

SUPEREINFACH – GÜNSTIG – SCHNELL

Hatten meine Geschwister und ich Husten, gab es einen angewärmten Schmalz-Muskat-Wickel. Bei Halsweh holte meine Mutter einen extrawei-chen Schal aus der Schublade, der besondere Heilkräfte besessen haben musste, da das Kratzen im Hals schon nach kurzer Zeit nachließ. Doch das Schönste am Kranksein war immer, dass die Oma kam und aus dem gro-ßen Märchenbuch vorlas. Erinnern Sie sich noch, wie es bei Ihnen war?

Hausmittel sind das älteste medizinische Wissen – und sie stehen heute hoch im Kurs, gelten sie doch als sanfte Alternative zur Schulmedizin. Zu den bekanntesten Methoden zählen Wickel, Tees, Bäder, Inhalationen oder Auflagen. Zur Herstellung brauchen wir Heilpflanzen, wie die ent-zündungshemmende Kamille, oder Lebensmittel wie Quark, Zwiebeln und Honig. Wir nutzen die Kraft des Wassers, aber auch die Kraft von Berüh-rung, Aufmerksamkeit und ein bisschen Verwöhnen.

Der neue Zahn, ein blauer Fleck oder wehe Ohren: Unter meinen Rezepten finden Sie ganz sicher das passende Hausmittel, mit dem Sie Ihrem klei-nen Patienten zwischen ein und drei Jahren wieder auf die Beine helfen. Alle Rezepte sind einfach und schnell gemacht und sie bestehen aus Zuta-ten, die Sie sowieso im Haus haben. Und das Beste: Sie wissen genau, was darin enthalten ist. Notieren Sie doch bei jedem Rezept, wie gut es Ihrem Kind geholfen hat. Fürs nächste Mal, denn nach der Krankheit ist leider oft vor der Krankheit ...

Viel Spaß beim Ausprobieren und gute Besserung

Ihre Petra Hirscher