

<b>Indikation</b>	<b>Hausmittel</b> <i>Tipps und Anwendungen mit einfachen Mitteln, die sich aus Erfahrung bewährt haben.</i>	<b>Selbstmedikation</b> <i>Gezielter Einsatz von rezeptfreien Naturarzneimitteln und vorwiegend pflanzlichen Präparaten. Eine fachkompetente Beratung zur Selbstmedikation und Naturheilmittel in geprüfter Arzneimittelqualität bieten die Reformhäuser.</i>	<b>Wann zum Arzt?</b> <i>Wenn die Beschwerden nicht nachlassen und grundsätzlich bei allen organischen Erkrankungen wie z. B. Herzproblemen oder Nierenentzündungen ist der Gang zum Arzt unerlässlich.</i>
<b>Erkältung</b>	Betruhe, viel trinken (Wasser und Kräutertee). Bei Fieber über 39 Grad: lauwarmer Wadenwickel (nicht bei Schüttelfrost).	Heißer Holundersaft, bei leichtem Fieber: Lindenblütentee.	Bei Fieber über 39 Grad, das länger als einen Tag andauert.
<b>Husten</b>	Viel trinken, mit lauwarmem Salbeitee gurgeln, Inhalationen mit Kamillenblüten und Thymian über heißem Wasserdampf.	Zum Schleimlösen: Tees mit Thymian, Anis, Fenchel und/oder Schlüsselblume. Gegen den Hustenreiz: Tees mit Eibisch, Eukalyptus in Kombination mit anderen Kräuterextrakten wie Fenchel- und Anisöl. Huflattichpräparate z. B. als Presssaft, Hustensaft bzw. Heilpflanzensaft mit Thymian in Kombination mit Tannenspitzen und Kräutern.	Wenn der Husten länger als 5-7 Tage dauert oder bei Atemnot bzw. Problemen beim Ausatmen oder wenn es in der Lunge „rasselt“.
<b>Schnupfen</b>	Viel trinken (möglichst 2-3 Liter pro Tag), Kopfdampfbäder mit Kamillenblüten, Nasenspülung mit Salzwasser.	Nasensprays mit Meersalz, an ätherischen Ölen wie japanische Minze oder Eukalyptus schnuppern.	Wenn der Schnupfen länger als 1 Woche anhält, wenn der Schleim grünlich verfärbt ist oder bei Schmerzen hinter der Stirn oder den Wangenknochen.
<b>Halsschmerzen</b>	Hals warm halten, viel trinken (Kamillen-, Salbei- oder Ringelblumentee), mehrmals täglich mit lauwarmem Salbei-Salz-Tee gurgeln.	Lutschtabletten mit Zink, Echinacea und Vitamin C und/oder Molkenkonzentrat (unterstützen das Immunsystem), Lutschtabletten mit Bartflechtenextrakt oder Salbei (wirkt entzündungshemmend). Frischpflanzenpresssaft mit Salbei oder Spitzwegerich.	Wenn die Lymphknoten stark anschwellen, bei starkem Eitergeschmack und länger anhaltendem Fieber.

<b>Indikation</b>	<b>Hausmittel</b>	<b>Selbstmedikation</b>	<b>Wann zum Arzt?</b>
<b>Gelenkschmerzen</b>	Warm halten oder kühlen – je nachdem, was hilft. Bei chronischer Polyarthritits hilft meist Wärme, bei akuten Entzündungen eher Kälte.	Präparate mit Teufelskralle, Vitamin E, Omega-3-Fettsäuren, Grünlippmuschel-Konzentrat und/oder Brennesselextrakte. Balsame oder Öle mit Weihrauch (wirken kühlend) oder Grünlippmuschel-Konzentrat (wärmender Effekt).	Wenn die Schmerzen häufiger auftreten und die Beweglichkeit einschränken.
<b>Kopfschmerzen</b>	Eisbeutel oder kalten Waschlappen auf die Stirn legen, Bewegung an der frischen Luft.	Einige Tropfen Pfefferminzöl auf die Stirn streichen. Acetylsalicylsäure, Weidenrinden-Tabletten.	Wenn die Kopfschmerzen häufig auftreten oder wenn gleichzeitig Sehstörungen oder Schwindelgefühle auftreten.
<b>Verstopfung</b>	Viel trinken (mind. 1,5 bis 2 Liter täglich), mehr Bewegung, ballaststoffreich ernähren, (Trockenfrüchte wie z. B. Aprikosen, Feigen, Pflaumen und Vollkornprodukte).	Molkepräparate, Leinsamen, verdauungsfördernde Fruchtenzyme, indischer Flohsamen, Früchtewürfel, Manna-Feigen-Sirup, Präparate mit Artischockenextrakten.	Bei Blut im Stuhl, wenn der Stuhlgang nur selten möglich ist (weniger als dreimal wöchentlich), bei plötzlichem wiederholten Wechsel von Verstopfung und Durchfall.
<b>Übelkeit</b>	Bauchatmung, Kamillen- oder Pfefferminztee, Ingwertee oder kandierte Ingwürfel, Haferschleim.	An Lavendel- oder Anisöl schnuppern, Präparate mit Ingwerwurzelstock-Extrakten.	Wenn die Übelkeit länger als 24 Stunden anhält oder wenn gleichzeitig Schmerzen im Oberkörper und/oder in den Armen auftreten (Herzinfarktgefahr).
<b>Völlegefühl</b>	Weniger fettreich und langsamer essen, feuchtheiße Wickel um den Bauch oder Wärmflasche.	Bauchmassage mit Basilikumöl oder Kümmelöl (dazu Öl tropfenweise in ein Basismassageöl geben). Präparate mit Magen- und Gallensaft anregenden Pflanzenextrakten wie z.B. Artischockenextrakt oder Gelbwurz, Präparate mit pflanzlichen Verdauungshilfen (z. B. auch Ananas).	Bei Schmerzen und Fieber.

<b>Indikation</b>	<b>Hausmittel</b>	<b>Selbstmedikation</b>	<b>Wann zum Arzt?</b>
<b>Blähungen</b>	Bewegung, Kümmel, nach der Mahlzeit 1 TL gehackte Petersilie kauen, feuchtwarme Umschläge.	Kreisende Bauchmassage mit einigen Tropfen Kümmelöl, Tees mit Anis, Fenchel und/oder Kümmel, Präparate mit Kümmel, Anis oder Fenchel.	Wenn die Beschwerden länger als 2 bis 3 Wochen anhalten.
<b>Sodbrennen</b>	Auf fettreiche Lebensmittel und scharfe Gewürze, Süßes, Kaffee und Alkohol verzichten, mehrere kleine Mahlzeiten einnehmen, etwa 3 Stunden vor dem Schlafen nichts mehr essen.	Kartoffelpresssaft als Fertigpräparat, Kieselsäuregel, Basenpulver.	Wenn die Beschwerden länger als eine Woche andauern, bei Schmerzen hinter dem Brustbein während des Schluckens.
<b>Magenschmerzen</b>	Heißes Bad nehmen oder Wärmflasche, Pfefferminz- oder Kamillentee, Haferschleim.	Heilerde als Pulver aufgelöst trinken oder Kapseln, Präparate mit Schafgarbe und/oder Artischocke, Präparate mit beruhigenden Kräuterkombinationen.	Bei Schmerzen im linken Oberbauch (Verdacht auf Bauchspeicheldrüsenerkrankung), wenn Schmerzen länger andauern oder der Bauch hart und verspannt ist.
<b>Durchfall</b>	Viel trinken, am besten Elektrolytlösung, um Mineralstoffverluste auszugleichen, Heidelbeersaft (Vollfrucht), Haferschleim.	Heilerde und/oder Kieselsäuregel, Präparate mit Milchsäurebakterien, getrocknete Heidelbeeren, Kohle-Compretten.	Wenn der Durchfall länger als 3 Tage anhält, nach einer Fernreise, bei gleichzeitigem Fieber oder bei blutigem und/oder schleimigem Stuhl.
<b>Blasenschwäche</b>	Beckenbodentraining	Regelmäßig Kürbiskerne oder Kürbiskerngranulat essen oder Kürbiskern-Tonikum oder Kapseln einnehmen. Präparate mit Sägepalme- und Kürbiskernextrakten.	Wenn das Schließmuskelsystem dauerhaft nicht mehr funktioniert.

<b>Indikation</b>	<b>Hausmittel</b>	<b>Selbstmedikation</b>	<b>Wann zum Arzt?</b>
<b>Blasenschmerzen</b>	Füße und Unterleib warm halten und viel trinken (2,5 bis 3 Liter stilles Wasser oder Kräutertee pro Tag), warme Sitzbäder, ansteigende Fußbäder (33 auf 42 Grad).	Zur Vorbeugung regelmäßig Cranberry- oder Preiselbeersaft trinken oder Kapseln einnehmen. Indischer Nierentee oder Präparate mit Bärentraubenblätter-Extrakt, Queckenwurzel-Tee, Präparate mit Schachtelhalm, Kapuzinerkresse, Brennnesselkraut, Bohnenschalen und/oder Birkenblättern, Meerrettich-Destillat.	Bei Schwangerschaft, bei Blut im Urin, wenn Fieber und/oder Rückenschmerzen dazukommen bzw. wenn die Schmerzen häufiger auftreten.
<b>Schwere Beine</b>	Beine hochlegen, Bewegung wie Walken oder Schwimmen, Stützstrümpfe tragen, auf den Fußballen mit der Ferse nach oben wippen, keinen Alkohol trinken und nicht rauchen.	Beinbalsam mit Rosskastanienextrakt, Buchweizenkraut-Tee bzw. Dragées, Präparate mit Steinklee-Extrakt oder Rosskastanie.	Wenn sich die Beine rötlich-blau verfärben, wenn Wunden schlecht heilen, bei Fieber und/oder Schüttelfrost oder bei stechenden Schmerzen in den Waden.
<b>Herzrasen</b>	Glas kaltes Wasser trinken, keine körperliche Anstrengung, Unterarme in kaltem Wasser baden, Entspannungsbäder mit Melisse oder Heublumen-Badezusätzen.	Melissen-Tee, Präparate mit Weißdorn als Saft oder Kapseln, Präparate mit Johanniskraut, Melisse und/oder Adonisröschen, Präparate mit Magnesium und Vitamin E, Präparate mit Baldrian und/oder Hopfen.	Wenn Herzrasen häufig auftritt, bei Schmerzen, die in den linken Arm ausstrahlen, bei Bewusstlosigkeit oder starkem Druckgefühl.
<b>Schwindel und Durchblutungsstörungen</b>	Viel trinken und frische Luft tanken, Vollbad mit Rosmarinzusatz.	Durchblutungs-Tee mit Liebstöckelwurzel, Rosmarin und Buchweizen, Präparate mit Omega-3-Fettsäuren, Ginseng oder Lezithin, zur Stärkung der Herzaktivität Präparate mit Weißdorn (Tonikum), für den Kreislauf Kampher- oder Rosmarin-Präparate.	Bei Ohnmacht, Wahrnehmungsstörungen, Übelkeit und Herzstolpern, bei Herzbeschwerden (Enge- und Druckgefühl in der Brust) und/oder dumpfen Bein-schmerzen.

<b>Indikation</b>	<b>Hausmittel</b>	<b>Selbstmedikation</b>	<b>Wann zum Arzt?</b>
<b>Schlafstörungen</b>	Füße warm halten, kein fettes Essen vor dem Zubettgehen, heiße Milch mit Mandelmus trinken, Einschlafbad (38 Grad) mit Melissen- oder Lavendelzusatz.	Präparate mit Baldrian und/oder Hopfen, Magnesium als Brausetablette mit einem Glas warmem Wasser trinken, Aromatherapie mit Lavendelöl (Kissen oder Spezialstein mit Duftöl).	Wenn Schlafstörungen über längeren Zeitraum (4 Wochen) anhalten, wenn zusätzlich Herzrasen, Atemnot oder Schweißausbrüche hinzukommen.
<b>Erschöpfung</b>	Reizüberflutung meiden, Entspannungsübungen (autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Yoga), moderate Bewegung, kühle Armgüsse.	Präparate mit hoch dosierten Mikronährstoffen (besonders bei Burn-Out), Gelee Royale, Ginseng, Noni, Präparate mit hoch dosiertem, natürlichem Vitamin C (Acerola-Kirsche, Camu-Frucht).	Wenn über 2 Wochen keine Besserung eintritt.
<b>Nervosität und Unruhe</b>	Warmes Bad mit Lavendelblüten, Meditation und autogenes Training, Sport.	Aromatherapie mit Lavendel oder Melisse, Präparate mit Baldrian oder Hopfen oder Passionsblumenextrakten, Vitamine der B-Gruppe, Präparate mit Melisse oder Johanniskraut.	Wenn andere Symptome wie Magenprobleme, Kopf- oder Rückenschmerzen dazu kommen, bei Druck im Brustkorb und/oder Schmerzen im linken Arm (Herzinfarktgefahr).
<b>Immunsystem steigern</b>	Regelmäßige Bewegung, ausgewogene und vollwertige Ernährung mit viel Obst und Gemüse (auch Direktsäfte).	Zufuhr von Mikronährstoffen über Nahrungsergänzungen: Vitamin C über Acerolakirsche oder Sanddorn, Zink. Pflanzliche Immunstärker wie Echinacea, Ginseng oder Taigawurzel, Molkekonzentrate und probiotische Produkte für eine gesunde Darmflora.	

Die Tabelle gibt es als pdf-Datei zum Herunterladen im Internet unter [www.reformhaus.de](http://www.reformhaus.de) in der Rubrik Service/Broschüren & Infotexte. Sie können die Tabelle ebenso gerne bei uns anfordern unter [kontakt@fdr-reformhaus.de](mailto:kontakt@fdr-reformhaus.de).

*ReformhausINFORMATION*

*Waldstraße 6*

*61440 Oberursel*

*Telefon: 06172/3003-333*

*Fax: 06172/3003-303*

*E-Mail: [kontakt@fdr-reformhaus.de](mailto:kontakt@fdr-reformhaus.de)*

*Homepage: [www.reformhaus.de](http://www.reformhaus.de)*