

### **Mückenabwehr**

#### **ätherische Öle**

Ätherische Öle wie Zitrone, Bergamot, Eukalyptus, Sandelholz, Minze, Zimt, Kampfer, Lavendel, Anis und Katzenminze (besonders wirksam) halten auch die Quälgeister ab.

Diese Öle aber nicht pur auftragen - das würde die Haut reizen - sondern im Verhältnis 1:4 mit Körperlotion mischen!

Zerriebene Salbeiblätter in einer feuerfesten Schale angezündet glimmen vor sich hin und vertreiben durch ihren würzigen Duft die Plagegeister.

### **Mückenstiche**

Eine Zwiebel halbieren und auf den Stich pressen. Das darin enthaltene Schwefelöl, das uns sonst zum Weinen bringt, wirkt hier entzündungshemmend und abschwellend.

Je rascher man handelt, um so besser ist die Wirkung!

Mit Zahnpasta bestreichen, lindert den Juckreiz und desinfiziert.

Mit einem in ganz heisses Wasser getauchten Tuch betupfen. (Hilft auch bei Wespen- und Bienenstichen). Teebaumöl zur Desinfektion auftragen. Eiswürfel oder Aleo-Vera-Gel zur Kühlung. Apfelessig-Umschläge, essigsaurer Tonerde.

### **Sommergrippe**

Verzichten Sie auf eiskalte Getränke, kühl langt auch. Der Unterschied zwischen der Außen- und der Raumtemperatur sollte nicht mehr als sechs Grad betragen und trinken Sie viel.

Meiden Sie längere Aufenthalte in der prallen Sonne - das schwächt die Immunkraft.

Benutzen Sie die Klimaanlage so selten wie möglich - das ist eine Viren- und Bakterienverbreitungsquelle. Das Gebläse aus der Klimaanlage oder der Autokühlung nie direkt auf den Körper richten.

Zugluft generell vermeiden. Vor allem, wenn Sie nassgeschwitzt sind. Nasse (beim Baden) oder nassgeschwitzte Kleidung sofort wechseln. Auf langen Flügen unbedingt eine Decke verlangen.

Nicht mit nacktem Oberkörper Fahrrad fahren.

Die Mittagspause nicht in der Sonne, sondern im Schatten genießen. Wenn Sie spüren "da ist eine Grippe im Anflug", verzichten Sie auf Alkohol.

Vermeiden Sie das Baden in Seen oder Flüssen die nicht gesundheitlich überwacht werden.

Bekämpfen Sie leichtes Fieber mit kühlen Wadenwickeln. Trinken Sie zweimal am Tag ein kühle, entfettete Tasse Hühnerbrühe. Machen Sie Nasenspülungen mit einer milden Salzwasserlösung. Essen Sie viel Obst mit hohem Vitamin C-Gehalt: Zitrusfrüchte, Paprika, Äpfel.

Auf langen Flügen unbedingt eine Decke verlangen. Nicht mit nacktem Oberkörper Fahrrad fahren.

Fortsetzung Rückseite



**Sonnenbrand**

Kühle Umschläge mit schwarzem Tee sind gut, aber auch Quark hilft, rät der Mediziner. Die verbrannten Stellen sollten zwei bis drei Mal pro Tag für 10 bis 20 Minuten mit solchen Umschlägen behandelt werden.

Bei der Ernährung sollten Betroffene auf eine ausreichende Vitamin E- und Karotin- Zufuhr achten.

Diese Stoffe verringern die so genannten freien Radikale unschädlich, die unter anderem für eine vorzeitige Hautalterung verantwortlich sind und bei einem Sonnebrand entstehen.

**Schweißausbrüche**

Nicht zu heiß und nicht zu kalt waschen, baden oder duschen. Lauwarmes Wasser provoziert am wenigsten Schweißausbrüche.

Ein mildes pflanzliches Mittel gegen übermäßiges Schwitzen ist Salbei. In der Apotheke gibt es Kapseln mit Salbeixtrakt.

Man kann aber auch selbst Tee aus Salbeiblättern kochen: zwei Teelöffel pro Tasse mit kochendem Wasser aufbrühen, zehn Minuten ziehen lassen. Kalt werden lassen und zwei Tassen pro Tag trinken.