

## ÜBELKEIT

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

-6-

-5-

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

## OHRENSCHMERZEN

## 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-

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

## HALSWEH/HEISERKEIT

## DURCHFALL

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

www.minibooks.ch

-3-

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

## KOPFSCHMERZEN

## Sonderwoche

## Leben retten

## Leben geniessen

## Die kleine Hausapotheke

von

---

-2-

- | Fencheltee
- | Bettflasche/Wärme Ausruhen/Schlafen
- | warmes Bad
- | Bauchmassage im Uhrzeigersinn

## BAUCHSCHMERZEN