



domino-world™ Haus- und Heilmittel


*domino-world™*  
*Haus- und Heilmittel*



**domino-world™**  
Karl-Marx-Straße 84 – 86  
16547 Birkenwerder  
Telefon: 03303/29 37 60  
Zentrale@domino-world.de  
www.domino-world.de

Rezepte der domino-world™ Patienten  
für (fast) jedes Zipperlein





Liebe Leserinnen und Leser,

im domino-world™ Fan-Club arbeiten Patientinnen und Patienten sowie Angehörige mit, denen die Gesundheit im Alter am Herzen liegt. So werden regelmäßig Aktionen durchgeführt, die das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden fördern. Geistige Fitness, ein solider Knochenbau und ein widerstandsfähiger Kreislauf lassen sich positiv beeinflussen. Auch in der Natur vorkommende, altbekannte Heilverfahren tragen dazu bei, den Körper gesund zu halten.

Wir haben deshalb unsere Patientinnen und Patienten gebeten, ihre Erfahrungen mit bekannten naturheilkundlichen Haus- und Heilmitteln aufzuschreiben.

Entstanden ist das erste **domino-world™ Buch der Haus- und Heilmittel**.

In unserem Buch finden Sie Rezepte für Salben, Tinkturen, Tees und Wickel mit Anregungen dazu, wie diese eingesetzt werden können, um bei leichteren Beschwerden das eine oder andere Medikament zu vermeiden. Besonders dankbar sind wir dafür, dass einige unserer Kooperationspartner – erfahrene Fachärztinnen und Fachärzte – zu einigen der Anwendungen Kommentare abgegeben haben.

Wir versichern Ihnen, dass wir die aufgeführten Inhalte mit großer Sorgfalt zusammengestellt haben. Allerdings übernehmen wir keine Gewähr für die individuelle Wirksamkeit der übermittelten Anwendungen. Stimmen Sie sich im Zweifelsfall mit einem Arzt Ihres Vertrauens ab. Für eventuelle gesundheitliche Risiken übernehmen wir ausdrücklich keine Haftung.

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, dass Sie sich von den Ideen inspirieren lassen und diese Ihnen zu Gesundheit und Wohlbefinden verhelfen.

Herzlichst  
Ihre



Dr. Petra Thees, Geschäftsführerin

# Gesundheit

## Erkältung

Gesichtsdampfbad .....	14
Schwitzpackung .....	14
Salbei-Tee .....	14
Thymian-Tee .....	14
Butterpflaster .....	15
Chrysanthemen-Tee .....	16
Wiesenkräuter (Schachtelhalm) .....	16
Holunderblütentee .....	16
Schwarzer Holunder mit Honig .....	16
Honig .....	16
Heiße Kohlblätter .....	17
Eukalyptus .....	17
Zitrone-Ingwer .....	17
Gesundheitsgetränk .....	18
Honigmilch .....	18
Fußbad .....	18
Zwiebelsaft .....	18
Brustwickel .....	19
Kartoffeln .....	19
Heißes Salzwasser .....	20
Kaltes Salzwasser .....	20
Zwiebel .....	20
Feuchtes Tuch .....	20
Fetter Speck .....	21
Quarkwickel .....	21
Schweineschmalz .....	21
Ingwerwurzeln .....	22
Dampfbad mit China-Öl .....	22
Hustenbonbons .....	22
Hustentee aus Kräutern .....	22

Salzwasser .....	23
Rettich .....	23
Heiße Zitrone .....	23
Milch-Brötchen-Brei .....	23
Hühnersuppe .....	23
Olivenöl .....	24
Ingwerpulver .....	24
Thymian-Wickel .....	24
Apfelessig .....	24
Isländisches Moos .....	25

### *Fieber*

Brustwickel .....	26
Wadenwickel .....	26
Holundersaft .....	26
Fliedertee mit Lindenblüten .....	26
Essigsocken .....	27
Zwiebel .....	27

### *Ohrenschmerzen*

Zwiebel .....	28
Kamillenblüten .....	28
Kamillentee .....	28
Speiseöl .....	28
Heiße Kartoffel .....	29
Klarer Schnaps .....	29
Schrotsäckchen .....	29
Schweineschmalz .....	29
Kräuter .....	29
Senfkörner .....	29

### *Kopfschmerzen*

Kräutertee .....	30
Kaffee .....	30
Pfefferminzöl .....	30
Feuchtes Tuch .....	30

Ingwertee .....	30
Weidenrinde .....	31
Lavendelblüten .....	31
Wasser .....	31

### *Durchfall*

Schwarzer Tee .....	32
Elektrolyt-Cocktail .....	32
Reisschleim .....	32
Zimt .....	32
Cola .....	32
Apfel .....	32
Roggenmehl .....	33
Heilerde .....	33
Bohnenkraut .....	33
Möhrensuppe .....	33
Elektrolyt-Lösung .....	34
Salbei .....	34

### *Verstopfung*

Leinsamen .....	35
Backpflaumen .....	35
Trockenfeigen .....	35
Wasser .....	35
Sauerkraut .....	35

### *Bauchschmerzen*

Kamille, Pfefferminz, Fenchel .....	36
Kümmel .....	36
Milch .....	36
Schafgarbe .....	36
Bärlauch .....	37
Kartoffeln .....	37
Olivenöl .....	37
Leinöl .....	37
Wermutpflanze .....	38

Feuchte Wärme .....	38
Ingwer .....	38
Kamillentee .....	38

## *Blasen- und Harnwegsbeschwerden*

Brennnessel .....	39
Blasen- und Nierentee .....	39
Kartoffeln .....	39
Feuchte Wickel .....	39
Sitzbad .....	39

## *Schmerzen*

Kartoffeln .....	40
Lavendelblüten-Spiritus .....	40
Quarkwickel .....	40
Kohlwickel .....	40
Brennnesselblätter .....	40
Eis .....	41
Zwiebel-Umschläge .....	41
Mandel- und Lavendelöl .....	41
Kräuter-Tee .....	41
Kürbiskernöl .....	42

## *Fahrschmerzen*

Gewürznelken .....	43
Zwiebeln .....	43
Salz .....	43
Kräuter .....	43

## *Entzündungen*

Kalte Wickel .....	44
Kältepackungen .....	44
Pferde-Salbe .....	44
Eier .....	44
Schwarzbrot .....	45

## *Augenerkrankungen (Gerstenkorn)*

Heilerde .....	46
Rotlicht .....	46
Pellkartoffel .....	46
Apfelessig .....	47
Kamille .....	47

## *Pollenallergie*

Kräutermischung .....	48
Kalte Umschläge .....	48
Kräuterbad .....	48

## *Insektenstiche*

Zwiebeln .....	49
Weißkohlblätter .....	49
Kältekompressen .....	49
Teebaumöl .....	49
Spitzwegerich .....	50

## *Verspannungen / Verstauchungen / Drellungen*

Kohlblätter .....	51
Pfefferminze .....	51
Essigsaurer Tonerde .....	51
Arnika-Salbe .....	51
Quark .....	51

## *Wunden / Blutergüsse / Nasenbluten*

Honigumschläge .....	52
Zwiebeln .....	52
Apfelessig .....	53
Zwiebelkur .....	53
Cayennepfeffer .....	53
Schlüssel .....	53

## *Hautkrankheiten*

Selbstgemachte Ringelblumensalbe .....	54
Salzwasserbad .....	54
Kartoffelmehl .....	54
Stiefmütterchen-Wickel .....	54
Teebaumöl .....	55
Knoblauch .....	55
Schöllkraut .....	55

## *Verschiedenes*

Natron und Zitronensaft .....	56
Gänsefett .....	56
Milch .....	56
Weißdorn-Tee .....	56
Honig .....	57
China-Öl .....	57
Kürbis .....	57
Eichenrinde .....	58
Kamillen-Sitzbad .....	58
Schwarzteebeutel .....	58
Johanniskraut .....	59
Aloe vera .....	59
Ringelblumen .....	59
Pfefferminzöl .....	59
Zitronensaft .....	59
Buttermilch .....	60
Fette Henne .....	60
Salbei .....	61
Salbei-Tee .....	61



## *Beauty & Haushalt*

### *Schöne Haut*

Kaffeesatz .....	64
Honig .....	64
Anis .....	64
Ringelblume .....	64
Honig und Buttermilch .....	64

### *Schönes Haar*

Hühnerei .....	65
Bier .....	65
Joghurt .....	65

### *Schöne Füße*

Salz .....	66
Essig .....	66
Salbei .....	66

### *Guter Schlaf*

Honigmilch .....	67
Lavendel .....	67

## *Blumenpflege*

Kaffeersatz .....	68
Apfelessig .....	68
Zwiebeln .....	68
Sonnenblumen .....	68
Eierschalen .....	68

## *Reinigungstipps*

Backpulver .....	69
Mineralwasser .....	69
Essigessenz .....	69
Zahnpasta .....	70
Fleckensalz .....	70
Kartoffeln .....	70
Feuchtes Salz .....	70
Ammoniak .....	70
Essig .....	71
Eiswürfel .....	71
Kaffeepulver .....	71
Essig und Zeitungspapier .....	72
Zitronensaft .....	72
Oxalsäure .....	72
Salz und Zitronensaft .....	72
Salz .....	72
Gallseife .....	73
Spiritus .....	73

## *Küchentipps*

Zucker .....	74
Brot .....	74
Walnuss .....	74
Zitronensaft .....	74
Natronpulver .....	74
Margarine .....	75
Essig .....	75
Sahne, Eigelb, Kartoffeln .....	75

Buttermilch .....	75
Eigelb .....	75
Sahne .....	75
Milch .....	76
Naturjoghurt .....	76
Pergamentpapier .....	76
Eiweiß .....	76
Makkaroni .....	76
Backofen .....	76

### *Allerlei Praktisches*

Orangenschalen .....	77
Knopf .....	77
Backpulver .....	77
Bohnen .....	77
Lavendel .....	77
Würfelzucker .....	77
Urin .....	78
Insektenabwehr .....	78
Bohnenkaffee .....	78
Sojasoße .....	78













*Gesundheit*



## Gesichtsdampfbad

Man gibt zwei Hände voll Kamillen- oder Eukalyptusblüten in eine Schüssel und übergießt diese mit kochendem Wasser. Anschließend den Kopf über die Schüssel beugen und mit einem Handtuch überdecken. Den Wasserdampf für mindestens 3 Minuten einatmen. Dies täglich ein- bis zweimal wiederholen.

### **Verfasser:**

Lucie Schumacher, Manuela Nottmeyer · Center Lichtenberg; Edith Marquardt · Center Hennigsdorf; Verena Meyer · Club Oranienburg

## Schwitzpackung

Ein großes Bettlaken in heißes Wasser tauchen, auswringen und den Körper darin einwickeln. Ein Badetuch und eine Wolldecke darüberwickeln und für eine Stunde unter der Bettdecke schwitzen. Danach auswickeln, den Körper trocken rubbeln, Schlafanzug anziehen und wieder unter die Bettdecke legen.

### **Verfasserin:**

Edith Marquardt · Center Hennigsdorf

## Salbei-Tee

4 Liter kochendes Wasser auf ½ TL Salbei gießen, 10 Minuten ziehen lassen, ggf. Zitronensaft hinzufügen.

### **Verfasser:**

Gertrud Rudolf · Center Hennigsdorf; Irmgard Gust, Anneliese Dobbermann, Anna Freudenreich, Helga Malzahn · Club Oranienburg; Hannelore Klemm · Center Lichtenberg; Georgia Ebel · Center Siemensstadt; Gertrud Grzegorski · Club Tegel

## Thymian-Tee

1 TL getrockneten Thymian mit 150 ml kochendem Wasser aufgießen und eventuell mit Honig süßen.

### **Verfasser:**

Evelyne Bartel · Center Oranienburg; Eva Bitsch, Erika Henning, Agathe Grochowski · Club Oranienburg; Irmgard Hartmann · Center Hennigsdorf

Herr MR Dr.

*Roth Schönfeld*

Facharzt für Allgemeinmedizin

### **gibt hierzu folgenden Hinweis:**

**Das Butterpflaster** als Hausmittel bei Erkältungen ist aus heutiger Sicht nicht mehr zu empfehlen. Durch das Butterpflaster soll eine wärmende Atmosphäre geschaffen werden, die dann mögliche Sekrete im Thorax lösen und die Atemwege wieder befreien soll (die Erkrankung ausschwitzen).

Eine Nebenwirkung dieses Butterpflasters ist aber eine totale Überfettung der Haut. Dadurch wird die Hautatmung in diesem Bereich unterdrückt und die eigene Fettproduktion der Haut wird auch reduziert. Als Folge davon kann dann eine Austrocknung der Haut eintreten. Besser sind in diesem Fall warme Wickel ohne Fett oder Einreibungen mit ätherischen Salben. Hier aber bitte mögliche Unverträglichkeiten beachten.



## *Butterpflaster*

Auf ein Baumwolltuch (ca. 20 x 10 cm) dick Butter streichen. Dieses „Butterpflaster“ auf den Körper zwischen Hals und Brust legen, ein enganliegendes Hemd darüberziehen und über Nacht einwirken lassen. Am Morgen Tuch entfernen, den Körper waschen und das Ganze am Abend wiederholen. Je nach Erkrankung 3–5 Nächte anwenden.

### **Verfasser:**

*Franz Kossack · Day Care Center Birkenwerder; Anna Freudenreich · Club Oranienburg*



## Chrysanthemen-Tee

10 Chrysanthemenblüten (wichtig: Sorte Chrysanthemen indicum; in Apotheke kaufen) und 3 TL grünen Tee mit 1 Liter heißem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen, abseihen und über den Tag verteilt trinken.

**Verfasserin:**

Sabine Warnest · Center Lichtenberg

## Wiesenkräuter (Schachtelhalm)

Wiesenkräuter (Schachtelhalm) sammeln und trocknen, in eine Schale geben und mit heißem Wasser aufgießen; den Tee trinken, den Dampf tief einatmen.

**Verfasserin:**

Karin Deckwarth · Club Treptow

## Holunderblütentee

10 Beutel Holunderblütentee mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen. 20 Minuten ziehen lassen. Mit Honig süßen, alle 4 Stunden eine Tasse davon warm trinken.

**Verfasserin:**

Bärbel Gitschel · Center Hennigsdorf

## Schwarzer Holunder mit Honig

Holunderbeeren kochen und den Saft anschließend mit Honig schluckweise trinken.

**Verfasser:**

Joachim Wegner · Center Oranienburg;  
Erika Henning, Anna Freidenreich · Club Oranienburg

## Honig

3 x täglich einen Teelöffel Honig langsam im Munde zergehen lassen.

**Verfasser:**

Evelyne Bartel · Center Oranienburg;  
Liselotte Hahn · Club Treptow





## Heiße Kohlblätter

Kohlblätter wie für Kohlroutaden vorbereiten, d. h. Kohl in heißes Wasser geben, bis sich Kohlblätter lösen lassen. 1–2 Kohlblätter heiß auf die Haut – oder in ein dünnes Baumwolltuch gewickelt – auf Hals und Brust legen. Einwirken lassen, bis die Kohlblätter erkaltet sind. 2–3 x am Tag wiederholen.

### Verfasser:

Franz Kossack · Day Care Center Birkenwerder

Herr Dr.

*Axel Voigt*

Facharzt für Allgemeinmedizin

### erklärt dazu:

**Kohlblätter** als Wärmeträger könnten reflektorisierend in der Tiefe die Durchblutung verstärken und damit Heilungsprozesse befördern. Analog wie zur Kartoffelpackung.



## Eukalyptus

Zum Inhalieren 4–6 Tropfen Öl in eine Schüssel mit 2 Litern kochendem Wasser geben, ein Handtuch über den Kopf legen und den Dampf einatmen.

### Verfasserin:

Rita Merbach · Club Oranienburg

## Zitronen-Ingwer

80 g frischen Ingwer dünn schälen, in feine Scheiben schneiden, 2 Zitronen waschen, trocknen, Schale dünn abschälen und Zitronen dann auspressen. 100 ml Zitronensaft, 200 ml Wasser, 200 g Zucker, Zitronenschale und Ingwer aufkochen, 10 Minuten köcheln und dann abkühlen lassen. 400 ml Wodka zugießen, in eine saubere Flasche oder ein Glas einfüllen, 2 Wochen ziehen lassen. Abgießen – in eine saubere Flasche umfüllen. Kann als Likör oder bei Erkältung als Medizin eingenommen werden.

### Verfasser:

Peter Girke · Center Hohenschönhausen;

Helene Freimark · Club Oranienburg;

Gertrud Grzegorski · Club Tegel

## Gesundheitsgetränk

Jeweils 1 Teil Thymian, Salbei, Kamille in ein Sieb geben und mit kochendem Wasser übergießen. Abgedeckt muss der Tee 10 Minuten ziehen. Um den Tee zu süßen, kann am Schluss ein wenig Honig hinzugegeben werden.

### **Verfasser:**

Eheleute Osmiella · Center Kreuzberg

## Honigmilch

Milch erwärmen und in eine Tasse geben. Honig und Butter hineinrühren und heiß trinken.

### **Verfasser:**

Leila Kämpf, Herbert Weckert · Center Lichtenberg; Irmgard Gust · Club Oranienburg; Helga Bluth, Edith Wessel · Club Tegel

## Fußbad

Ein heißes Fußbad mit einem Löffel Salz machen und sich danach warmhalten.

### **Verfasser:**

Edeltraud Zenker, Gerda Hartmann, Anna Freudenreich · Club Oranienburg

## Zwiebelsaft

2 Zwiebeln in Scheiben schneiden, in einen kleinen Kochtopf geben, 3 EL Zucker daraufgeben und bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis Saft entsteht. Alle 2 Stunden je 3 TL Saft einnehmen.

### **Verfasser:**

Irmgard Hartmann, Gisela Piechaczek · Center Hennigsdorf; Marie Dohnert · Center Hohenschönhausen; Elfriede Chmielewski, Christa Neweczesa, Helga Krämer, Gabriele Pohl · Center Lichtenberg; Regina Grüttner, Edeltraud Zwenker, Ursula Vonhoff, Irma Hasenfeld, Agathe Grochowski, Erika Sattelberg, Anna Freudenreich, Erika Henning, Vera Meyer, Harald Hollweg, Renate Heger · Club Oranienburg; Ingeborg Schuh, Hanni-Lore Schwoob, Gertrud Grzegorski · Club Tegel; Anneliese Palm, Rita Wand · Club Treptow; Käthe Puhlmann, Peter Richter · Center Siemensstadt; Erika Koch · Day Care Center Birkenwerder; Helga Berlitz · Center Birkenwerder

## Brustwickel

Ein kleines Handtuch in die Mikrowelle legen, das Handtuch bei 600 Umdrehungen ca. 2 Minuten erwärmen. Die Brust mit Honig einreiben und das warme Handtuch darauflegen. Am besten anschließend mit einer Decke zudecken und schwitzen, bis der Wickel kalt wird und danach warm anziehen.

### Verfasser:

*Friedrich Eigenbroth, Elfriede Chmilewski · Center Lichtenberg*

## Kartoffeln

Saubere, ungeschälte, gekochte Pellkartoffeln in ein längs gefaltetes Handtuch geben und zerdrücken. Die Kartoffelmasse darf nicht zu heiß sein. Auf den Hals und die Brust legen und mit einem Frottierhandtuch umwickeln.

### Verfasser:

*Irmgard Ebeling, Verena Meyer, Edith Springer, Helga Malzahn, Elli Wobeser · Club Oranienburg; Cornelia Mohr · Center Lichtenberg; Anneliese Schmidt, Gertraude Angermüller · Club Tegel; Liselotte Hahn, Dr. Ingrid Krebs · Club Treptow; Ilse Näveke · Center Hohen Schönhausen; Renate Müller · Center Birkenwerder*

Herr Dipl.-med.

*Heinz Uhlmann*

Facharzt für Allgemeinmedizin

### meint hierzu:

Ich selber habe damit bisher noch **keine Erfahrungen** gemacht. Aber Wärme ist immer zu empfehlen.





## Heißes Salzwasser

2 Liter Wasser zum Kochen bringen.  
3 EL Salz in einen großen Topf geben,  
mit dem heißen Wasser übergießen.  
Das Gesicht über die Schüssel halten  
und mit einem Handtuch abdecken.  
10 Minuten inhalieren.

### **Verfasser:**

Liselotte Hahn · Club Treptow;

Anna Freudenreich · Club Oranienburg;

Edwin Korn · Center Oranienburg

## Kaltes Salzwasser

Zum Gurgeln ein Glas Wasser mit reich-  
lich Salz vermischen und mehrmals am  
Tag kräftig damit gurgeln.

### **Verfasser:**

Ilse Näveke · Center Hohenschönhausen;

Edeltraud Zwenker, Elli Wobeser · Club

Oranienburg



## Zwiebel

Wenn die Nase so zugeschwollen ist,  
dass man nicht einschlafen kann, dann  
hilft es, eine rohe Zwiebel zu zerkleinern  
und diese in einer Schüssel direkt auf  
den Nachttisch zu stellen. Die Dämpfe  
sorgen dafür, dass das Nasensekret  
abläuft.

### **Verfasserin:**

Anna Freudenreich · Club Oranienburg

## Feuchtes Tuch

Feuchtes Tuch um den Hals legen und  
Wollschal darüberwickeln. Anwenden,  
bis das Tuch trocken ist.

### **Verfasser:**

Liselotte Hahn · Club Treptow;

Irene Maria Tackmann · Club Oranienburg

## Fetter Speck

Fetten Speck in dünne Scheiben schneiden, um den Hals legen und mit einem Leinentuch umwickeln. Über Nacht wirken lassen.

**Verfasser:**

*Erika Brandt · Center Birkenwerder;  
Ursula Vonhoff · Club Oranienburg*



**meint dazu:**

**Wer heilt, hat recht!** Ich wünsche  
guten Appetit!



## Quarkwickel

250 g lauwarmen Quark fingerdick auf ein Leinentuch streichen und das Tuch mit der Quarkseite an den Hals legen. Darüber ein trockenes zweites Tuch binden. Den Quark über Nacht einwirken lassen.

**Verfasser:**

*Anneliese Dobbermann, Erika Henning,  
Christa Zirkler, Elli Zielke, Irmgard Ebeling ·  
Club Oranienburg; Karin Deckwart · Club  
Treptow*

## Schweineschmalz

Warmes, ungesalzenes Schweineschmalz auf Hals und Brust auftragen und warm einpacken, zusätzlich warme Milch mit Honig trinken.

**Verfasser:**

*Helga Berlitz · Center Birkenwerder;  
Erika Koch · Day Care Center Birkenwerder;  
Peter Röhricht · Center Siemensstadt;*

## Ingwerwurzeln

Ingwerwurzeln schälen und in Stäbchen schneiden. In eine Tasse aus Ton oder Porzellan geben. Eine frische Zitrone auspressen und ebenfalls dazugeben, 4–5 EL Eukalyptushonig dazugeben und mit kochendem Wasser aufgießen. 15 Minuten ziehen lassen und dann trinken.

**Verfasser:**

Gerd Rasmus-Hildebrandt · Club Treptow

## Dampfbad mit China-Öl

Ein paar Tropfen China-Öl mit heißem Wasser übergießen, dann gleich inhalieren. Bei Bedarf mehrmals am Tag wiederholen.

**Verfasserin:**

Anneliese Dindas · Center Siemensstadt

## Hustenbonbons

500 g Zucker mit ½ Tasse Wasser so lange kochen lassen, bis die Masse honiggelb ist. Eine große Zwiebel reiben, zufügen und gut verkochen lassen. Die Masse auf ein mit Öl bestrichenes Backblech gießen, glatt streichen und mit dem Messer Karos eindrücken. Erstarren lassen. Auseinanderbrechen und in einer luftdichten Dose aufbewahren.

**Verfasserin:**

Ingeborg Kruse · Center Kreuzberg

## Hustentee aus Kräutern

10 g Süßholzwurzel, 10 g zerstoßene Fenchel Früchte, 10 g Isländisch Moos, 25 g Eibischwurzel, 30 g Thymianblätter und 15 g Spitzwegerichkraut gut durcheinandermengen. Davon 1 EL mit 150 ml siedendem Wasser übergießen und abseihen. Mehrmals am Tag eine Tasse trinken.

**Verfasser:**

Werner Bröker · Club Oranienburg;

Wolfgang Salzmann · Club Tegel

## Salzwasser

Etwas Salzwasser in eine kleine Pipette aufsaugen und bei Schnupfen als Nasentropfen verwenden.

### Verfasserin:

Manuela Nottmeyer · Center Lichtenberg

## Rettich

Schwarzen Rettich halbieren und aushöhlen. Beide Hälften mit Honig füllen und 12 Stunden ziehen lassen. 3 x täglich je 1 EL einnehmen. Den Rest im Kühlschrank aufbewahren.

### Verfasser:

Ingeborg Kruse · Center Kreuzberg;  
Ingeborg Nowak · Club Tegel

## Heiße Zitrone

1 Zitrone ausdrücken, 300 ml Wasser mit der ausgepressten Zitrone zusammen in der Mikrowelle erwärmen. Danach warm trinken.

### Verfasserin:

Verena Meyer · Club Oranienburg

## Milch-Brötchen-Brei

¼ Liter Milch kochen, 2 weiße Brötchen hineingeben, zu einem dicken Brei rühren und diesen dann auf Brust und Hals streichen. 20 Minuten einwirken lassen.

### Verfasserin:

Erika Henning · Club Oranienburg

## Hühnersuppe

Heiße Flüssigkeit hält die Schleimhäute feucht und löst zähen Schleim. Die Dämpfe heißer Hühnersuppe erhöhen zudem die Temperatur in den Atemwegen. Damit vermehren sich Erkältungsviren weniger stark.

### Verfasserin:

Margarete Brosch · Club Tegel





## Olivenöl

Man erwärmt Olivenöl und verteilt es mit einem Taschentuch auf die Brust. Das Olivenöl wird leicht in die Haut eingerieben, bis ein leichter Ölfilm vorhanden ist. Dann deckt man es mit einem dicken Handtuch ab, geht ins Bett und lässt die entstehende Wärme einwirken.

**Verfasserin:**

Carola Jäger · Club Tegel

## Ingwerpulver

3 EL Ingwerpulver in ½ Liter Wasser einrühren. Darin ein Baumwolltuch einweichen und vorsichtig ausdrücken. Das warme Tuch auf die Brust legen und mit einem Handtuch abdecken. Ein heißes Dinkelkissen sorgt für zusätzliche Wärme.

**Verfasserin:**

Annemarie Karres · Club Tegel

## Thymian-Wickel

2 TL Thymiankraut mit ½ Liter kochendem Wasser übergießen. Den Tee zugedeckt wenige Minuten ziehen lassen, über ein Tuch gießen und auswringen. In ein weiteres Tuch wickeln und vorsichtig auf dem Oberkörper befestigen.

**Verfasser:**

Dr. Heribert Vogt · Club Tegel

## Apfelessig

In einen Topf mit kochendem Wasser einen großen Schuss Apfelessig hineingeben und mehrmals täglich ein paar Atemzüge nehmen.

**Verfasser:**

Dr. Heribert Vogt · Club Tegel

## *Isländisches Moos*

Aufguss von isländischem Moos, Fenchel und Spitzwegerich zu gleichen Teilen mischen, 1 TL mit 1 Tasse kochendem Wasser überbrühen, ziehen lassen und dann mehrfach am Tag möglichst heiß trinken.

**Verfasserin:**

*Edith Wessel · Club Tegel*



## Brustwickel

Mehrmals täglich Brustwickel machen. Abends Wadenwickel ergänzen. In der fieberfreien Phase ansteigende Dreiviertelbäder – auch mit Thymianextrakt.

**Verfasserin:**

Edith Wessel · Club Tegel

## Wadenwickel

Leinenhandtücher unter kaltes Wasser halten, auswringen und um die Waden wickeln. Ein trockenes Handtuch darüberwickeln.

**Verfasser:**

Anneliese Palm · Club Treptow; Helga Berlitz, Renate Müller · Center Birkenwerder; Vera Meyer, Edeltraud Zwenker · Club Oranienburg; Marie Dohnert · Center Hohenschönhausen

## Holundersaft

Ein Tee aus getrockneten Holunderblüten wirkt schweißtreibend, stärkt das Immunsystem, lindert Schlafprobleme und kann Fieber senken.

**Verfasser:**

Regina Grüttner, Sylvia Wobeser · Club Oranienburg; Irmgard Zwirner · Club Tegel; Edwin Korn · Center Oranienburg

## Fliedertee mit Lindenblüten

Bei Fieber Fliedertee gemischt mit Lindenblüten trinken.

**Verfasser:**

Renate Müller · Center Birkenwerder; Edeltraud Zwenker · Club Oranienburg



## Essigsocken

Lange Wollsocken in 1 Liter kaltes Wasser mit 1–2 EL Essig tauchen. Die Socken nun leicht auswringen und bis über die Waden anziehen. Anschließend trockene Socken darüberziehen und gut zugedeckt ins Bett legen. Falls nach 10–15 Minuten das Fieber nicht gesunken ist und die Beine noch warm sind, das Ganze nach einer Stunde noch einmal wiederholen.

**Verfasser:**

Irmgard Lehmann · Center Birkenwerder;  
Irmgard Ebeling · Club Oranienburg

## Zwiebel

Eine Zwiebel in Scheiben schneiden und ca. 5 Minuten in ½ Liter Wasser köcheln lassen. Den Sud durch ein Sieb abseihen und mit etwas Honig süßen. Bis zu 4 Tassen täglich möglichst heiß trinken.

**Verfasser:**

Edwin Korn · Center Oranienburg



**meint dazu:**

**Ich kenne dieses Rezept nicht.**

Einfach mal ausprobieren. Ich werde es auch mal testen. Ansonsten bei Fieber den Wadenwickel machen.





# Ohrenschmerzen

## Zwiebel

Die Zwiebel (oder eine Knoblauchzehe) wird kleingehackt, auf einem Stück Stoff verteilt und direkt hinter dem Ohr angebracht. Mit einer Mütze oder einem weiteren Tuch den Umschlag befestigen und für ½ Stunde einwirken lassen.

**Verfasser:**

Gisela Strohing · Center Siemensstadt;  
Melanie Tittel, Christel Weckwerth, Rita  
Merbach, Regina Grüttner · Club Oranienburg

## Kamillenblüten

Kamillenblüten aufbrühen, abgießen und in ein Stoffsäckchen füllen. Dann auf das schmerzende Ohr legen, bis die Auflage erkaltet ist.

**Verfasserin:**

Edith Marquardt · Center Hennigsdorf

## Kamillentee

Einen Kamillentee aufkochen, abkühlen lassen und lauwarm einige Tropfen in das schmerzende Ohr träufeln.

**Verfasserin:**

Manuela Nottmeyer · Center Lichtenberg

## Speiseöl

Speiseöl erwärmen und langsam in das Ohr träufeln, bis die Schmerzen nachlassen.

**Verfasser:**

Renate Müller · Center Birkenwerder;  
Lydia Braun · Club Tegel; Elfriede Chmielewski ·  
Center Lichtenberg; Regina Grüttner, Elli  
Wobeser, Verena Meyer · Club Oranienburg

**Achtung: Bitte Warnhinweis der Ärztin beachten!**

Frau Dr.

Anke Heine

Fachärztin für Allgemeinmedizin

**sagt dazu:**

**Ich würde kein Öl ins Ohr träufeln!**

Ohr warm halten oder das Ohr mit einem öligen Wattetupfer einreiben. Ich empfehle Zwiebelschalen (Zwiebeln klein hacken, in Küchen- oder Leinentuch leicht über Wasserdampf erwärmen und auf das Ohr legen) und Dampfbäder über heißem Wasser mit Kamille zur Öffnung der Atemwege und der Tube zum Mittelohr.

## Heiße Kartoffel

3–4 mittelgroße Kartoffeln mit Schale kochen. Die Kartoffeln in ein Handtuch wickeln und für etwa 20 Minuten auf das Ohr legen.

### **Verfasser:**

Manuela Nottmeyer · Center Lichtenberg;  
Gerda Bartlack · Center Hennigsdorf;  
Ursula Vonhoff, Christel Weckwerth · Club  
Oranienburg; Ilse Lange · Club Tegel

## Klarer Schnaps

Ein kleines Tuch mit klarem Schnaps tränken, auf das betroffene Ohr legen, ein großes Tuch darüberlegen und oben auf dem Kopf zusammenbinden.

### **Verfasserin:**

Irmgard Gust · Club Oranienburg

## Schrotsäckchen

Schrotsäckchen im Backofen erwärmen, auf das Ohr legen und mit einem Tuch fixieren.

### **Verfasserin:**

Elli Wobeser · Club Oranienburg

## Schweineschmalz

Schweineschmalz oder Olivenöl erwärmen, bis es flüssig ist, dann auf Watte auftragen und das betreffende Ohr einreiben und warm halten. Achtung: Nicht in das Ohr träufeln!

### **Verfasser:**

Peggy Krüger · Club Oranienburg;  
Eveline Richter · Club Tegel

## Kräuter

Für das Ohrendampfbad gibt man 50 g Thymian, 50 g Pfefferminze, 50 g Dost, 30 g Basilikum, 20 g Odermennig ins Wasser und kocht es auf. Dann 15–20 Minuten lang unter einem Handtuch einwirken lassen.

### **Verfasserin:**

Hildegard Weiser · Center Kreuzberg

## Senfkörner

2 EL Senfkörner mit Wasser heiß werden lassen, auf ein Tuch legen, abtropfen lassen und auf die Ohren legen.

### **Verfasserin:**

Lydia Braun · Club Tegel

## Kräutertee

20 g Eisenkraut, 10 g Fenchel, 20 g Lavendelblüten, 20 g Melissenblätter, 20 g Quendel, 10 g Rosmarin und 20 g Weidenrinde mischen. 1 EL pro Tasse überbrühen und 5 Minuten ziehen lassen. Leicht abkühlen lassen und trinken.

**Verfasserin:**

Simone Rieger · Center Birkenwerder

## Kaffee

Man nehme einen starken schwarzen Kaffee, mische diesen mit 1 EL Zitronensaft und trinke diesen.

**Verfasser:**

Simone Rieger · Center Birkenwerder;  
Evelyn Bartel · Center Oranienburg

## Pfefferminzöl

Die Schläfen leicht mit Minzeöl massieren.

**Verfasserin:**

Evelyn Bartel · Center Oranienburg

## Feuchtes Tuch

Ein feuchtes, kaltes Tuch auf die Stirn, Schläfen oder Nacken legen, Schläfen leicht massieren.

**Verfasser:**

Karin Deckwart · Club Treptow;  
Valentina Schalko · Center Birkenwerder

## Ingwertee

Bei Kopfschmerzen Ingwertee trinken.

**Verfasserin:**

Helga Berlitz · Center Birkenwerder



## Weidenrinde

1 TL im Mörser zerstoßene Rinde mit 150 ml kaltem Wasser ansetzen, kurz aufkochen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen. 2–3 Tassen davon am Tag trinken.

**Verfasserin:**

Gabriele Pohl · Center Lichtenberg

Frau Dipl.-Med.

*Carmen Schmidt*

Fachärztin für Allgemeinmedizin

**meint dazu:**

Ich könnte mir vorstellen, dass es schwierig ist, **Weidenrinde** zu bekommen. Einfacher wäre es, die entsprechenden Akupressurpunkte zu nutzen.



## Lavendelblüten

1 gehäuften TL getrocknete Lavendelblüten mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen. Nach 5 Minuten abseihen.

**Verfasser:**

Bernd Schmidt · Club Oranienburg

## Wasser

Kniegüsse mit leitungskaltem Wasser lindern Kopfschmerzen. Ebenso schmerzlindernd wirken kalte Wadenwickel.

**Verfasser:**

Bernd Schmidt · Club Oranienburg

## Schwarzer Tee

Schwarzen Tee aufbrühen und gut durchziehen lassen, dann ungesüßt schluckweise trinken.

**Verfasserin:**

Karin Deckwart · Club Treptow

## Elektrolyt-Cocktail

1 TL Zucker oder Honig, 3 Tassen Wasser, 1 TL Salz und Zitronen- oder Limettensaft. Alle Zutaten mischen und über den Tag verteilt trinken.

**Verfasserin:**

Bärbel Gitschel · Center Hennigsdorf

## Reisschleim

Den Schleim nur mit Wasser (niemals mit Milch) anrühren und leicht salzen, nicht zuckern. In kleinen Portionen essen.

**Verfasserin:**

Katrin Egger · Club Oranienburg

## Zimt

1 Messerspitze Zimt einnehmen (ohne nachzutrinken). Bis zu 2 x tgl. wiederholen, bis Besserung eintritt. Oder: 1 TL Schwarztee und ½ Stange Zimt mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen und abseihen. 3 Tassen täglich trinken.

**Verfasser:**

Regina Grüttner, Sieglinde Foss · Club Oranienburg

## Cola

Aus einer Cola die Kohlensäure herausschütteln, lauwarm werden lassen und die Cola in kleinen Schlucken trinken. Dazu eine Handvoll Salzstangen essen.

**Verfasserin:**

Katrin Egger · Club Oranienburg

## Apfel

Apfel fein reiben und gleich essen.

**Verfasser:**

Liselotte Hahn · Club Treptow; Sieglinde Foss, Elvira Pförtner, Bernd Schmidt, Ruth Ostermann · Club Oranienburg



## Roggenmehl

Bereiten Sie einen Brei aus geröstetem Roggenmehl und abgekochtem Wasser zu. Essen Sie davon stündlich 1–2 EL. Dazu trinken Sie einen Fencheltee.

### **Verfasserin:**

Katrin Egger · Club Oranienburg

Herr

*Joachim Roman  
Trendel*

Facharzt für Innere Medizin

### **sagt dazu:**

**Roggenmehl** enthält viele Ballaststoffe und Vitamine sowie Polyphenole und sogenannte Arabinoxylane. Roggen bewirkt eine rasche Darmentleerung, die dazu führt, dass die Durchfallerkrankung vermindert werden kann. Außerdem wirkt es bei Prostataleiden lindernd.



## Heilerde

3 x täglich 1 TL Heilerde in 125 ml Wasser einrühren, in kleinen Schlucken 60 Minuten vor den Mahlzeiten trinken.

### **Verfasser:**

Ursula Lubach, Sieglinde Foss · Club Oranienburg

## Bohnenkraut

Übergießen Sie 2 TL Bohnenkraut mit ¼ Liter kochendem Wasser, lassen Sie es ziehen und dann abkühlen. Davon täglich 2–3 Tassen trinken, bis der Durchfall weg ist. Nicht für Kinder geeignet.

### **Verfasserin:**

Katrin Egger · Club Oranienburg

## Möhrensuppe

500 g Möhren klein schneiden und in 1 Liter Wasser weichkochen. Anschließend ein wenig salzen, pürieren und lauwarm essen.

### **Verfasserin:**

Sieglinde Foss · Club Oranienburg

## *Elektrolyt-Lösung*

½ Liter Wasser mit 1 TL Kochsalz,  
7–8 TL (Trauben)-Zucker und ½ Liter  
Saft, Kräuter- oder Früchtetee mischen.  
Davon täglich 2 Liter trinken.

**Verfasserin:**

*Sieglinde Foss · Club Oranienburg*

## *Salbei*

2 Teelöffel Salbei pro Tasse aufgießen,  
12 Minuten ziehen lassen. 3 x täglich  
davon trinken.

**Verfasserin:**

*Sieglinde Foss · Club Oranienburg*



## Leinsamen

1 EL Leinsamen (geschrotet) einnehmen, dazu ½ Liter Wasser trinken. Oder: 2 EL Leinsamen mit 2 Tassen Wasser aufkochen, dann abseihen und abkühlen lassen. 1 TL Apfelessig zufügen und trinken.

**Verfasser:**

Liselotte Hahn · Club Treptow; Bärbel Gitschel · Center Hennigsdorf

## Backpflaumen

Backpflaumen über Nacht einweichen und vor dem Frühstück 2 Stück verzehren, dazu den Saft trinken.

**Verfasser:**

Liselotte Hahn · Club Treptow; Gertrud Grzegorski · Club Tegel; Kurt Meyer · Center Siemensstadt; Erika Herker · Club Oranienburg

## Trockenteigen

Naschen Sie 4 oder 5 Feigen und trinken Sie mindestens 1 Glas Wasser dazu.

**Verfasserin:**

Erika Herker · Club Oranienburg

## Wasser

Morgens nach dem Aufstehen auf nüchternen Magen ein großes Glas angewärmtes Leitungswasser mit einem gestrichenen TL Kochsalz trinken.

**Verfasserin:**

Ruth Shadow · Center Siemensstadt

## Sauerkraut

1 EL Sauerkraut vor dem Mittagessen essen.

**Verfasserin:**

Anna Freudenreich · Club Oranienburg

## Kamille, Pfefferminz, Fenchel, Milch

4 Beutel Kamillentee, 4 Beutel Pfefferminztee, 1 TL zerstoßene Fenchelsamen, 1 TL Majoran in 1 Liter kochendes Wasser geben, 10 Minuten ziehen lassen und kalt oder warm trinken.

### **Verfasser:**

Bärbel Gitschel · Center Hennigsdorf; Anna Freudenreich, Brigitte Kleest, Frau Ebeling, Annelie Hansmann, Ruth Ostermann · Club Oranienburg; Helga Berlitz · Center Birkenwerder; Georgia Ebel · Center Siemensstadt; Liselotte Hahn · Club Treptow; Evelyn Bartel · Center Oranienburg; Margarete Schmidt · Club Tegel

¼ Liter Milch erwärmen, eine Knoblauchzehe auspressen, den Saft in die Milch geben, mit Honig süßen und trinken.

### **Verfasserin:**

Brigitte Kleest · Club Oranienburg

## Schafgarbe

Tee aus Wermut und Schafgarbe (im Verhältnis 1:4) zubereiten, 10 Minuten ziehen lassen und 2 x täglich 1 Tasse trinken. Ergänzend feuchtwarme Wickel aus Schafgarben-Tee für 30 Minuten auf die schmerzende Stelle legen.

### **Verfasserin:**

Melanie Tittel · Club Oranienburg

## Kümmel

Kümmelsamen mit heißem Wasser aufgießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und in kleinen Schlucken trinken.

### **Verfasser:**

Liselotte Hahn · Club Treptow;  
Anna Freudenreich · Club Oranienburg

## Bärlauch

Sehr viel Bärlauch fein schneiden, in eine Flasche stopfen, mit Kornschnaps auffüllen und ca. 3 Wochen an einem warmen Platz ziehen lassen. Dann abseihen, den Saft in eine Flasche abfüllen und bei Bedarf ein Schnapsglas davon trinken.

**Verfasserin:**

Brigitte Kleest · Club Oranienburg

## Kartoffeln

Man koche 4–5 Kartoffeln weich, zerdrücke diese auf einem Tuch, wickle alles ein und lege es auf die schmerzende Stelle.

**Verfasserin:**

Margit Günzler-Demir · Club Tegel

## Olivenöl

Bei Magenbeschwerden 1 TL Olivenöl, 1 EL frischen Zitronensaft mit 5 Tropfen Rosmarinöl mixen.

**Verfasserin:**

Helene Koch · Center Siemensstadt

Herr

Joachim Ramon  
Trende

Facharzt für Innere Medizin

### sagt dazu:

**Bärlauch** ist verwandt mit Knoblauch und hat eine ähnliche Wirkstoffzusammensetzung; Alliin, Allicin, Flavonoide und Vitamin C. Diese Wirkstoffe regen die Leberfunktion an und fördern die Verdauung. Durch die entblähende Wirkung können Bauchbeschwerden gelindert werden.



## Leinöl

Bei Magenbeschwerden morgens auf nüchternen Magen 1 EL Leinöl einnehmen.

**Verfasserin:**

Ursula Karanikolas · Center Hohenschönhausen



## Wermutpflanze

Bei Magenbeschwerden Wermutpflanze pflücken, Blätter trocknen lassen und anschließend 1 EL pro Tasse als Tee aufbrühen. Mindestens 3 x täglich eine Tasse warm trinken.

**Verfasserin:**

Erika Brandt · Center Birkenwerder

## Kamillentee

Bei Übelkeit frische oder getrocknete Kamille zerkleinern und in eine vorgewärmte Tasse oder Kanne geben, heißes (aber nicht mehr kochendes) Wasser aufgießen und 1 TL Lindenblütenhonig zugeben, 2 Kannen pro Tag trinken.

**Verfasserin:**

Dr. Ingrid Krebs · Club Treptow

## Feuchte Wärme

2 Leinenhandtücher in heißes Wasser geben, wieder aus dem Wasserbad nehmen, etwas abkühlen lassen und auswringen, dann zusammenfalten und auf den Bauch legen.

**Verfasserin:**

Dr. Ingrid Krebs · Club Treptow

## Ingwer

Bei Übelkeit ½ Teelöffel frisch geriebenen Ingwer oder eine Messerspitze Ingwerpulver einnehmen.

**Verfasserin:**

Bärbel Gitschel · Center Hennigsdorf



## Brennnessel

Für einen Tee 3–4 TL Brennnesselblätter (Apotheke oder Reformhaus) mit 150 ml heißem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und 3–4 Tassen am Tag zusätzlich zur normalen Flüssigkeitszufuhr trinken.

**Verfasserin:**

Evelyn Bartel · Center Oranienburg

## Blasen- und Nierentee

30 g Brennnesselblätter, 30 g Zinnkraut, 20 g Goldrute, 20 g Hirtentäschel, 20 g Hauhechel, 20 g echtes Labkraut und 10 g Anisfrüchte gut mischen. Man überbrüht 1 EL pro Tasse, lässt das Getränk 5 Minuten ziehen und seiht es dann ab.

**Verfasserin:**

Simone Rieger · Center Birkenwerder

## Kartoffeln

Gekochte Kartoffeln in ein Leinensäckchen füllen und warm auf den Bauch legen.

**Verfasserin:**

Edeltraud Zwenker · Club Oranienburg

## Feuchte Wickel

Mit Schafgarben-Tee feuchtwarme Wickel herstellen, diese mit einer Wärmflasche warm halten und für 20 Minuten auflegen.

**Verfasserin:**

Melanie Tittel · Club Oranienburg

## Sitzbad

Ein sehr warmes Sitzbad machen, einen kräftigen Schuss Kamilloosan hineingeben und 2 x täglich darin baden.

**Verfasserin:**

Helga Malzahn · Club Oranienburg



# Schmerzen

## Kartoffeln

Ein paar Kartoffeln abkochen. Dann abschälen und die noch heißen Schalen in einen Stoffbeutel tun. Den Stoffbeutel auf die kranken Gelenke legen.

**Verfasserin:**

Doris Schöps · Center Lichtenberg

## Lavendelblüten-Spiritus

½ Liter Wasser kochen, abkühlen lassen, mit 200 g Lavendelblüten-Spiritus und 300 g Apfelessig vermischen. Mit dieser Mischung die schmerzenden Stellen morgens und abends einreiben.

**Verfasserin:**

Christel Baumann · Center Birkenwerder

## Quarkwickel

Man nehme ca. 250 g Quark, streiche diesen auf die schmerzenden Gelenke. Dann alles umwickeln und ca. 1–2 Stunden einwirken lassen.

**Verfasserin:**

Helga Raguse · Club Tegel

## Kohlwickel

Den Kohl mit einer Flasche oder einem Nudelholz walken, bis der Saft austritt. Mehrere Blätter auf das schmerzende Gelenk geben und mit einem Baumwolltuch fixieren. Dies über Nacht darauffassen.

**Verfasser:**

Christel Baumann · Center Birkenwerder;  
Frieda Thiele, Edeltraud Zwenker · Club  
Oranienburg; Elena Blessin · Club Tegel

## Brennnesselblätter

Brennnesselblätter, bevorzugt junge Triebe, sammeln, ca. 20 Blätter in heißem Wasser kurz einweichen, abseihen, in ein Handtuch oder großes Baumwolltaschentuch geben und auf das schmerzende Gelenk legen.

**Verfasser:**

Ilse Gertig · Center Lichtenberg; Gertrud  
Pobitschka · Center Oranienburg



## Eis

Eiswürfel in eine Plastiktüte geben und in ein Baumwolltuch wickeln. 1 Minute auf die betreffende schmerzende Stelle legen. Bei Bedarf nach 3 Minuten wiederholen.

**Verfasserin:**

Irmgard Hartmann · Center Hennigsdorf

## Zwiebel-Umschläge

Mehrere Zwiebeln in Scheiben schneiden, in etwas Wasser weich kochen, durchsieben. Die heißen Zwiebelscheiben in ein Tuch wickeln. So heiß wie erträglich auf die schmerzende Stelle legen. Dann darüber ein trockenes Tuch binden. Sobald die Zwiebeln lauwarm sind, neue Auflage machen.

**Verfasserin:**

Erika Henning · Club Oranienburg

## Mandel- und Lavendelöl

Etwas Mandelöl und 1–2 Tropfen Lavendelöl einmassieren.

**Verfasserin:**

Melanie Tittel · Club Oranienburg

## Kräuter-Tee

2 Teile Brennnessel, 2 Teile Weidenrinde und 1 Teil Löwenzahnwurzel mischen. Davon 3 EL mit 750 ml Wasser zum Kochen bringen und 5 Minuten ziehen lassen. 3 x täglich eine Tasse trinken.

**Verfasserin:**

Ines Bernikas · Club Oranienburg



## Kürbiskernöl

Bei Muskelkater oder Verstauchungen reibt man Kürbiskernöl auf die betroffenen Stellen.

**Verfasserin:**

Rosemarie Schauer · Club Oranienburg



Frau Dipl.-Med.

*Gisela Giermann*

Fachärztin für Allgemeinmedizin

### kommentiert den Tipp wie folgt:

Der Duft von ätherischen Ölen und Pflanzenextrakten wird über die Rezeptoren der Nase oder der Haut an das Gehirn weitergeleitet, beeinflusst den Stoffwechsel und trägt zur Entspannung bei. Auf diese Weise wirken Heilpflanzen oder andere Substanzen ganz unmittelbar auch auf die Psyche des Menschen. Eine ähnliche Wirkung entsteht durch das Aufbringen von Salben oder die Berührung der Haut. Der Zusammenhang zwischen Gefühlen und dem Entstehen von Krankheiten war bereits im Mittelalter bekannt, was z. B. Hildegard von Bingen in ihren Rezepturen zu nutzen wusste. So ist nahezu gegen alle Beschwerden ein „Kraut“ gewachsen.



## *Gewürznelken*

Gewürznelken aufbeißen und auf den Zahn legen. Oder: 2 Tropfen Nelkenöl auf einen Wattebausch geben und auf den schmerzenden Zahn legen, bis die Schmerzen abklingen.

**Verfasser:**

*Bärbel Gitschel · Center Hennigsdorf;  
Liselotte Hahn · Club Treptow; Helga Berlitz ·  
Center Birkenwerder; Frau Stender · Center  
Siemensstadt; Helga Malzahn, Regina  
Grüttner, Irmgard Gust · Club Oranienburg;  
Ingeborg Weidner, Erna Hanff · Club Tegel*

## *Zwiebeln*

Die Zwiebel wird gehackt und in ein Taschentuch gewickelt. Dieses dann von außen auf die Wange an die betreffende Seite halten. Es kann aber auch eine Zwiebelscheibe in den Mund direkt auf den betroffenen Zahn gelegt werden.

**Verfasserin:**

*Gerda Stutzky · Center Siemensstadt*

## *Salz*

Man verrührt 1 EL Salz mit 0,3 Liter lauwarmem Wasser. Dann nimmt man kleine Schlucke, spült kräftig und spuckt das Wasser wieder aus, bis der Schmerz nachlässt.

**Verfasserin:**

*Charlotte Andrée · Club Tegel*

## *Kräuter*

10 Salbeiblätter und 3 entstielte Thymianzweige fein hacken, zusammen mit 2 gemörserten Nelken mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen.

**Verfasser:**

*Familie Osmiella · Center Kreuzberg*



## Kalte Wickel

Man nehme 2 Frottee-Handtücher und lasse sie unter fließend kaltem Wasser nass werden, wringe sie aus und wickle sie um die Waden. Darüber wickle man je ein trockenes Handtuch.

### Verfasser:

Christa Neweczesaal · Center Lichtenberg;  
Liselotte Hahn · Club Treptow; Irmgard  
Ebeling, Ursula Vonhoff · Club Oranienburg;  
Erika Koch · Day Care Center Birkenwerder

## Kältepackungen

Bei Entzündungen in den Gelenken die Kältepackung in ein Tuch wickeln und auf die entzündete Stelle legen.

### Verfasserin:

Liselotte Hahn · Club Treptow

## Pferde-Salbe

Bei Entzündungen in den Gelenken abends vor dem Schlafengehen das erkrankte Gelenk mit Pferde-Salbe einreiben.

### Verfasserin:

Irmgard Gust · Club Oranienburg

## Eier

Bei Entzündungen am Finger die Innenhaut von frischen Eiern über die eitrige und entzündete Stelle wickeln, mit Mull umhüllen und über Nacht einwirken lassen. Am Morgen alles entfernen. Danach aus Kernseifeflocken und Wasser ein Bad herstellen und den Finger darin baden.

### Verfasserin:

Erika Brandt · Center Birkenwerder



## Schwarzbrot

Bei Entzündungen am Finger Schwarzbrot (besonders die Kruste) solange kauen, bis eine weiche Masse entstanden ist. Diese dann auf die entzündete Stelle legen. Verbinden oder ein Pflaster darauf kleben. Möglichst abends mit der Behandlung beginnen, über Nacht einwirken lassen und morgens ablösen.

### Verfasserin:

Irmgard Gust · Club Oranienburg

**Achtung: Bitte Warnhinweis der Ärztin beachten!**

Frau Dr. med.

*Sigrid Shadow*

Chefärztin der Geriatrie,  
Oberhavel Kliniken

### meint dazu:

**Schwarzbrot** ist mir als entzündungshemmendes Mittel nicht bekannt.

Ich möchte davon abraten, es auf offene und entzündete Hautveränderungen aufzutragen. Aus meiner Sicht würde ich Entzündungen mit Wasser kühlen. Bei Verschlechterung unbedingt den Hausarzt aufsuchen.



## Heilerde

Heilerde (Apotheke), Augentrost-Tee und Honig zu einem Brei verrühren, auf ein Tuch streichen und 10 Minuten auf das Gerstenkorn legen. Bei Bedarf stündlich wiederholen.

**Verfasserin:**

Irene Hoffmann · Club Oranienburg

## Rotlicht

3 x täglich ca. 15 Minuten Rotlicht anwenden. **Achtung:** Augen geschlossen halten.

**Verfasserin:**

Irene Hoffmann · Club Oranienburg

## Pellkartoffel

1 Pellkartoffel zerdrücken, 1 Eigelb untermischen und mit etwas heißer Milch zu einem Brei verrühren. Diesen auf ein Tuch streichen, auf das Auge legen und ½ Stunde einwirken lassen.

**Verfasserin:**

Irene Hoffmann · Club Oranienburg

**Achtung: Bitte Warnhinweis der Ärztin beachten!**



**warnt:**

Lieber nicht! Bevor das **Gerstenkorn** sich abkapseln könnte und damit eine Operation nötig ist, ist eine Kontrolle beim Augenarzt sinnvoll.



## *Apfelessig*

**Vorsichtig anwenden:** Etwas Apfelessig auf ein Taschentuch träufeln und damit vorsichtig das Gerstenkorn abtupfen. Den Essig nicht ins Auge bringen. Eventuell den Apfelessig mit etwas Wasser verdünnen.

**Verfasserin:**

*Irene Hoffmann · Club Oranienburg*

## *Kamille*

Kamillentee kochen, den Tee leicht abkühlen lassen und dann Wattepad in den Tee tunken und für ca. 10 Minuten auf die geschlossenen Augen legen.

**Verfasser:**

*Ursula Leue, Renate Schallnus · Club Oranienburg*



## *Kräutermischung*

Zu gleichen Teilen Melisse, Buchsbaumblätter, Johanniskraut, Gelbwurzel und Kuhschelle mischen (oder in der Apotheke mischen lassen) und täglich als Tee trinken oder zur Inhalation verwenden.

**Verfasserin:**

*Thea Bennor · Club Oranienburg*

## *Kräuterbad*

10 Tropfen Eukalyptus- oder Teebaumöl, 5 Tropfen Pfefferminzöl und 5 EL Speiseöl mischen und ins Badewasser geben. Bei angenehmer Wassertemperatur ca. 20 Minuten baden.

**Verfasserin:**

*Thea Bennor · Club Oranienburg*

## *Kalte Umschläge*

Je nach Belieben kalte oder warme Lappen auf die brennenden Augen und die Stirn legen. Sollte das Gesicht brennen und heiß sein, dieses mit kaltem Wasser erfrischen.

**Verfasserin:**

*Thea Bennor · Club Oranienburg*

## *Zwiebeln*

Mit einer Zwiebelscheibe über die Einstichstelle reiben.

**Verfasser:**

*Liselotte Hahn · Club Treptow; Ursula Leue, Irmgard Ebeling, Irene Tackmann, Irmgard Gust · Club Oranienburg; Käthe Puhlmann · Center Siemensstadt*

## *Weißkohlblätter*

Weißkohlblätter zerkleinern und den Saft auf den Insektenstich tupfen. Oder: 1 TL Salz in 1 Tasse kaltes Wasser geben und die Mischung auf die betroffene Hautstelle streichen.

**Verfasser:**

*Kurt Meinert · Center Siemensstadt*

## *Kältekompressen*

Eiswürfel zerstoßen und in einen Waschlappen geben. Gleich nach dem Stich für 20 Minuten auf die betroffene Stelle legen. Dann wiederholen.

**Verfasserin:**

*Irmgard Ebeling · Club Oranienburg*

## *Teebaumöl*

Einfach Teebaumöl auf die Einstichstelle reiben.

**Verfasser:**

*Harald Hollweg · Club Oranienburg*





## *Spitzwegerich*

Mehrere Spitzwegerichblätter aufeinander legen und verknoten. Den Knoten mit den Handflächen so lange kräftig reiben, bis der Pflanzensaft austritt. Diesen Saft sofort auf den Stich streichen.

### **Verfasser:**

*Peter Röhrich · Center Siemensstadt; Bernd Schmidt, Renate Heger · Club Oranienburg; Hildegard Weiser · Center Kreuzberg*

Frau Dr.

*Christine  
Großekathöfer*

Fachärztin für Innere Medizin

### **kommentiert den Tipp:**

Neben Schleimstoffen, die übrigens hervorragend gegen Husten helfen, enthält der Spitzwegerich auch Gerbstoffe, die bei Insektenstichen lindernd wirken.

Nicht umsonst wurde der **Spitzwegerich** zur „Arzneipflanze des Jahres 2014“ gekürt.



## *Kohlblätter*

Heiße Kohlblätter auf den Nacken legen, mit enganliegendem T-Shirt oder Schal festhalten und einwirken lassen, bis die Kohlblätter erkaltet sind. 2–3 x am Tag wiederholen.

**Verfasser:**

*Franz Kossack · Day Care Center Birkenwerder*

## *Pfefferminze*

Kalte Zitronenscheiben auf ein Tuch geben, Pfefferminzblätter darauflegen, einschlagen, mit der Pfefferminzseite auf die Stirn oder in den Nacken legen, fixieren.

**Verfasserin:**

*Sabine Warnest · Center Lichtenberg*

## *Essigsaurer Tonerde*

Bei Verstauchungen helfen Umschläge mit essigsaurer Tonerde, diese je nach Bedarf mehrmals am Tag auf die verletzte Stelle legen.

**Verfasserin:**

*Anneliese Dindas · Center Siemensstadt*

## *Arnika-Salbe*

Bei Prellungen die Arnika-Salbe 3 x täglich auf die betreffende Körperstelle auftragen.

**Verfasserin:**

*Ingeborg Gebel · Center Siemensstadt*

## *Quark*

Auf die verletzte Stelle dick gekühlten Magerquark auftragen. Mit einem Tuch umwickeln und ca. 1 Stunde daraufflasen. Kann auch mehrmals wiederholt werden.

**Verfasserin:**

*Renate Schallnus · Club Oranienburg*

Wunden  
Blutergüsse  
Nasenbluten

## Honigumschläge

Der Honig wird dünn auf ein Leinenläppchen aufgetragen und auf die geschädigte Haut gelegt. Mit einem trockenen Baumwolltuch abdecken und mit einem Stülpverband (aus der Apotheke) fixieren. Der Umschlag kann 2 x täglich angewendet werden, danach wird die Haut vorsichtig mit Wasser gereinigt. Honigumschläge wirken antibakteriell und regen die Selbstheilung an.

### Verfasser:

Ilse Möller · Club Oranienburg; Dr. Heribert Vogt · Club Tegel; Bärbel Gitschel · Center Hennigsdorf

## Zwiebeln

1 Zwiebel in Scheiben schneiden, auf die Wunde legen, Verband anlegen, 1–2 x täglich erneuern. Zwiebel mildert auch Blutergüsse.

### Verfasser:

Regina Grüttner, Renate Schallnus · Club Oranienburg

Herr Dr.

*Mantfred Läckner*

Facharzt für Allgemeinmedizin

### kommentiert hierzu:

Ein **tolles Rezept**, ich stimme mit diesem überein!



## *Apfelessig*

Apfelessig und warmes Wasser zu gleichen Teilen mischen, ein Küchentuch tränken und sanft auf die betroffenen Stellen drücken.

**Verfasserin:**

*Bärbel Gitschel · Center Hennigsdorf*

## *Zwiebelkur*

Bei häufigem Nasenbluten hilft eine Zwiebelkur. 1–2 rohe Zwiebeln reiben, durch ein Sieb pürieren, dann den Saft mit etwas Essig verdünnen. Die Lösung vorbeugend als Nasenspülung anwenden.

**Verfasserin:**

*Ingeborg Kruse · Center Kreuzberg*

## *Cayennepfeffer*

Einen eiskalten Waschlappen 5 Minuten lang in den Nacken legen oder Cayennepfeffer schnupfen. Das fördert die Blutgerinnung.

**Verfasserin:**

*Bärbel Gitschel · Center Hennigsdorf*

## *Schlüssel*

Man nehme einen sehr großen Schlüssel oder auch einen großen Schlüsselbund. Der Schlüssel oder das Schlüsselbund müssen unbedingt kalt sein, evtl. ein Geschirrtuch umwickeln und für einige Minuten in den Kühlschrank legen. Man lege sich in die Waagerechte und lege sich das kalte Metall längs in den Nacken. Rund 5 Minuten so verharren.

**Verfasser:**

*Herbert Weckert · Day Care Center Kreuzberg*



## Selbstgemachte Ringelblumensalbe

Bei Hautkrankheiten 1 kg Schweineschmalz und 1 kg Ringelblumenblütenblätter aufkochen und aushärten lassen. Damit bei Bedarf die entsprechenden Hautstellen eincremen.

**Verfasserin:**

Marianne Bruhn · Center Birkenwerder

## Salzwasserbad

Bei Schuppenflechte etwa 100 g Speisesalz zum Badewasser hinzufügen und etwa 1 Stunde das warme Bad genießen.

**Verfasserin:**

Manuela Nottmeyer · Center Lichtenberg

## Kartoffelmehl

Das Pulver mit warmem Wasser zu einem streichfähigen Brei verrühren und mit Hilfe eines Backpinsels auf die Haut streichen.

**Verfasserin:**

Ursula Skiba · Center Siemensstadt

## Stiefmütterchen-Wickel

1 TL getrocknete Stiefmütterchen-Blüten mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Mit dem abgekühlten Aufguss einen Wickel machen. 30–45 Minuten einwirken lassen.

**Verfasser:**

Wolfgang Salzmann · Club Tegel

Frau Dr.

Grit Kalk

Fachärztin für  
Allgemeinmedizin

**meint hierzu:**

### Stiefmütterchen-Zubereitungen

können bei allen entzündlichen Hauterkrankungen angewendet werden, wie z. B. Psoriasis, Neurodermitis, Akne oder unreiner Haut. Sie wirken antientzündlich und hautpflegend und können äußerlich (z. B. als Salbenzubereitung oder Wickel) oder innerlich (z. B. als Tee oder Tinktur) angewendet werden.





## Teebaumöl

Aphthen im Mund mit Teebaumöl betupfen.

### **Verfasserin:**

Ursula Karanikolas · Center Hohen-  
schönhausen

## Knoblauch

Bei Warzen eine geschälte Zehe Knoblauch halbieren und die Warze mit der Schnittfläche einreiben. Dies 7 Tage lang wiederholen. Oder: 1 Knoblauchzehe in dünne Scheiben schneiden, auf die Warze legen und mit Heftpflaster überkleben. Täglich erneuern.

### **Verfasser:**

Bäbel Gitschel · Center Hennigsdorf;  
Renate Schallnus · Club Oranienburg

## Schöllkraut

Und hier noch ein Tipp zur Behandlung von Warzen von

Frau Dr. *Christine*  
*Großekathöfer*  
Fachärztin für Innere Medizin

Den Saft aus den frisch getrockneten Stängeln über mehrere Tage auf die Warze auftragen. Achtung, der Saft gibt orange Flecken. In Österreich ist **Schöllkraut** auch unter dem Namen „Warzenkraut“ bekannt. Der Saft enthält Substanzen, die die Warzen auslösenden Viren bekämpfen.



## Natron und Zitronensaft

Bei Sodbrennen ½ TL Natron und einige Spritzer Zitronensaft in ½ Tasse warmes Wasser einrühren und trinken.

**Verfasserin:**

Bärbel Gitschel · Center Hennigsdorf



**meint dazu:**

Wer heilt, hat Recht! Ich werde es bestimmt ausprobieren.

## Gänsefett

Bei Sodbrennen 1 TL Gänsefett entweder pur oder auf etwas Brot essen.

**Verfasserin:**

Renate Schallnus · Club Oranienburg

## Milch

Bei Sodbrennen 1 Glas Milch trinken oder 1 Scheibe Toastbrot essen.

**Verfasser:**

Bärbel Gitschel · Center Hennigsdorf;  
Ursula Leue · Club Oranienburg

## Weißdorn-Tee

Zur Verbesserung der Herzleistung je 1 TL Weißdorn, Mistel und Baldrian mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen. 4 Minuten ziehen lassen, dann abseihen und täglich 2–3 Tassen davon trinken.

**Verfasserin:**

Doris Weltz · Club Oranienburg

## Honig

Bei Lippenherpes die Stellen über Nacht mit Honig einreiben, spätestens nach 3 Tagen sind die Herpesbläschen verschwunden.

**Verfasserin:**

*Renate Schallnus · Club Oranienburg*

## China-Öl

Bei Lippenherpes die Stellen sofort mit China-Öl betupfen.

**Verfasserin:**

*Ursula Karanikolas · Center Hohenschönhausen*

## Kürbis

Wer unter Krampfadern leidet, sollte einige Stückchen Kürbisfleisch auf die betroffenen Körperstellen legen, das Gemüse mit einem Verband oder Tuch fixieren und die Füße eine halbe Stunde hochlegen.

**Verfasserin:**

*Rosemarie Schauer · Club Oranienburg*

Frau Dr. *Christine  
Großekathöfer*

Fachärztin für Innere Medizin

### **gibt dazu folgende Erklärung:**

**Honig** wurde schon in der Antike wegen seiner antibakteriellen und antiviralen Wirkung geschätzt. Vor wenigen Jahren hat es sich in einer Studie sogar der schulmedizinischen Behandlung mit Aciclovir bei Herpesviren als überlegen gezeigt (Dt. Ärzteblatt 2005).



## Eichenrinde

Bei Hämorrhoiden einen Tee aus Eichenrinde kochen, abkühlen lassen, dann ein Sitzbad machen (ca. 10 Minuten). Der Tee sollte nicht zu dunkel sein.

**Verfasserin:**

Irmgard Gust · Club Oranienburg

## Kamillen-Sitzbad

Bei Hämorrhoiden 2 Handvoll Kamillenblüten mit 2 Liter kochendem Wasser übergießen, 15 Minuten ziehen lassen, abseihen und abgekühlt ins Sitzbad geben.

**Verfasserin:**

Edith Rogatzki · Club Tegel



**steuert noch ein Hausmittel zur Behandlung von Hämorrhoidenbeschwerden bei:**

## Schwarzteebeutel

Einen ausgekochten Beutel mit **Schwarztee** im Kühlschrank abkühlen lassen und für mehrere Minuten direkt auf die betroffene Stelle einwirken lassen. Die im Tee enthaltenen Gerbstoffe wirken lindernd und abschwellend.



## Johanniskraut

Bei Schlaflosigkeit 1 gehäuften TL Johanniskraut mit nicht mehr sprudelndem Wasser übergießen. 10 Minuten ziehen lassen. Vor dem Schlafengehen 1 Tasse trinken.

**Verfasserin:**

Ingeborg Nowak · Club Tegel

## Aloe vera

Bei Altersflecken ein Blatt Aloe vera abbrechen und das herausgeschabte Gel direkt auf die betroffenen Stellen tupfen und einmassieren. (Behandlung mindestens 1 Monat durchführen.)

**Verfasserin:**

Bärbel Gitschel · Center Hennigsdorf



## Ringelblumen

3 EL getrocknete Ringelblümchen und ½ Liter Obstbrand vermengen und 14 Tage ziehen lassen. Den Sud in einer dunklen Flasche kühl aufbewahren. Bei ersten Anzeichen einer Zahnfleischentzündung 1 EL von dem Sud in ¼ Liter lauwarmes Wasser einrühren. Mehrmals den Mund mit der Lösung ausspülen.

**Verfasserin:**

Frieda Nixdorf · Club Oranienburg

## Pfefferminzöl

Bei Juckreiz: 4 Tropfen Pfefferminzöl mit 1 Liter Wasser und etwas Milch mischen und ins Badewasser geben.

**Verfasserin:**

Evelyn Bartel · Center Oranienburg

## Zitronensaft

Haben Sie sich beim Essen oder Trinken die Zunge verbrannt, reiben Sie diese mit Zitronensaft ein.

**Verfasserin:**

Evelyn Bartel · Center Oranienburg



## Buttermilch

Bei Sonnenbrand Buttermilch, Joghurt oder Quark ca. 1 cm dick auf die Haut auftragen. Mit einem Leinentuch abdecken und mit einem Handtuch befestigen. Die Auflage verbleibt mindestens 20 Minuten lang auf der betroffenen Stelle.

**Verfasser:**

Hildegard Weiser · Center Kreuzberg; Renate Schallnus, Christa Zirkler · Club Oranienburg

## Fette Henne

Bei leichten Verbrennungen entfernt man das obere dünne Häutchen und legt die saftige Seite auf die Brandblase. Ist das Blatt trocken, nimmt man das nächste Blatt, bis der Schmerz nachlässt.

**Verfasserin:**

Christa Lemke · Center Siemensstadt

**Achtung: Bitte Hinweis der Ärztin beachten!**

Frau Dr.

*Claudia Mertens*

Fachärztin für Augenheilkunde

Bei leichten Verbrennungen sollte man lieber **nicht nach einer fetten Henne suchen**, sondern nach dem nächsten Wasserhahn. Dann die Wunde unter fließendem Wasser kühlen (Wassertemperatur ca. 20 Grad), bis der Schmerz nachlässt.



## *Salbei*

1 TL fein geschnittene Salbeiblätter mit 150 ml kochendem Wasser überbrühen und 10 Minuten ziehen lassen. Täglich 2 Tassen zur Vorbeugung von Schweißausbrüchen trinken.

**Verfasserin:**

*Evelyn Bartel · Center Oranienburg*

## *Salbei-Tee*

Bei übermäßigem Schwitzen Salbei-Tee aufkochen und die betroffenen Stellen mit dem warmen Tee waschen.

**Verfasserin:**

*Elfriede Chmielewski · Center Lichtenberg*









*Beauty und  
Haushalt*



## Kaffeesatz

1 TL Olivenöl mit 1 TL Kaffeesatz mischen, 30 Sekunden im Gesicht verreiben, abspülen. Das macht die Haut weich und rosig.

**Verfasserin:**

Evelyn Bartel · Center Oranienburg

## Honig

Zur Lippenpflege etwas Honig auf die Lippen verteilen.

**Verfasser:**

Liselotte Hahn · Club Treptow;

Irmgard Lehmann · Center Birkenwerder

## Anis

Bei rauer und brennender Schnupfen-nase hilft selbst angerührte Aniscreme. Dazu 10 g Vaseline mit 2–3 Tropfen Anis- oder Sternanisöl vermengen.

**Verfasserin:**

Hannelore Osterloh · Club Oranienburg

## Ringelblume

Die Blütenblätter der Ringelblume zermörsern, in eine neutrale Creme geben und einige Stunden ziehen lassen.

**Verfasserin:**

Erika Heger · Club Oranienburg

## Honig und Buttermilch

1 TL Honig und  $\frac{1}{8}$  Liter Buttermilch mischen. Die Mischung mit einem Wattepad auf das Gesicht auftragen, eine Stunde einwirken lassen.

**Verfasserin:**

Karla Piro · Club Oranienburg





## Hühnerei

1 Hühnerei und Weizenkeimöl mischen und als Haarkur 1 x wöchentlich anwenden oder 1 TL Honig, 2 Eigelb, 1 Eiweiß, ein paar Tropfen Olivenöl und Saft von 1 Zitrone mischen. Die Mixtur ins Haar einmassieren, 5 Minuten wirken lassen und anschließend mit lauwarmem Wasser ausspülen.

**Verfasser:**

*Katrin Egger, Rosemarie Schauer · Club Oranienburg*

## Bier

Die Haare 1 x wöchentlich mit Bier waschen, einwirken lassen und dann mit schwacher Zitronenlösung auswaschen.

**Verfasserin:**

*Katrin Egger · Club Oranienburg*

## Joghurt

Bei Schuppenflechte eine dicke Schicht Joghurt ins frisch gewaschene Haar geben, mit einem Handtuch umwickeln und 20 Minuten einwirken lassen. Das Haar gut ausspülen – erst kühl, dann lauwarm und zum Schluss wieder kühl.

**Verfasserin:**

*Evelyn Bartel · Center Oranienburg*

## Salz

Müde Füße mit starkem Salzwasser abwaschen. Oder: ein Fußbad mit Zitronenwasser machen und anschließend Zitronenöl einmassieren. Dazu den Saft einer Zitrone mit 50 ml Olivenöl mischen.

**Verfasserin:**

*Edda Fischer · Club Oranienburg*

## Salbei

5 Beutel Salbeitee mit 1 Liter kochendem Wasser aufgießen und abkühlen lassen. Bei Schweißfüßen 10 Minuten lang darin baden. 2 Wochen lang täglich anwenden.

**Verfasserin:**

*Evelyn Bartel · Center Oranienburg*

## Essig

Beim Fußbad einen Schuss Essig ins Wasser geben. Die Hornhaut wird schön weich und lässt sich gut entfernen.

**Verfasserin:**

*Evelyn Bartel · Center Oranienburg*

## *Honigmilch*

200 ml Milch erwärmen und in eine Tasse geben, 1 EL Honig hineinrühren und heiß trinken.

**Verfasserin:**

*Christel Laschewski · Center Lichtenberg*

## *Lavendel*

Lavendelblüten sammeln, trocknen und kleinschneiden. Anschließend den Lavendel in kleine Stoffbeutel füllen und unter das Kopfkissen legen.

**Verfasser:**

*Joachim Wegner · Center Oranienburg;*

*Anneliese Spangenberg · Center Kreuzberg*



## Kaffeersatz

Kaffeersatz, Eierschalen und Teeblätter eignen sich gut zur Anregung der Wuchsfreudigkeit bei Azaleen, Rhododendren und Hortensien sowie bei Rosenstöcken.

**Verfasser:**

Evelyn Bartel · Center Oranienburg;  
Edith Bartosz · Center Siemensstadt

## Apfelessig

2 EL Apfelessig und 2 EL Zucker ins Blumenwasser für Schnittblumen geben.

**Verfasserin:**

Evelyn Bartel · Center Oranienburg

## Zwiebeln

Aus Zwiebelschalen einen Sud kochen. Dieser ist ein gutes Mittel gegen hartnäckige Schädlinge an Topf- und Gartenpflanzen.

**Verfasserin:**

Evelyn Bartel · Center Oranienburg

## Sonnenblumen

Sonnenblumen halten in der Vase länger, wenn man die Blätter von den Stielen entfernt, die Stiele kurz in kochendes Wasser stellt oder wenn man alle überflüssigen Knospen entfernt und dem Wasser einen Spritzer Spülmittel beimischt.

**Verfasserin:**

Evelyn Bartel · Center Oranienburg

## Eierschalen

Eierschalen zerbröseln, über mehrere Wochen in Wasser einweichen, abseihen und dann als Düngemittel über die Tomatenpflanzen geben. Die Nährstoffe eignen sich perfekt dafür.

**Verfasserin:**

Gisela Koch · Center Siemensstadt



## Backpulver

Zur Reinigung eines angebrannten Topfes  
1 TL Backpulver in ½ Liter Wasser aufkochen und das Angebrannte im Topf löst sich ab.

**Verfasser:**

Ingeborg Stender · Center Siemensstadt;  
Evelyn Bartel · Center Oranienburg

Zur Reinigung eines verstopften Abflusses  
3 EL Backpulver hineingeben. ½ Tasse Essig hinterherschütten – schon sprudelt es im Rohr.

**Verfasserin:**

Evelyn Bartel · Center Oranienburg

Badezimmerfugen mit Küchenkrepp und Backpulver reinigen – die Fugen werden anschließend wie neu.

**Verfasserin:**

Evelyn Bartel · Center Oranienburg

Fettflecken sofort mit Backpulver behandeln. Dick auftragen und über Nacht einwirken lassen, dann wie gewohnt waschen.

**Verfasserin:**

Evelyn Bartel · Center Oranienburg

Weißer Blusen mit Grauschleier bekommt man wieder weiß, wenn man 1 EL Backpulver in die Maschine zum Waschen dazugibt.

**Verfasserin:**

Evelyn Bartel · Center Oranienburg

## Mineralwasser

Verschmutzten Schmuck für etwa 1–2 Stunden in Mineralwasser legen.

**Verfasserin:**

Laila Kämpf · Center Lichtenberg

## Essigessenz

Braune Kalkflecken im WC-Becken lassen sich entfernen, wenn über Nacht Essigessenz hineingegossen wird.

**Verfasser:**

Kurt Meyer · Center Siemensstadt

## Fahnpasta

Die Unterseite des Bügeleisens wird wieder glatt und blank, wenn man sie hauchdünn mit Zahnpasta abreibt. Danach mit einem weichen Tuch polieren.

**Verfasserin:**

Evelyn Bartel · Center Oranienburg

## Fleckensalz

Mit der Zeit können weiße Fensterrahmen aus Kunststoff vergrauen. Um die Flecken zu entfernen, gibt man etwas Fleckensalz mit ins Putzwasser und wischt damit die Rahmen ab.

**Verfasserin:**

Evelyn Bartel · Center Oranienburg

## Kartoffeln

Edelstahlspülen glänzen, wenn man die Flächen mit einer frisch aufgeschnittenen Kartoffel einreibt. Dann mit einem weichen Tuch nachpolieren.

**Verfasserin:**

Evelyn Bartel · Center Oranienburg

## Feuchtes Salz

Kristall bekommt wieder Glanz, wenn man es mit angefeuchtetem Salz abreibt.

**Verfasserin:**

Evelyn Bartel · Center Oranienburg

## Ammoniak

Oft sehen Gläser nach dem Reinigen in der Spülmaschine stumpf aus. Um dies zu vermeiden, einfach etwas Ammoniak mit in die Maschine geben. Die Gläser glänzen im Anschluss und können gleich nach dem Spülen in den Schrank gestellt werden.

**Verfasserin:**

Evelyn Bartel · Center Oranienburg





## Essig

Nach dem Saugen einen sauberen Besen in eine Lösung aus 200 ml farblosem Essig und 4 Liter Wasser tauchen, nass über den Teppich fahren und trocknen lassen. Essig richtet Teppich-Fasern wieder auf.

**Verfasserin:**

*Evelyn Bartel · Center Oranienburg*

Zum Entkalken von Waschmaschine, Kaffeemaschine sowie für den Abfluss Essig verwenden.

**Verfasserin:**

*Georgia Ebel · Center Siemensstadt*

Obst- und Rostflecken tropfenweise mit verdünntem Essig befeuchten. Danach einfach auswaschen.

**Verfasserin:**

*Evelyn Bartel · Center Oranienburg*

Geben Sie beim Waschen von Strumpfhosen dem Wasser einen Schuss Essig zu. So halten sie länger und ziehen keine Fäden.

**Verfasserin:**

*Evelyn Bartel · Center Oranienburg*

## Eiswürfel

Wenn Kaugummi auf dem Teppich klebt, einen Eiswürfel auf die angetrocknete Masse drücken, bis diese spröde wird. Dann mit einem Messer entfernen.

**Verfasser:**

*Evelyn Bartel · Center Oranienburg;*

*Edith Bartosz · Center Siemensstadt*

## Kaffeepulver

Angebranntes auf der Herdplatte lässt sich gut mit Kaffeepulver entfernen. Einfach nach dem Kochen den Herd grob reinigen bzw. von Flüssigkeiten befreien und dann auf die noch warme Herdplatte etwas Kaffeepulver geben. Mit einem feuchten Tuch abreiben und später nochmals ein wenig nachreiben.

**Verfasserin:**

*Edith Bartosz · Center Siemensstadt*

## Essig und Zeitungspapier

Für streifenfreie Fenster kann man Essig und Zeitungspapier verwenden.

**Verfasserin:**

Georgia Ebel · Center Siemensstadt

## Zitronensaft

Glastischplatten werden wie neu, wenn man sie mit Zitronensaft reinigt.

**Verfasserin:**

Ursula Möbes · Club Oranienburg

## Oxalsäure

Rostflecken aus Kleidungsstücken mit einer Mischung aus Oxalsäure (Apothek), Essigessenz und warmem Wasser entfernen. Über Nacht einweichen und dann waschen.

**Verfasserin:**

Evelyn Bartel · Center Oranienburg

## Salz und Zitronensaft

Zur Entfernung von Rostflecken aus Kleidungsstücken Salz und Zitronensaft auftragen und einreiben, danach mit Wasser ausspülen.

**Verfasserin:**

Edith Bartosz · Center Siemensstadt

## Salz

Vergilbte Gardinen werden wieder strahlend sauber, wenn man eine Tasse Salz oder Backpulver zur Waschlauge gibt.

**Verfasser:**

Edwin Korn · Center Oranienburg; Helene Freimark · Club Oranienburg; Edith Bartosz · Center Siemensstadt

Auf Rotweinflecken Salz streuen, aufsaugen lassen und dann mit Wasser abspülen. Danach wie gewohnt waschen.

**Verfasser:**

Edith Bartosz, Georgia Ebel · Center Siemensstadt

## Gallseife

Zur Reinigung von Hemdkragen und von Schweißflecken wird der Fleck gut angefeuchtet und mit der Seife eingerieben. Nach der Einwirkzeit, die einige Minuten dauern sollte, kann man das Kleidungsstück mit lauwarmem Wasser ausspülen oder direkt in die Waschmaschine geben.

**Verfasserin:**

*Ursula Skiba · Center Siemensstadt*

## Spiritus

Kugelschreiberflecken betupft man mit Spiritus und wäscht sie nach kurzer Einwirkzeit aus.

**Verfasserin:**

*Ursula Möbes · Club Oranienburg*



## Zucker

Kopfsalat, der schon etwas welk ist, wird wieder knackig, wenn man ihn für kurze Zeit in kaltes Wasser legt, dem man 1 EL Zucker beigefügt hat.

**Verfasserin:**

*Evelyn Bartel · Center Oranienburg*

## Brot

Eine trockene Brotkruste in die Pfanne legen, um Fettspritzer beim Braten zu vermeiden.

**Verfasserin:**

*Evelyn Bartel · Center Oranienburg*

## Walnuss

Beim Kochen von Kohlgerichten eine Walnuss mitkochen. Das Gericht schmeckt aromatisch und der unangenehme Geruch danach bleibt aus.

**Verfasserin:**

*Evelyn Bartel · Center Oranienburg*

## Zitronensaft

Kartoffelpuffer behalten beim Braten ihre helle Farbe, wenn man einige Tropfen Zitronensaft in den Teig gibt.

**Verfasserin:**

*Evelyn Bartel · Center Oranienburg*

Salzkartoffeln bleiben schön hell, wenn man dem Kochwasser außer Salz noch etwas frischen Zitronensaft zugibt.

**Verfasserin:**

*Evelyn Bartel · Center Oranienburg*

## Natronpulver

Grünes Gemüse (z. B. Brokkoli, Erbsen, grüne Bohnen, Rosenkohl) wird beim Kochen schnell unansehnlich. Dem Kochwasser  $\frac{1}{2}$  TL Natronpulver zugeben.

**Verfasserin:**

*Evelyn Bartel · Center Oranienburg*

## Margarine

Damit Milchreis beim Kochen nicht anbrennt, den Kochtopf dick mit Margarine ausfetten.

**Verfasserin:**

*Evelyn Bartel · Center Oranienburg*

## Essig

Suppenfleisch, das nach langem Kochen immer noch zäh ist, wird schön weich, wenn man etwas Essig zur Suppe rührt.

**Verfasserin:**

*Evelyn Bartel · Center Oranienburg*

## Sahne, Eigelb, Kartoffeln

Suppen, die versalzen sind, kann man mit etwas Sahne und Eigelb milder machen, ebenso kann man auch 1–2 Kartoffeln kurz mitkochen, damit das Salz neutralisiert wird.

**Verfasserin:**

*Ursula Möbes · Club Oranienburg*

## Buttermilch

Hähnchenkeulen vor dem Garen 1–2 Stunden in Buttermilch einlegen. Dadurch werden sie wunderbar zart.

**Verfasserin:**

*Evelyn Bartel · Center Oranienburg*

## Eigelb

Fettaugen von Soßen verschwinden, wenn man ein Eigelb einrührt.

**Verfasserin:**

*Evelyn Bartel · Center Oranienburg*

## Sahne

Gebratene Leber wird besonders lecker, wenn man die Fleischstücke vor dem Braten nicht wie gewöhnlich in Mehl, sondern in Sahne wendet.

**Verfasserin:**

*Evelyn Bartel · Center Oranienburg*

## *Milch*

Zuckerguss mit Milch anrühren, dann bleibt er schön weiß.

**Verfasserin:**

*Evelyn Bartel · Center Oranienburg*

## *Naturjoghurt*

Oft wird Kuvertüre so hart, dass sie beim Anschneiden zerbricht. 1 EL Naturjoghurt, der unter die flüssige Glasur gerührt wird, verhindert das.

**Verfasserin:**

*Evelyn Bartel · Center Oranienburg*

## *Pergamentpapier*

Apfelkuchen wird wunderbar saftig, wenn man vor dem Einschieben in den Backofen ein eingefettetes Pergamentpapier über die Äpfel breitet, das man erst kurz vor dem Backende entfernt.

**Verfasserin:**

*Evelyn Bartel · Center Oranienburg*

## *Eiweiß*

Schlagsahne wird besonders ergiebig und locker, wenn man etwas Eiweiß zugibt. Einfach 1 Eiweiß mit ½ Liter Sahne vermischen und steif schlagen.

**Verfasserin:**

*Evelyn Bartel · Center Oranienburg*

## *Makkaroni*

Steckt man bei schnell aufgehendem Kuchen 2–3 rohe Makkaroni in den Teig, so verhindert man, dass dieser über den Rand der Backform läuft.

**Verfasserin:**

*Evelyn Bartel · Center Oranienburg*

## *Backofen*

Apfelsinen lassen sich leicht und schnell schälen, wenn man sie 5–10 Minuten in den warmen Backofen legt.

**Verfasserin:**

*Ursula Möbes · Club Oranienburg*



## Orangenschalen

Gegen Motten und Silberfische helfen Orangenschalen, die man trocknet. In Stoffbeutel füllen und auslegen.

**Verfasserin:**

Evelyn Bartel · Center Oranienburg

## Bohnen

Verfilzte Wollsachen werden wieder wie neu, wenn man sie in einem Sud aus weißen Bohnen spült.

**Verfasserin:**

Evelyn Bartel · Center Oranienburg

## Knopf

Unter das Ende der Klebebandrolle einen kleinen Knopf kleben. So ist das Ende leicht zu finden.

**Verfasserin:**

Evelyn Bartel · Center Oranienburg

## Lavendel

Lavendelblüten sammeln, trocknen und kleinschneiden. Dann in kleine Stoffsäckchen füllen und in den Kleider-/Wäscheschrank legen.

**Verfasser:**

Edwin Korn · Center Oranienburg

## Backpulver

Wenn man nach dem Gebrauch von Sekundenkleber noch Reste an den Fingern hat, einfach Backpulver zwischen den Fingern verreiben und der Klebstoff löst sich ab.

**Verfasserin:**

Evelyn Bartel · Center Oranienburg

## Würfelzucker

Geben Sie zum normalen Waschmittel einfach ein Stück Würfelzucker mit in die Waschmaschine. So behalten Farben ihre Leuchtkraft.

**Verfasserin:**

Helene Freimark · Club Oranienburg

## *Urin*

Der Eigen-Urin macht Leder weich (z. B. wenn die Schuhe drücken).

**Verfasser:**

*Irmgard Gust, Ursula Möbes · Club  
Oranienburg*

## *Insektenabwehr*

Ein natürliches Insekten-Abwehrmittel kann man ganz einfach selbst herstellen. Hierzu setzen Sie in einem Glas 10–15 Tropfen ätherisches Öl (z. B. Zitrone, Lavendel, Rosengeranien, Minze, Koriander-Samen), 2 EL Pflanzenöl und 1 EL Aloe vera-Gel an. Davon können Sie dann einfach ein paar Tropfen auf Ihrer Haut oder Ihrer Kleidung verteilen.

**Verfasser:**

*Hans Walter · Club Tegel*

## *Bohnenkaffee*

Ein kleines Schälchen mit feingemahltem Bohnenkaffee füllen und anzünden. Der Qualm verjagt alle Mücken und Wespen.

**Verfasserin:**

*Waltraud Weigelt · Club Tegel*

## *Sojasoße*

Ein offenes Gefäß mit dunkler Sojasoße aufstellen. Die Fliegen werden davon magisch angezogen.

**Verfasserin:**

*Evelyn Bartel · Center Oranienburg*

A series of 18 horizontal dotted lines for writing.

**domino-world™**

Karl-Marx-Straße 84–86

16547 Birkenwerder

Telefon: 03303/29 37 60

Fax: 03303/29 37 70

E-Mail: [Zentrale@domino-world.de](mailto:Zentrale@domino-world.de)

[www.domino-world.de](http://www.domino-world.de)

**Gestaltung**

Bergmann & Partner

Agentur für Werbung und Verkaufsförderung GmbH

**Fotos**

Adobe Stock, Shutterstock

1. Auflage September 2016