geben und auf die Brust legen.

- Honigmilch bei Schlafproblemen: Ein Klassiker für Groß und Klein – beruhigt und fördert das Einschlafen.

Wann Hausmittel sinnvoll sind

Hausmittel eignen sich besonders bei leichten Beschwerden. Sie können die Selbstthei-

lungskräfte unterstützen



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

und Symptome lindern. Doch auch hier gilt: Wer unsicher ist oder keine Besserung spürt, sollte ärztlichen oder pharmazeutischen Rat einholen.

Unser Apotheken-Tipp: Natürlich mit Wissen

In der Kurfürsten Apotheke helfen wir Ihnen gerne, passende Hausmittel sinnvoll zu ergänzen. Ob pflanzliche Präparate oder hochwertige Tees – wir beraten Sie individuell und fundiert.

Fazit: Vieles, was unsere Großeltern schon kannten, hat auch heute noch seinen Platz. Mit etwas Wissen und der richtigen Anwendung können Hausmittel eine echte Hilfe im Alltag sein – natürlich, wirksam und traditionsreich.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**