

# Die besten Hausmittel von A bis Z



Jörg Zittlau  
Norbert Kriegisch  
Dagmar Heinke

*Die besten*  
**HAUSMITTEL**  
von A bis Z

**B**assermann

# INHALT

Einige Bemerkungen zu diesem Buch 7



## A

Abwehrschwäche	10
Akne	12
Angina pectoris	13
Angustzustände	16
Ärger und Wut	19
Arteriosklerose	20
Arthritis, rheumatoide	23
Arthrose	26
Asthmatischer Anfall	29
Augenermüdung	32

## B

Bartflechte	33
Bauchschmerzen bei Erwachsenen	35
Bauchschmerzen bei Kindern	38
Bindehautentzündung	39
Blähungen	41
Blasenentzündung	44
Blasenschwäche	46
Blutdruck, hoher	48
Blutdruck, niedriger	51
Bluterguss	54
Bronchitis	55

## C

Cholesterinspiegel, zu hoher	58
------------------------------	----

## D

Darmpilze ( <i>Candida albicans</i> )	59
Depressive Verstimmung	62
Durchblutungsstörungen	65
Durchfall	66

## E

Einschlafstörungen bei Kindern	68
Eisenmangel	69
Ekzem	72
Erbrechen	75
Erkältung	76
Erschöpfungszustände	80

## F

Fieber bei Erwachsenen	81
Fieber bei Kindern	83
Finger- und Unterarmschmerzen	84
Furunkel	86
Fußpilz	87

## G

Gallenblasenbeschwerden	89
Gehirnerschütterung	90
Gerstenkorn	92
Gewebeübersäuerung	93
Gicht	94
Grippe	96
Gürtelrose	98

## H

Haarausfall	99
Haare, fettige	101
Haare, trockene	103
Halsentzündung	104
Hämorrhoidalleiden	107
Harnsteinleiden	108
Hausstauballergie	110
Haut, fettige	113
Haut, trockene	114
Hautblasen	116
Hautfalten	117
Heiserkeit	119
Herpes genitalis	120
Herzschwäche	122
Heuschnupfen	123
Hexenschuss	126
Hühneraugen	127
Husten	129
Hyperaktivität	132

## I

Impotenz	135
Insektenstich	137
Ischiasbeschwerden	139

## J

Jetlag	141
--------	-----

## K

Kalte Hände und Füße	142
Karies	145
Kater	146
Keuchhusten	148

Klimakterische Beschwerden	149	Schluckauf	214
Kniebeschwerden	152	Schmerzen	215
Konzentrationsstörungen	154	Schnittwunden	218
Krampfadern	155	Schock	219
Krätze	157	Schuppen	221
		Schuppenflechte	222
		Schürfwunden	226
<b>L</b>		Schweißbildung, übermäßige	227
Läuse	158	Sehnenscheidenentzündung	229
Lippen, rissige	160	Sodbrennen	230
Lippenherpes	162	Sonnenbrand	232
		Soor	233
		Spannungskopfschmerzen	235
<b>M</b>		<b>T</b>	
Magenschleimhautentzündung	163	Tennisellbogen	238
Mandelentzündung	166		
Masern	168	<b>U</b>	
Migräne	169	Übergewicht	239
Mundschleimhautentzündung	172	Unlust, sexuelle	241
Muskelkater	174	<b>V</b>	
		Venenentzündungen	242
<b>N</b>		Verbrennungen	244
Nagelbettentzündung	175	Vergiftungen	246
Narben	177	Verstauchungen	247
Nasenbluten	178	Verstopfung	248
Nasennebenhöhlenentzündung	180	<b>W</b>	
Nesselsucht	182	Warzen	250
Neurodermitis	183	Wechseljahresbeschwerden	252
		Windpocken	254
<b>O</b>		<b>Z</b>	
Ohrenentzündung	186	Zähneknirschen	256
Ohrensausen	188	Zahnen	257
Osteoporose	191	Zahnfleischentzündungen	259
		Zahnprothesenprobleme	260
<b>P</b>		Zeckenbisse	262
Periode, zu schwache	194	Zellulite	264
Periode, zu starke	195		
Plattfuß	198		
Prämenstruelle Beschwerden	199		
Prostatavergrößerung	203		
<b>R</b>			
Reisekrankheit	204		
Rheumatische Erkrankungen	206		
Rückenschmerzen	207		
<b>S</b>			
Scheidenentzündung	209	Nützliche Tipps	266
Schlafstörungen	211	Impressum	268
Schlafwandeln	212	Register	269







## EINIGE BEMERKUNGEN ZU DIESEM BUCH

### *Gesundheit – so problematisch wie nie zuvor*

Gesundheit gehört schon seit alters zu den wichtigsten Zielen der Menschen. Der deutsche Philosoph Arthur Schopenhauer erklärte sogar kategorisch: »Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.«

Im Vergleich zu früheren Zeiten, in denen teilweise die hygienischen Verhältnisse katastrophal waren, die Ernährung für große Bevölkerungsteile mangelhaft und die ärztliche Versorgung ungenügend war, stehen wir heute relativ gut da.

Und dennoch: Wir leben zwar im Zeitalter des technischen und medizinischen Fortschritts, der immer bessere Diagnosemöglichkeiten und neue Therapien hervorbringt, andererseits sehen wir uns einer Flut steigender und ganz neuer unheilbarer Erkrankungen gegenüber. Die Industrie beklagt eine dramatisch zunehmende Zahl von Krankmeldungen, die öffentlichen Krankenkassen steuern auf eine finanzielle Apokalypse zu, Ärzte und Therapeuten blicken in überfüllte Wartezimmer und die Krankenhäuser platzen aus allen Nähten.

In dieser Situation gewinnen alternative Therapien, Naturheilverfahren und sinnvolle Vorbeugungsmaßnahmen gegen Krankheiten wieder zunehmend an Interesse – sowohl bei Patienten als auch bei Ärzten. Und immer mehr Menschen suchen nach einer sanfteren Medizin

für alltägliche Beschwerden und Befindlichkeitsstörungen und erinnern sich an den alten Grundsatz, dass die heilenden Kräfte auch in uns selbst liegen.

### *Hausmittel – so begehrt wie nie zuvor*

Viele Menschen sind von der modernen Medizin enttäuscht. Sie sind auch vielfach enttäuscht von Ärzten, die sich keine Zeit mehr für ihre Patienten nehmen (können). Den technischen Fortschritt betrachten sie eher mit Skepsis; sie wollen eigentlich nicht noch mehr Spezialisten für immer mehr Erkrankungen, sondern sie wollen ihr Leben und ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen.

Aus diesem Grund ist ein umfassendes Buch über Hausmittel, deren Wirkungen nachgewiesen sind und deren Anwendungen sich bewährt haben, so notwendig wie schon lange nicht mehr.

### *Die ganzheitliche Hausapotheke*

Der gesundheitsbewusste Mensch von heute ist kritisch gegenüber der Schulmedizin und offen für alternative Heilmethoden. Deshalb sind die in diesem Buch aufgeführten Mittel nicht nur am neuesten Stand der medizinischen Forschung orientiert, sondern auch an Erkenntnissen der Vergangenheit: Was hat man früher getan, um Schweißattacken, Plattfüße, Kopf- und Bauchschmerzen in den Griff zu bekommen? Und nicht nur klassische Heilmittel kommen zu ihrem Recht – auch Erfolg versprechende Methoden der Alternativmedizin finden Beachtung: Aroma- und Farbthe-



rapie, Heilgymnastik, Teebaumöl, Akupressur, Homöopathie und viele andere mehr.

Unter den einzelnen Stichwörtern finden Sie Hinweise auf solche Heilmethoden; im hinteren Teil des Buchs gibt es zudem einen Überblick, der Sie mit verschiedenen alternativen Anwendungen und Behandlungsmethoden, die Sie vielleicht noch nicht kennen, vertraut machen soll. Wenn Sie also über die fernöstliche Meditationstechnik Qigong oder die Bach-Blütentherapie mehr wissen wollen, können Sie sich in diesem Teil darüber informieren, ebenso wie über die verschiedensten Zubereitungen von Heiltees.

### Auch die Seele kann krank sein

Auch die psychischen Hintergründe von Krankheiten sind in dieses Buch mit aufgenommen. Die Erkenntnis, dass ein kranker Mensch nicht nur körperlich, sondern ganzheitlich – nämlich an Leib und Seele – erkrankt ist, setzt sich mehr und mehr durch. Es sind nicht allein die Bakterien, Viren, Pilze und Unfälle, die krank machen können, sondern auch ein bestimmtes Verhalten, Stimmungen und innere Konflikte.

### Wichtige Tipps für die Anwendung

Bei der Auswahl der in diesem Buch aufgeführten Heilmittel wurde darauf geachtet, dass sie einerseits möglichst wenig Nebenwirkungen haben, andererseits aber wissenschaftlich-empirisch abgesichert sind. Darüber hinaus wurde großer Wert auf Hintergrundinformationen für den Leser gelegt. Das bedeutet: Er erfährt nicht nur, welche Hausmittel ihm bei seiner Erkrankung helfen, sondern auch, wie

sie wirken, wie man sie anwendet, wo man sie gegebenenfalls erhält und was ihre besonderen Vorzüge sind.

Gleichwohl gilt auch für die Hausapotheke: Weniger ist manchmal mehr. Mit anderen Worten: Wenn Sie bei einer entzündlichen Erkrankung die unter dem betreffenden Stichwort aufgeführten Entzündungsmittel alle gleichzeitig einnehmen (von synthetischen Medikamenten über die homöopathischen Präparate bis hin zu Teebaumöl und Kamillentee), dann tun Sie des Guten zu viel. Entscheiden Sie sich für eine der angegebenen Therapieformen!

### Das sollten Sie bei der Lektüre beachten

**Wenn Sie sich beim Lesen und bei der Anwendung an folgende Prinzipien halten, kann eigentlich nichts schiefgehen:**

- Lesen Sie zunächst die Abschnitte zu den Symptomen und Ursachen einer Erkrankung.
- Testen Sie dann, ob die angegebenen Symptome überhaupt auf Sie zutreffen und – wenn ja – welche Symptome bei Ihnen besonders stark ausgeprägt sind. Ist beispielsweise Ihr Husten begleitet von einem weißen, grünen oder einem rötlichen Auswurf? Ist er schmerzhaft, trocken oder eher räuspernd? Die Beantwortung dieser Fragen ist wichtig für die spätere Therapie!





- Überprüfen Sie, welche Ursachen bei Ihnen infrage kommen! Ist beispielsweise Ihr Husten die Folge einer Erkältung, einer chronisch gewordenen Erkältung oder einer Überbeanspruchung der Stimmbänder? Hier müssen Sie die Symptome genau prüfen, um zu einer sinnvollen Therapie zu gelangen.
  
- Lesen Sie sich den Abschnitt zu den psychischen Hintergründen gut durch und seien Sie ehrlich zu sich selbst! Bedenken Sie bitte: Auch wenn die darin aufgeführten Fakten genau auf Sie zutreffen sollten, sind Sie immer noch ein ganz normaler Mensch. Sie sind keineswegs ein Fall für den Psychiater, sondern so normal oder anormal wie wir alle.  
Ganz wichtig ist vielmehr: Wer erkennt, dass seine Hautprobleme möglicherweise in frühkindlichen Trennungsängsten wurzeln oder dass seine Magenreizungen von unterschwelligem Aggressionen herrühren, hat einen wichtigen Schritt zur Selbsterkenntnis getan! Und die Selbsterkenntnis hat in der medizinischen Therapie erwiesenermaßen einen nicht zu unterschätzenden Heileffekt.
  
- Nehmen Sie nur ein Mittel zur Behandlung eines Symptoms! Also nur eins gegen die Schmerzen, nur eins gegen die Entzündung, nur eins gegen den Husten, nur eins für die Stärkung der Immunabwehr usw. Andererseits: Ein wenig Ausprobieren ist durchaus erlaubt und erwünscht, denn möglicherweise gibt es ja ein Medikament,

das die entscheidenden Symptome Ihrer Erkrankung vollständig abdeckt.

- Übersehen Sie keinesfalls die mit »Wichtig« überschriebenen Hinweise in der Randspalte! Manche Heilmittel können Allergien auslösen oder vertragen sich nicht mit anderen Medikamenten.
  
- Seien Sie geduldig! Hausmittel helfen meistens nicht innerhalb von Minuten, sondern brauchen mitunter mehrere Tage oder Wochen, um ihre Wirkung zu entfalten. Dafür sind sie in der Regel sanfter als pharmazeutische Medikamente. Bei homöopathischen Mitteln ist es sogar ein gutes Zeichen, wenn sich die Symptome erst einmal verschlimmern – denn das zeigt, dass Sie das richtige Mittel gewählt haben und eine Heilung kurz bevorsteht.
  
- Abschließend finden Sie jeweils am Ende eines Eintrags – sofern dies sinnvoll ist – noch ein paar Tipps zur Vorsorge, damit sich Ihre Erkrankung möglichst nicht so schnell wiederholt.
  
- Überschätzen Sie die Wirkung von Hausmitteln nicht – bleiben Sie auf dem Teppich! Schwerwiegende Erkrankungen – vor allem schwere Infektionen – müssen von einem erfahrenen Arzt behandelt werden! Auch wenn die Hausmittel nach einigen Tagen keinen Erfolg zeitigen wollen, sollten Sie den Arzt aufsuchen – möglicherweise haben Sie sich in der Diagnose geirrt.



# ABWEHRSCHWÄCHE

## Symptome

- Wiederholtes Auftreten von Infektionskrankheiten wie Erkältungen, Bronchitis, Akne u. a.
- Bereits bestehende Infektionskrankheiten werden relativ schlecht weggesteckt; sie brauchen eine überdurchschnittlich lange Zeit, um in den Heilungsprozess überzugehen



## Ursachen

Hauptauslöser für Immunschwächen sind Ernährungsfehler, Darmstörungen und psychische Belastungen.

## Organische Hintergründe

Wichtige Organe der Immunabwehr sind Thy-musdrüse, Darm und Milz. Mit fortschreitendem Alter müssen sie zunehmend vor freien Radikalen aus Umwelt und Ernährung geschützt werden. Hier spielen die Vitamine A, C und E eine entscheidende Rolle als Radikalfänger.

## Psychische Hintergründe

Unser Immunsystem steht in engem Kontakt zur Psyche. Immunstärkend wirken Hoffnung, Lebensfreude, Gelassenheit, Zufriedenheit; immunschwächend wirken Trauer, Angst, Unruhe, Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit, Stress.

## Altbewährt – so helfen Sie sich selbst

### Achten Sie auf vitaminreiche Kost!

- Vitamin C steckt vor allem in Kiwis, Zitronen, Orangen und dem Saft von Holunderbeeren.
- Vitamin A befindet sich in Karotten, Tomaten, Spinat und Kürbis.
- Vitamin E bekommen Sie mit Sonnenblumenöl, Mandeln und verschiedenen Nüssen.

## Wechselduschen

Duschen mit wechselnden Temperaturen gelten als „Blutgefäßtraining“, mithin als Training

für die Beweglichkeit unseres Herz-Kreislauf-Systems. Dadurch stärken Sie die Immunabwehr in den oberen Atemwegen.

- **Die Anwendung:** Zunächst warm duschen, etwa 1 Minute lang. Dabei den Körper ausgiebig recken und strecken. Anschließend auf kalt drehen und am rechten Bein beginnend abduschen: Erst die Außen-, dann die Innenseite, am linken Bein ebenso. Anschließend am rechten Arm weiter, erst die Außen-, dann die Innenseite, und am linken Arm ebenso vorgehen. Schließlich Brust, Bauch und Nacken abduschen, das Gesicht kurz abschrecken.

## Sauna

Ein altes und bewährtes Instrument zur Abwehrstärkung ist die Sauna. Beachten Sie jedoch, dass Sie sich nur gesund der starken Hitze aussetzen dürfen; falls Sie bereits an einer Infektion (z. B. Schnupfen) leiden, kann Saunen zu schweren Komplikationen an Herz und Kreislauf führen.

## Viel trinken!

Je mehr Wasser sich in unserem Körper befindet, desto beweglicher sind die umherstreifenden Zellen des Immunsystems. Trinken Sie am besten ein Gemisch aus Mineralwasser und Fruchtsaft (Verhältnis 4: 1), mindestens 2,5 Liter pro Tag!

## Falsche Ernährung

Ursachen einer Abwehrschwäche können auch Ernährungsfehler sein. Vermeiden Sie daher Schweinefleisch und Zucker, und sprechen Sie mit Ihrem Arzt über eine mikrobiologische Behandlung, z. B. mit Pro-Symbioflor oder Symbioflor 1.

## Immunstärkende Tees

Nicht nur Pflanzenextrakte, sondern auch bestimmte Tees stärken die Immunabwehr. Vom Cystustee (*Cistus incanus*) aus Griechenland ist bekannt, dass er die Anzahl der Immunglobuline ansteigen lässt, denen eine zentrale Rolle in

der Abwehr von Atemwegsinfekten zukommt.

- **Zubereitung:** 1 Teelöffel auf 1 Tasse kochendes Wasser, 5 Minuten ziehen lassen, abseihen, dann mit Honig süßen. 2 bis 3 Tassen pro Tag.

Zur ebenfalls aus dem Mittelmeerraum stammenden Eberraute (*Artemisia abrotanum*) existiert eine Studie an Eishockeyprofis, deren Infektanfälligkeit durch das Trinken von 3 Tassen Eberrautentee pro Tag deutlich gesenkt wurde.

- **Zubereitung:** 1 Teelöffel auf 1 Tasse kochendes Wasser, 10 Minuten ziehen lassen, danach abseihen. Man erhält beide Tees in Apotheken.

### Verbindung zwischen Füßen und Nase

Die Blutgefäße der Füße und der Schleimhäute im Nasen-Rachen-Raum sind reflektorisch eng miteinander verschaltet. Deswegen kommt es durch kalte Füße zu einer verringerten Durchblutung in den Atemwegen (das Erkältungsrisiko steigt!), während ein gut trainiertes Blutgefäßsystem in den Füßen die Durchblutung in den Schleimhäuten verbessert und dadurch die Infektgefahr senkt.

### Stress abbauen

Wer an Überlastung, Erschöpfung, Stress, Bewegungsmangel, Konditionsschwäche oder Übergewicht leidet, braucht sich über Abwehrschwäche und häufige Infektionskrankheiten nicht zu wundern. Schonen Sie sich, legen Sie regelmäßige Pausen ein, sorgen Sie für ausreichende Bewegung und das ideale Gewicht und erlernen Sie Entspannungstechniken wie Yoga, autogenes Training, Feldenkrais oder Qigong.

### Vorbeugen

- Stillen Sie Ihr Baby – wenn möglich – an der eigenen Brust! Das schafft die Grundlagen für eine solide Immunabwehr.
- Keine Zigaretten und nur wenig Alkohol! Denn der Qualm ruiniert die Schleimhaut und Schutzbehaarung der Atemwege, Nikotin vernichtet wichtige Vitamine. Alkoholgenuss verschleißt die Abwehrkräfte von Milz und Thymusdrüse.
- Härten Sie sich ab! Gehen Sie gerade im Winter häufig an die frische Luft. Morgendliche Wechselduschen trainieren Ihre Blutgefäße, sodass Ihr Körper nicht mehr so sensibel auf äußere Kältereize reagiert. So machen Sie's richtig: Zunächst 1 Minute warm duschen, dabei den Körper strecken und dehnen. Dann mit dem Duschkopf zum rechten Bein und das Wasser auf kalte Temperaturen drehen, erst die Außen-, dann die Innenseite abduschen. Nach etwa 10 Sekunden zum anderen Bein wechseln. An den Armen genauso verfahren. Danach erhalten Brust, Bauch, Nacken und Gesicht ebenfalls einen kurzen Kälteschauer. Wiederholen Sie den ganzen Vorgang.



Kiwis sind Vitamin-C-Booster für ein starkes Immunsystem.

## AKNE

### Symptome

- Zunächst Mitesser mit schwarzem Punkt
- Dann Entzündungen, die sich zu großen, eitergefüllten Pickeln auswachsen
- Betroffene Stellen: Gesicht, Brust und Rücken



### Ursachen

Die Hauptursache der gewöhnlichen Akne sind Verhornungen der Talgdrüsengänge. Der Talg kann nicht mehr abfließen, die Gänge verstopfen und entzünden sich. Gefördert wird dieser Prozess durch eine übermäßige Aktivität der Talgdrüsen. Sie wird durch Geschlechtshormone gesteuert, und deren Ausschüttung verändert sich während der Pubertät teilweise dramatisch. Jugendliche im Alter von 14 bis 18 Jahren leiden daher besonders häufig an Akne.

### Medizinische Hintergründe

■ Viele Betroffene glauben, Akne verschlimmere sich nach dem Verzehr von Süßigkeiten. Bislang konnte jedoch nicht bestätigt werden, dass Akne durch bestimmte Ernährungsgewohnheiten ausgelöst wird. Selbst der Verzehr großer Mengen Schokolade bleibt für die Aknepatienten in der Regel ohne Auswirkungen. Auf Schweinefleisch sollte allerdings verzichtet werden.

Auch die Psyche scheint bei der Entstehung der Krankheit keine besondere Rolle zu spielen. Die oft zu beobachtenden psychischen Schwierigkeiten bei Aknepatienten sind weniger die Ursache als vielmehr das Resultat der Hautkrankheit, die ja als große Belastung erlebt wird. Von größerer Bedeutung sind die Faktoren Vererbung und Hormonhaushalt. Die Wahrscheinlichkeit, dass ein Kind in der Pubertät an Akne erkrankt, wenn beide Elternteile eine Akne durchgemacht haben, liegt bei 50 Prozent. Auch Vergleichsstudien an Zwillingen zeigen einen Zusammenhang zwischen Akne und Erbanlagen.

### Frauen und Akne

Die Menstruation ist durch starke Hormonschwankungen geprägt. Viele Frauen können Akne durch die passende Antibabypille in den Griff bekommen. Fragen Sie Ihren Frauenarzt!

### Verschiedene Behandlungsansätze

Bei Akne kann z. B. eine mikrobiologische Therapie, eine Behandlung mit Eigenblut oder eine Impfung mit einer Autovakzine (aus dem eigenen Blut hergestellter Impfstoff) gute Erfolge erzielen.

### Altbewährt – so helfen Sie sich selbst

#### Hygiene

Sorgfältige Hygiene dient der Schadensbegrenzung. Wechseln Sie öfter Waschlappen und Handtücher. Die Pickel nur vorsichtig mit einem Kosmetiktuch ausdrücken. Anschließend gut desinfizieren, damit es nicht zu weiteren Entzündungen kommt.

#### Heilerde

Heilerde wirkt entzündungshemmend und nimmt Talgabsonderungen, abgeschilferte Hautzellen und Bakterien auf. Sie erhalten sie in der Apotheke.

- **Rezept:** Mischen Sie das feinkörnige Pulver mit warmem Wasser zu einem zähen Brei und streichen Sie diesen etwa 1 bis 2 Millimeter dick auf die betroffenen Stellen. 20 Minuten einwirken lassen, danach mit warmem Wasser entfernen.

#### Eigenurin

Viele Heilpraktiker empfehlen bei Akne eine Urintherapie. Betupfen Sie dazu die Pusteln mehrmals täglich mit ein paar Tropfen aus Ihrem Morgenurin.

Wichtig: Die Tropfen dürfen danach nicht abgewaschen werden! Die Urintherapie zeigt mitunter beachtliche Erfolge – auch wenn sie wissenschaftlich nicht erklärt werden können.

### Erste Hilfe

Wer am folgenden Tag einen wichtigen Termin hat, braucht natürlich schnelle kosmetische Hilfe. Für diesen Sonderfall noch folgender Tipp: Aknepusteln reifen schneller, wenn man sie abends mit einem luftundurchlässigen Pflaster überklebt. Am nächsten Morgen können sie leicht ausgedrückt werden.

### Salbeiöl

Das traditionsreiche Heilöl wirkt sanft antibiologisch. Mischen Sie 10 Teile Olivenöl mit 1 Teil Salbeiöl. Träufeln Sie etwas von dieser Mischung auf einen Wattebausch, mit dem Sie dann die entzündeten Stellen abtupfen. Wiederholen Sie diese Anwendung mehrmals täglich!

### Ringelblume

Bei Akne hilft die Ringelblume (*Calendula*) als sogenanntes Emolliens, d. h., dass sie die Haut weich macht, von Verhornungen befreit und beruhigt. Darüber hinaus wirkt sie entzündungshemmend und antibiotisch auf viele der typischen Krankheitserreger, die sich bei Akne in den Talgdrüsengängen festsetzen.

Die Anwendung erfolgt über Calendulatinktur (aus der Apotheke). Verdünnen Sie diese im Verhältnis 1:3 mit Wasser und betupfen Sie die Haut 3-mal täglich mit einem darin getränkten Wattebausch.

### Vorbeugen

- Meiden Sie fetthaltiges Make-up!
- Waschen Sie Ihr Make-up jeden Abend ab!
- Achten Sie bei Ihrer Ernährung auf eine ausreichende Biotinversorgung! Dieses wichtige Hautvitamin befindet sich vor allem in Bierhefe, Soja, Walnüssen, Geflügel, Naturreis und Vollkornprodukten. Eigelb und Leber gelten als Biotinbomben, enthalten allerdings auch viel Cholesterin.
- Meiden Sie Sonnenbäder! Die alte These, dass UV-Licht bei Akne in jedem Fall helfe, ist eine Legende. Auch wenn UV-Strahlen

Hautentzündungen hemmen, so regen sie doch vor allem die Schweißdrüsen zu mehr Absonderungen an. Die Konsequenz: Die Haut wird feucht und die Talgdrüsengänge quellen nach innen auf – eine denkbar ungünstige Voraussetzung, um Akne heilen oder verhindern zu können.



## ANGINA PECTORIS

### Symptome

- Engegefühl in Brust und Hals
- Pochender Schmerz, der bis in den linken Arm ausstrahlt
- Angstgefühle
- Die Symptome der Angina pectoris ähneln denen eines Herzinfarkts, sie gleichen aber auch vielen Krankheiten im Brust- und Schulterbereich, die eher harmlos sind; Brustenge ist daher noch kein Grund zur Panik



### Ursachen

Es handelt sich um eine Sauerstoffnot des Herzmuskels. Die Gründe dafür sind meistens:

- Verengung der Herzkranzgefäße aufgrund von Fett- und Kalkablagerungen an den Gefäßwänden
- Herzschwäche
- Erhöhte Dauerpulsfrequenz (der Herzmuskel wird im Moment des Schlagens selbst nur schlecht durchblutet; je höher also der Pulsschlag, desto weniger Sauerstoff steht dem Herzmuskel zur Verfügung)
- Absinken des Sauerstoffgehalts im Blut, beispielsweise durch Rauchen

### Organische Hintergründe

Angina pectoris ist in der Regel das Produkt eines ungesunden Lebenswandels. Bewegungsmangel treibt den Ruhepulsschlag nach oben und erhöht zusammen mit fett- und zuckerreicher Ernährung die Werte des gefäßveren-

genden Cholesterins. Nikotin beschleunigt die Pulsfrequenz, verengt die Herzkranzgefäße und fördert darüber hinaus die Klümpchenbildung im Blut.

Außerdem erhöht das Rauchen den Kohlenmonoxidgehalt im Blut, der lebensnotwendige Sauerstoff wird verdrängt. Bei Bluthochdruck drohen Schäden in den Blutgefäßen, außerdem muss das Herz stärker arbeiten, um gegen den Druck anzukommen.

### Psychische Hintergründe

Chronischer Stress und chronische Aggressivität zählen mittlerweile zu den Hauptauslösern von Herzerkrankungen, da sie negative Hormon- und Stoffwechseleränderungen hervorrufen. Nach Erkenntnissen von Wissenschaftlern gibt es einen Persönlichkeitstyp, der besonders stark gefährdet ist: der sogenannte A-Typ. Seine Merkmale:

- Tätigkeit ist für ihn oberste Pflicht, Müßiggang ein Laster. Er prahlt gerne damit, dass er so viel Stress hat, am liebsten vier Hände hätte und jeder irgendetwas von ihm will.
- Er arbeitet und lebt ständig unter Zeitdruck. Die Uhr ist sein ständiger Begleiter. Selbst in der Freizeit oder beim Essen findet er keine Ruhe.
- Er handelt mehrphasig, versucht, viele Dinge gleichzeitig zu erledigen. Typisch ist der hektische Autofahrer, der gleichzeitig Radio hört, mit dem Handy telefoniert und den Fahrer vor ihm mit der Lichthupe bedrängt.
- Er betrachtet seine Mitmenschen meistens als Konkurrenten. Sein Umgangston ist hektisch bis aggressiv.
- Für ihn zählen nur eindeutig messbare Fakten. Erfolge müssen sich in Bilanzen, Geld oder anderen Zahlen niederschlagen, sonst besitzen sie für ihn keine Gültigkeit.

### Wichtig!

Angina pectoris ist ein deutliches Zeichen für eine ernste und fortgeschrittene Erkrankung des Herzens. Sie ist daher ein Fall für den Arzt, die Hausapotheke darf nur unterstützend oder vorbeugend eingesetzt werden.

### A-Typ

Der A-Typ gefährdet nicht nur sich selbst. Aufgrund seines hektischen und aggressiven Charakters setzt er auch anderen zu. In seiner Umgebung gibt es laut amerikanischen Untersuchungen viele Magenranke.

### Altbewährt – so helfen Sie sich selbst

#### Fußbäder und Umschläge

Ein 15-minütiges heißes Fußbad mit anschließender kühler Abwaschung hilft bei akuter Brustenge. Auch ansteigende Fußbäder und heiße Armumschläge haben sich bewährt. Heiße trockene Tücher oder Heizkissen auf der Herzgegend können ebenso die Beschwerden lindern, da ihre Wärme die verkrampften Blutgefäße wieder öffnet.

#### Melissen-Weißdorn-Tee

Dieser Tee beruhigt den Puls und wirkt entspannend.

- **Rezept:** 30 Gramm Weißdornblüten, 10 Gramm Herzgespannkraut, 5 Gramm Baldrianwurzel, 10 Gramm Melissenblätter. 1 gehäuften Teelöffel dieser Mischung mit 1 großen Tasse kochendem Wasser übergießen, abseihen, morgens und abends in kleinen Schlucken trinken. Sie können den Tee mit Honig nachsüßen.

### Grüner Tee

Der grüne Tee hemmt Arteriosklerose (wie auch Ingwer, Knoblauch und frische Petersilie) und beseitigt damit eine der Hauptursachen von Angina pectoris. Ersetzen Sie Ihren Frühstückskaffee durch grünen Tee, trinken Sie auch zum Mittagessen regelmäßig mindestens eine Tasse davon (Zubereitung siehe Seite 266). Wichtig ist auch, den Alltag häufiger durch eine kleine Teepause zu unterbrechen. »Abwarten und Tee trinken« – das ist genau die richtige Einstellung für den A-Typ.

### Pestwurz

Pharmakologische Untersuchungen haben gezeigt, dass Pestwurz krampflösende Eigenschaften

ten hat, vor allem bei Menstruationskrämpfen und Brustschmerzen infolge von Angina pectoris. Pestwurz enthält giftige Pyrrolizidinalkaloide und sollte daher nicht als Teeaufguss verabreicht werden. Besser ist es, auf Präparate mit dem Extrakt zu setzen. Diese enthalten keine Gifte.

■ **Präparat:** Petadolex Kapseln.

## Spargelsaft

**Rezept:** 60 bis 70 Gramm frischen Spargel in 1/2 Liter abgekochtes, erkaltes Wasser geben. Die Spargelstangen zerstoßen und alles 12 Stunden stehen lassen. Danach durch ein feines Sieb abseihen, 1 Gläschen Wacholderschnaps und 2 Esslöffel Honig hinzugeben. Trinken Sie davon jeweils 1 Schnapsglas zu den Mahlzeiten.

## Treiben Sie Sport!

Ausdauersportarten wie Joggen, Walking, Radfahren und Schwimmen kräftigen den Herzmuskel und senken die Dauerpulsfrequenz. Sprechen Sie vorher mit Ihrem Arzt, wenn bei Ihnen bereits eine Herzerkrankung vorliegt. Sollte es während des Sports zu Beschwerden kommen, ist der Sport sofort zu unterbrechen.

## Entspannung ist angesagt

Checken Sie Ihren Tagesablauf, um die alltäglichen Stressreize zu dämpfen! Sind Sie ein A-Typ? Wenn ja: Worauf könnten Sie verzichten, ohne dass Ihre Leistung darunter leidet? Sie werden feststellen, dass Sie manchmal viel arbeiten, ohne viel auszurichten. Lernen Sie, dass man mit Effizienz und Organisation weiter kommt als mit hektischer Betriebsamkeit!

## Hilfreich bis verheerend: Alkohol

Mittlerweile gilt als sicher: Wein in kleinen Mengen (ein Glas pro Tag) wirkt positiv auf unser Herz-Kreislauf-System. Ansonsten gilt jedoch nach wie vor: Wer mehr als drei Flaschen Bier, eine Flasche Wein oder zwei Gläser Schnaps pro Tag trinkt, schädigt nicht nur seine Leber, sondern auch sein Herz.

## Entspannung

Wichtig bei allen Herzbeschwerden sind Ruhe und Entspannung! Ist der ganze Körper entkrampft, verbessert sich die Sauerstoffversorgung aller Organe und der Schmerz lässt nach. Lernen Sie dazu Entspannungstechniken wie Yoga, autogenes Training oder Feldenkrais.

## Entsäuerung

Auch eine Entsäuerungskur kann Ihr Herz-Kreislauf-System erfolgreich entlasten.

## Wiederentdeckt und sanft - unser Tipp

### Herzwein

Alkohol in Maßen (!) ist, wie Forschungen belegen, durchaus hilfreich. Stärken Sie Ihr Herz mit Herzwein.

■ **Rezept:** 60 Gramm Rosmarin mit 1,5 Liter Weißwein ansetzen, 4 Tage lang ziehen lassen. Gönnen Sie sich 1 Schnapsglas dieses Tropfens nach jeder Mahlzeit.

## Vorbeugen

- Treiben Sie regelmäßig, mindestens 2-mal pro Woche, Ausdauersport. Dazu gehören Wandern, Joggen, Radfahren und Schwimmen. Lassen Sie die Finger von Extremsportarten, solange Sie keine körperliche Grundfitness besitzen.
- Vitamin E und Magnesium senken das Risiko von Gefäßverkalkungen. Magnesium steckt vor allem in grünem Gemüse, z. B. in Feldsalat, Spinat, Brokkoli und Grünkohl. Am meisten Vitamin E enthalten Soja-, Weizen- und Sonnenblumenöl.
- Nehmen Sie keine Abführmittel, wenn Sie keine brauchen! Denn die rauben Ihnen den Gefäßbeschützer Vitamin E.
- Knoblauch gilt mittlerweile unbestritten als wirksamer »Rohrputzer« der Blutgefäße.
- Kneippsche Wasseranwendungen eignen sich vorzüglich zum Training der Blutgefäße. Ein ansteigendes Armbad können Sie in jedem Waschbecken machen. Füllen Sie

das Becken mit 32 bis 34 °C warmem Wasser und legen Sie die Unterarme hinein. Lassen Sie dann langsam heißes Wasser zulaufen. Ziel: die Temperatur im Becken innerhalb von 15 Minuten allmählich auf 40 °C zu steigern.

- Achten Sie auf Ihr Körpergewicht und Ihre Ernährung! Weniger Fleisch, dafür mehr Gemüse und Obst. Trinken Sie weniger Alkohol und Limonade, dafür mehr Wasser und Säfte. Auch zuckerreiche Speisen und andere Süßigkeiten treiben Ihren Cholesterinspiegel nach oben! Geben Sie das Rauchen auf!



störung liegt eine Wahrnehmungstäuschung zugrunde: Wir fürchten uns vor etwas, obwohl uns dieses Etwas eigentlich gar keine Angst machen sollte. Typisch hierfür ist die Katzenphobie: Objektiv gesehen besteht keinerlei Veranlassung für einen Menschen, Angst vor einer Katze zu haben, und dennoch können Katzenphobiker ihre Furcht trotz guten Zuredens nicht unter Kontrolle halten.

### Wichtig!

Schwere chronische Ängste, sogenannte Phobien oder Angststörungen, bei denen die Ursache vom Betroffenen selbst nicht ermittelt werden kann, gehören in therapeutische Behandlung. Zuständig sind Psychiater, Psychoanalytiker und Verhaltenstherapeuten.

## ANGSTZUSTÄNDE

### Symptome

- Körperlich: beschleunigter Puls bis hin zum Herzjagen; erhöhte Atemfrequenz, der Atem ist hektisch und oberflächlich; feuchte Hände, kalte Füße, mitunter auch Schweißausbrüche; Mundtrockenheit; Kloß im Hals; Verdauungsstörungen; erhöhte Muskelspannung, mitunter auch Muskelzittern; in schweren Fällen Gesichtsblassheit; Erbrechen und weit geöffnete Pupillen
- Psychisch: »Wahrnehmungstunnel«, die Sinneswahrnehmung ist stark eingeschränkt; Konzentrationsschwäche, eingeschränkte Ansprechbarkeit; in schweren Fällen geistige Verwirrtheit, schockartige Passivität



### Ursachen

Zunächst einmal gilt, dass die Angst an sich vollkommen natürlich ist und unserem Überleben dient. Ohne Angst würden wir ständig unübersehbare Risiken eingehen und unser Leben gefährden.

Erst wenn unsere Leistungsfähigkeit entscheidend eingeschränkt ist, unsere Angst in keinem Verhältnis mehr zu ihrem Auslöser steht oder sogar gar kein Auslöser zu erkennen ist, spricht man von einer Angststörung. Jeder Angst-

### Körperliche Hintergründe

Die körperlichen Symptome der Angst tragen selbst zur Angst bei. Beispiel Klaustrophobie (Angst vor engen Räumen; in der Umgangssprache Platzangst genannt): Ein Mensch befindet sich in einem voll besetzten Aufzug. Auf einmal kommen die ersten Angstsymptome in ihm hoch, der Puls steigt, der Atem beschleunigt sich und die Hände werden feucht. Gerade die Pulssteigerung wird von ängstlichen Menschen häufig als Warnsignal interpretiert im Sinne von »Hilfe, mein Herz jagt. Ich habe Angst, bin in Gefahr!«. Die Konsequenz: Die Panikgefühle verstärken



Johanniskraut wirkt beruhigend und entspannend.



sich, treiben noch einmal den Pulsschlag hoch, was wiederum die Erregung steigert usw. Wer also seine Ängste in den Griff bekommen will, muss auch an den körperlichen Symptomen und an seinen Gefühlen diesen Symptomen gegenüber arbeiten.

### Angst aus dem Ohr

Es gibt Mediziner, die einen Großteil der Ängste auf einen Defekt im Innenohr zurückführen. Zumindest bei solchen Phobien wie Höhen-, Fall- und Platzangst erscheint diese These gar nicht so abwegig, da im Innenohr unser Gleichgewichtssinn geregelt wird. Hier empfiehlt sich also durchaus ein Gang zum Ohrenarzt oder Neurologen.

### Psychische Hintergründe

Ängstliche Menschen kommen häufig aus ängstlichen Familien oder aber aus Familien, in denen ein starker Druck ausgeübt wurde. Einer ihrer typischen Charakterzüge ist ihr Perfektionismus. Sie wollen alles zur vollen Zufriedenheit erledigen, Fehler empfinden sie als persönlichen Angriff gegen sich selbst. Klar, dass sie sich dann vor allem in Prüfungen unter großen Druck setzen und eine starke Versagensangst empfinden.

### Altbewährt – so helfen Sie sich selbst

#### Machen Sie sich selbst stark!

Wer angsterregende Situationen vermeidet, wird seine Angst nicht überwinden können, da er nicht lernt, sein Verhalten zu ändern. Ebenso falsch ist es jedoch, die Angst unter allen Umständen zu suchen, wenn man sie nicht bewältigen kann. Wer etwa Angst vor engen Räumen hat, sollte nicht absichtlich überfüllte Kneipen aufsuchen – nur um sie dann doch wieder dem Zusammenbruch nahe zu verlassen. Vermeiden Sie angsterzeugende Situationen nicht krampfhaft, aber suchen Sie sie nicht unbedingt bewusst auf.

Wichtig ist es, die angsterregenden Situationen als Selbstverständlichkeit des Alltags hinzunehmen und sie im Vorfeld bereits gedanklich zu

bewältigen. Sprechen Sie leise oder unhörbar mit sich selbst, machen Sie sich Mut, indem Sie sich Formeln der eigenen Stärke vorsagen: »Ich werde in diese Kneipe gehen und mit meinen Freunden Spaß haben.« – »Ich bin ruhig und gelassen, meine Muskeln sind entspannt.« – »Dort, in der Kneipe, sind freundliche Menschen, die mich mögen.«

Vermeiden Sie negative Trotzformeln wie »Ich werde in diese Kneipe gehen und keine Angst haben«, »Die Menschen dort werden mir nichts anhaben können«, denn solche Sätze lenken Ihre Aufmerksamkeit nur noch stärker auf das Angstproblem.

### Wie Goethe seine Angst bezwang

Der große Dichter litt unter starker Höhenangst. Er bewältigte sie, indem er immer wieder die Turmspitze des Straßburger Münsters bestieg und sich dabei ständig vorsagte, dass ihm nichts passieren könne.

### Atmen Sie die Ängste ab!

Kaum ein anderes Gefühl bringt unseren Körper derart in Aufruhr wie die Angst. Auf der anderen Seite lässt sie sich sehr gut durch körperliche Entspannung beeinflussen. Eine Schlüsselstellung hat hierbei vor allem die Atmung, da sie – im Unterschied etwa zu anderen Körperfunktionen wie Herzschlag und Schweißabsonderung – relativ leicht durch den Willen beeinflusst werden kann.

Achten Sie in furchterregenden Situationen auf die Bewegung Ihrer Atemmuskeln. Legen Sie die Hand auf den Bauch (kein Mensch wird sich bei dieser Bewegung etwas denken, es braucht Ihnen also nicht peinlich zu sein) und fühlen Sie, wie er sich bewegt. Kurze, stoßartige Bewegungen mit geringem Heben des Bauchs zeigen Ihnen, dass Ihr Zwerchfell nicht recht zum Einsatz kommt. Konzentrieren Sie sich darauf, den Bauch beim Ausatmen bewusst einzuziehen und beim Einatmen bewusst nach vorn zu beulen. Stellen Sie sich vor, wie die Luft Ihren gesamten Brust- und Bauchraum ausfüllt. Atmen Sie ruhig, lassen Sie sich vor allem Zeit fürs Ausatmen, denn es ist genauso wichtig wie das Einatmen.

## Homöopathische Mittel

Sie haben bei der Therapie von Angstzuständen schon eine gewisse Tradition, da sie vor allem das vegetative Nervensystem günstig beeinflussen können.

**Stramonium Pentarkan** beispielsweise ist ein Kombinationspräparat, das von Sporthomöopathen gern bei Wettkampf- und Versagensängsten eingesetzt wird.

■ **Dosierung:** 3-mal täglich 10 bis 15 Tropfen.

**Silicea D6** wird ebenfalls gern zur Therapie von Wettkampf- und Versagensängsten genommen.

■ **Dosierung:** 3-mal täglich 1 bis 2 Tabletten.

**Plantival-Dragees** helfen gegen die typischen Begleitsymptome der Angst wie etwa Durchfall, Nervosität und Schlafstörungen.

■ **Dosierung:** 4-mal täglich 1 Dragee.

## Aus für Kava-Kava

Eine der wirkungsvollsten Heilpflanzen zur Behandlung von Ängsten ist Kava-Kava, auch Rauschpfeffer genannt. Im Juni 2002 wurden jedoch Kava-Kava-Produkten hierzulande die Zulassung, aufgrund möglicher Leberschädigungen verweigert. Internationale Experten halten diese Einschätzung zwar für falsch, doch das ändert nichts daran, dass wir in Deutschland für die nächsten Jahre auf die uralte südamerikanische Heilpflanze verzichten müssen.

## Neu und sanft – unser Tipp! Angstlöser aus dem Pflanzenbereich

Johanniskraut und Baldrian werden schon länger zur Behandlung von Ängsten eingesetzt. Klinische Studien belegen, dass aber gerade ihre Kombination hilfreich ist. Mittlerweile gibt es auch schon entsprechende Präparate auf dem Markt; fragen Sie Ihren Apotheker! Ansonsten gibt es noch die Möglichkeit, beide Pflanzen zu einem Tee zu vermischen. Nehmen Sie dazu Johanniskraut und Baldrian zu gleichen Teilen, dann 1 gestrichenen Esslöffel der Mischung mit 1 Tasse kochendem Wasser überbrühen, nach 10 Minuten abseihen. Trinken Sie davon 1 Tasse am Morgen und 1 Tasse am Abend, 1 bis 2 Stunden vor dem Schlafengehen.

Auch für Kombinationen aus Ingwer und Ginkgo liegen Hinweise auf eine angstdämpfende Wirkung vor. Erklärbar wird dieser Effekt dadurch, dass möglicherweise der »Durchblutungskünstler« Ginkgo den angstlösenden Wirkstoffen des Ingwers den Weg frei macht zu den Angstzentren im Gehirn. Die entsprechenden Präparate gibt es in Apotheken. Die Zubereitung eines Tees ist wenig sinnvoll, da die beiden Pflanzen unterschiedlich zubereitet werden müssen.

## Passionsblume

Ein traditionsreiches Mittel zur Therapie von Ängsten ist die Passionsblume (*Passiflora herba*). Die klinischen Daten zu ihrer Wirksamkeit sind hingegen widersprüchlich. Ein Selbstversuch kann jedoch lohnend sein, weil das Kraut absolut arm an Risiken ist.

■ **Die Anwendung:** 1 gehäuften Teelöffel mit 1 Tasse kochendem Wasser aufgießen, 10 Minuten ziehen lassen, danach abseihen. Täglich 2 bis 3 Tassen.

## Vorbeugen

- Trinken Sie nicht zu viel Kaffee, denn Koffein beschleunigt die Pulsfrequenz. Hierdurch können bei sensiblen Menschen Angstgefühle ausgelöst werden.
- Akzeptieren Sie Misserfolge als notwendige Begleiter auf dem Weg zum Erfolg. Setzen Sie sich und Ihre Mitmenschen nicht unter Erfolgsdruck.
- Treiben Sie regelmäßig Sport, bestreiten Sie auch einmal den einen oder anderen Wettkampf, denn sportliche Bewegung wirkt beruhigend auf das vegetative Nervensystem und durch Wettkämpfe lernt man, mit Niederlagen umzugehen.
- Machen Sie nicht den Fehler, alle Ihre Ängste krampfhaft verstecken zu wollen! Wer sie verbirgt, verdrängt sie ins Unbewusste, und dort sind sie nur noch schwer zu bekämpfen. Seien Sie vor allem sich selbst gegenüber ehrlich, was Ihre Schwächen und Ängste angeht!

- Think positive! Wissenschaftler haben festgestellt, dass unsere Mimik oder auch unsere Körperhaltung unser Unterbewusstsein beeinflusst. Lächeln wirkt positiv und macht optimistisch, ebenso der erhobene Blick. Der gesenkte Blick dagegen intensiviert negative Gefühle. Auch die Körperhaltung ist wichtig: Wer die Schultern eingezogen hat, verhält sich ängstlicher und unsicherer. Also: Üben Sie den aufrechten Gang!



## ÄRGER UND WUT

### Symptome

- »Weiße Wut«: Der »Weißwütige« wirkt starr, ballt die Fäuste und mahlt mit den Kiefern; sein Gesicht ist bleich, die Lippen sind zu dünnen, blutleeren Strichen zusammengezogen
- »Rote Wut«: Der »Rotwütige« macht seinem Ärger Luft; er tobt, schreit oder heult, seine Bewegungen sind ungestüm und aggressiv; das Gesicht läuft puterrot an, mitunter erscheinen auch hektische Flecken auf den Wangen



### Ursachen

Alles, was uns frustriert, kann auch zum Grund unseres Ärgers werden. Die Schwelle jedoch, ab wann etwas als Frust empfunden wird und ab wann dieser Frust in einen Wutausbruch mündet, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Sie hängt von zahlreichen Faktoren ab, die von unserer Tageslaune bis zu unseren Erbanlagen reichen.

### Organische Hintergründe

Der »Rotwütige« reagiert seinen Ärger von allein ab. Nach dem Wutanfall fühlt er sich in der Regel erleichtert, auch sein Körper kehrt wieder in den Normalzustand zurück.

Der »Weißwütige« frisst seinen Ärger jedoch in sich hinein. Sein Körper verharrt längere Zeit im Zustand der Wuterregung: Muskelspannung und Blutdruck bleiben erhöht und auch der Spiegel an Stresshormonen (z. B. Noradrenalin und Kortisol) bleibt auf hohem Niveau, während der Magen in mehr oder weniger passivem Wartezustand verharrt. Längerfristig können sich alle diese Veränderungen in Migräne, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Magenschleimhautentzündungen und Gliederschmerzen niederschlagen.

Der »Weißwütige« hat auch einiges mit dem Herzinfarkttyp gemein. Unterdrückte Wut scheint einer der Auslösefaktoren für Herzattacken bzw. Herzinfarkt zu sein.

### Psychische Hintergründe

Die Erlebnisse in der frühen Kindheit entscheiden, ob wir auf Frustrationen eher »weißwütig« oder »rotwütig« reagieren. An diesen Mechanismen kann später nicht mehr viel geändert werden. Bestrafen Sie Ihr Kind nicht jedes Mal, wenn es gerade wieder einen seiner sinnlosen Tobsuchtsanfälle hat.

### Dr. Bachs Notfalltropfen

Um nach Auseinandersetzungen die überschäumenden Gefühle zu beruhigen und seine Nerven wieder in den Griff zu bekommen, sind die Rescue-Remedy-Tropfen von Dr. Bach eine geeignete Hilfe. Die Notfalltropfen werden aus den Bach-Blüten Cherry Plum, Clematis, Impatiens, Rock Rose und Star of Bethlehem hergestellt.

### Altbewährt – so helfen Sie sich selbst

#### Beruhigungstee

Tee aus Baldrian, Melisse und Schafgarbe beruhigt Ihre Nerven.

- **Rezept:** 20 Gramm Schafgarbenkraut und jeweils 10 Gramm Melissenblätter und Baldrianwurzeln vermengen. 2 Teelöffel dieser Mischung mit 1/4 Liter siedendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen; danach abseihen. Trinken Sie davon 2 Tassen pro Tag.