



In der Ausgabe Nr. 42 vom 11.10.2006 finden Sie auf Seite 22:



**RUHIGER SCHLAF**  
Die Wärmflasche entspannt:  
Mit warmen Füßen finden  
Sie schneller zur Nachtruhe

sind gut zur Vorbeugung und Heilung von Schnupfen.

- **Kalter Lappen stoppt Nasenbluten**  
Legen Sie einen kalten Waschlappen für 5 bis 15 Minuten in den Nacken, um Nasenbluten zum Stillstand zu bringen.
- **Runzelstirn für volleres Haar**  
Runzeln Sie täglich bis zu zehnmal kräftig Ihre Stirn. Das regt die Kopfhaut und damit die Haarwurzeln an.
- **Kohlblatt brems Schwellungen**  
Waschen Sie frische äußere Wirsing- oder Weißkohlblätter und walzen Sie diese kräftig platt, z. B. mit einer Flasche. Erwärmen Sie die nun weichen Blätter in Wasser und legen Sie mehrere Blätter übereinander auf die schmerzende Stelle. Binden Sie einen Verband darum und erneuern Sie die Packung morgens und abends. Das alte Rezept hilft bei Schwellungen und Entzündungen, aber auch bei Bronchitis.
- **Nelke vertreibt Zahnschmerzen**  
Drücken Sie eine Gewürznelke auf den Zahn oder reiben Sie ihn mit reinem Nelkenöl (z.B. auf einem Wattestäbchen) ein: Das betäubt den Schmerz, bis Sie beim Zahnarzt sind. Weitere Infos: Klaus J. Benner, Tel. 02 02/66 66 15 oder [www.praxisbenner.de/1/](http://www.praxisbenner.de/1/)

## Vom Experten geprüft

# Omas Hausmittel im Test

Für unsere Vorfahren gehörten sie zum Alltag. Wir stellen Ihnen bewährte Rezepte vor, um kleinere Beschwerden auskurieren zu können – ganz ohne Nebenwirkungen

**H**ausmittel helfen sanft: „Sie bringen die Selbstheilungskräfte des Körpers in Schwung“, sagt Heilpraktiker Klaus J. Benner (Wuppertal), Experte für natürliche Heilmethoden. Hausmittel sind lange bewährt und machen den Griff zum Medikament häufig überflüssig. Bei ersten Erkrankungen

und ziehen Sie sie an. Streifen Sie trockene Wollstrümpfe darüber und ruhen Sie, bis die Strümpfe warm geworden sind. Sie können dies mehrfach wiederholen.

- **Fußbad lindert Husten**  
Stellen Sie Ihre Füße in ein warmes Fußbad und gießen Sie dann langsam heißes Wasser hinzu. Ein Esslöffel getrocknete Heublumen oder Rosmarin (Apotheke) verstärkt die Wirkung. Wichtig: Das ansteigende Fußbad darf

nicht in der Schwangerschaft angewandt werden.

- **Nasenspülung gegen Schnupfen**  
Lösen Sie einen Teelöffel Salz in einer Tasse warmem Wasser auf und ziehen Sie das Wasser durch ein Nasenloch hoch, während Sie das andere zuhalten. Schneuzen Sie dann das aufgesogene Wasser durch das bis dahin geschlossene Nasenloch wieder heraus. Wiederholen Sie es umgekehrt, atmen Sie dabei durch den Mund. Die Spülungen

● **Nasse Socken senken Fieber**  
Tauchen Sie ein Paar Baumwoll-Kniestrümpfe in kaltes Wasser, drücken Sie sie aus