

ÜBELKEIT

- Ingwertee trinken
- Coca Cola in kleinen Schlucken trinken
- Salztengeli essen
- Ausruhen
- an der frischen Luft spazieren

-6-

-5-

FIEBER

- Lindenblütentee
- viel Wasser trinken
- Wadenwickel zum kühlen
- Essigsocken: alte Socken in Essigwasser tauchen und anziehen, Plastiksack darüber ziehen damit das Bett nicht nass wird, 30 min.

-7-

-4-

DURCHFALL

- Schwarztee trinken
- Salztengeli essen
- unreife Banane zerdrücken und langsam essen
- schwarze Schokolade essen
- Fasten

www.minibooks.ch

-3-

Sonderwoche

Leben retten

Leben geniessen

Die kleine Hausapotheke

von

-2-

OHRENSCHMERZEN

- Stirnband anziehen, Wärme tut gut
- Knobliche ins Ohr stecken am Stück, zuerst in ein Küchenpapier einwickeln
- Zwiebelwickel: Zwiebel in Ringe schneiden, in ein Tuch einwickeln und auf's Ohr legen

HALSWEH/HEISERKEIT

- Salbeitee zum trinken oder gurgeln
- Salzwasser zum gurgeln
- Stimme schonen
- Seidenhalstuch anziehen
- Quarkwickel am Hals machen zum kühlen

KOPFSCHMERZEN

- Pfefferminzöl zum an den Schläfen einreiben
- viel Wasser trinken
- sich hinlegen un einen kühlen Lappena auf die Strine legen
- bei Migräne das Zimmer abdunkeln

BAUCHSCHMERZEN

- Fencheltee
- Bettasche/ Wärme Ausruhen/ Schlafen
- warmes Bad
- Bauchmassage im Uhrzeigersinn