



## Sanfte Hausmittel

Die Aufgeschlossenheit für sanfte, natürliche Methoden zur Erhaltung der Gesundheit bzw. deren Herstellung nimmt in Deutschland weiter zu. Viele Menschen besinnen sich vor dem Griff zur Tablette zunächst auf traditionell verankerte Naturheilverfahren, die viele Möglichkeiten der Gesundheitsförderung bereithalten. Was zu früheren Zeiten selbstverständlich war, nämlich das Wissen über Hausmittel von Generation zu Generation weiterzugeben und somit wertvolles Wissen zu bewahren, ist unserer Gesellschaft in den letzten Dekaden leider mehr und mehr verloren gegangen. Was früher Teil des kulturellen Gedächtnisses war, wird heute zu meist über digitale Kommunikationswege abgespeichert und abgerufen – die Ratschläge der Großmutter werden heute eher virtuell ersetzt. Die Gesundheitskompetenz und -kommunikation muss eben zwangsläufig auf veränderte Informationsgewohnheiten und -bedürfnisse eingehen. Was sich nicht geändert hat, sind die positiven Erfahrungswerte, die mit sanften Hausmitteln verbunden sind und natürlich auch nicht deren Anwendung – hier eine kleine Auswahl:

- 🌿 **Hühnersuppe bei Erkältungssymptomen:** Gilt als eines der effektivsten Hausmittel bei einer aufkommenden Erkältung. Die gesundheitsförderlichen Effekte sind nach wie vor nahezu ungeklärt – der heiße Verzehr der Suppe trägt selbstredend zur günstigen Wirkung bei. Als Erfahrungsmedizin wird Hühnersuppe bereits seit vielen Jahrhunderten mit Erfolg eingesetzt.
- 🌿 **Heublumensäcke:** Können therapeutisch bei schmerzhaften degenerativen Beschwerden sowie zur Vorbeugung und Entspannung eingesetzt werden. Bereits zu Lebzeiten Kneipps wurde die regelmäßige äußerliche Anwendung von Heusäcken eingeführt. Insbesondere bei Magen-Darm-Beschwerden mit Krämpfen oder Koliken sowie bei rheumatischen Muskelschmerzen bietet sich eine sanfte Behandlung mit Heusäcken an. Eine Doktorarbeit, bei der fast 300 Kurpatienten in Bad Wörishofen befragt wurden, unterstreicht die Bedeutung des Heusacks in der Kneipp-Kur: Demnach wirken Heusackanwendungen deutlich schmerzlindernd, vor allem bei Schmerzen im Bereich des Rückens, der Knie und der Hüfte.
- 🌿 **Zwiebelwickel bei Ohrenschmerzen:** Eignet sich hervorragend zur Linderung von Ohrenschmerzen in Zusammenhang mit einer Erkältung. Die in der Zwiebel enthaltenen Alliine wirken antibakteriell und bekämpfen Krankheitserreger. Die schmerzlindernde Wirkung, erfahrungsgemäß oft bei Kindern sehr erfolgreich, ist Teil der Erfahrungsmedizin – untersucht wurde sich bislang noch nicht.
- 🌿 **Kohlwickel bei schmerzenden Gelenken:** Erstmals konnte durch eine Studie (Kliniken-Essen-Mitte, gefördert von der Carstens-Stiftung) die schmerzlindernde Wirkung von Kohlblattaufgaben bei Arthrose des Kniegelenks bestätigt werden. Der Kohl besitzt entzündungshemmende Inhaltsstoffe (Flavonoide und Glycosinolate); die Anwendung ist gut verträglich, einfach durchzuführen und eine kostengünstige Selbsthilfemaßnahme.
- 🌿 **Wadenwickel bei Fieber:** Wohl mit eines der bekanntesten Hausmittel der naturheilkundlichen Erfahrungsmedizin. Sie unterstützen bei Fieber die Wärmeabgabe des Körpers und helfen somit, das Fieber zu senken. Wichtig: Lieber lauwarms als eiskaltes Wasser benutzen.

Selbstverständlich gibt es noch eine ganze Reihe anderer, erprobter Hausmittel. Egal ob Dampfbäder mit Kamille, Brustwickel bei Husten oder beruhigende Tees – die Bandbreite natürlicher Heilverfahren ist überaus groß und vielfältig. Erwähnt werden muss in diesem Zusammenhang, dass mit diesen Hausmitteln kein Hersteller richtige Geschäfte machen kann; daher fehlen dann Auftraggeber und Geld für die klinische Bestätigung durch geeignete Studien an Menschen. Ohne Studien aber kann die moderne Medizin die alten Hausmittel nicht richtig in der Praxis berücksichtigen.

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. | Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86825 Bad Wörishofen | Tel. 08247 / 30 02 - 102 | Fax - 199  
[info@kneippbund.de](mailto:info@kneippbund.de) | [www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de)