

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Gesundheits- und Schönheitspflege

[urn:nbn:de:bsz:31-191811](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-191811)

Gesundheits- und Schönheitspflege

Krankenwäsche, namentlich bei ansteckenden Krankheiten, muß vor dem Waschen desinfiziert werden. Man setzt dem Einweichwasser eine starke Dosis Wasserstoffsuperoxyd zu.

Bei **Verstopfung** trinke man früh nüchtern ein Glas kaltes oder lauwarmes Wasser.

Heiße Salzfußbäder erweisen sich nützlich bei Blutandrang nach dem Kopf sowie Schnupfsieber. Bei Ströfulose, rachitischen und anderen Knochenkrankheiten lösen Salzäder geradezu Wunderwirkungen aus.

Nasenbluten stillt man durch Schnupfen von feinpulverisiertem Alaun. Es zieht das gesprungene Blutgefäß zusammen.

Am **Pulver von unangenehmem Geschmack einzunehmen**, kaufe man sich eine Oblate, lege sie auf einen Löffel, feuchte sie an, lege das Pulver darauf und klappe die Ränder der Oblate um. Mit einem Schluck Wasser ist sie dann leicht zu nehmen.

Gegen Ohrenlaufen hilft der Dampf von heißem Essig. Nicht minder gute Dienste leisten Essigfußbäder sowie mit Zwiebelsaft getränkte Baumwollpfropfen im Ohr.

Hartes Brot ist ein ausgezeichnetes Mittel zur Entfernung von Zahnstein und zur Kräftigung der Kiefermuskeln.

Rosmarin macht das Haar schön. Die spanischen Frauen sind berühmt ihres schönen Haares wegen, und zwar sollen sie es zum großen Teil dem Gebrauch von Rosmarin verdanken. Man gießt kochendes Wasser auf ein Bündel Rosmarin, läßt es wenigstens eine halbe Stunde stehen, und gießt es dann ab. Nachdem man das Haar auf übliche Weise gewaschen hat, spült man es sorgfältig mit dem Rosmarintee nach und stellt das Gefäß am besten so, daß das Haar für ein paar Minuten in der Mischung bleibt. Das Haar bekommt dadurch einen wunderschönen Ton, zudem aber ist Rosmarin außerordentlich gesund und stärkend für das Haar.

Gegen kalte Füße ist viel Bewegung das beste Heilmittel. Nicht minder gut

tut es, sich regelmäßig vor dem Schlafengehen die Füße mit kaltem Wasser zu waschen und sich anschließend trocken und warm zu frottieren.

Ermüdete Füße badet man in starkem Salzwasser. Dieses Mittel wirkt stärkend und wohlthuend zugleich.

Ein vorzügliches Mittel gegen Schnupfen besteht in einer streng durchgeführten Trockenität. Man enthalte sich für zwei Tage jeder Flüssigkeit! Unterstützt wird die Kur durch heiße Fußbäder am Abend.

Insektenstiche müssen sofort mit Salmiakgeist oder Moetinktur betupft werden. Hornissenstiche hingegen sind gefährlich. Es ist nichts weiter zu machen als zu kühlen und sich sofort in ärztliche Behandlung zu geben.

Überanstrengte Augen schmerzen nicht mehr, wenn man vor dem Schlafengehen feuchttalke Umschläge macht.

Bei leichteren Verdauungsstörungen ohne Fieber ist Pfefferminztee von ausgezeichneter Wirksamkeit. Er wird aus den Blättern der Pfefferminze hergestellt, wie jeder andere Tee auch. Ferner ist er sehr gut gegen Darmgase und Aufstoszen. Am besten trinkt man ihn ohne Zucker.

Gegen Nasenkatarrh leisten Spülungen mit frischer Milch gute Dienste.

Frisch ausgepreßter Gurkensaft ist ein erfrischendes und beruhigendes Getränk für Lungenleidende und sehr gut zu kühlenden Umschlägen zu gebrauchen.

Ein gutes, altes Hausmittel, abends im Bett warme Füße zu bekommen, ist folgendes: Man sammle im Laufe der Obstzeit Kirsch- oder Pflaumenkerne und trockne sie in der Sonne vollständig aus. Im Winter werden sie in ein dünnes Säckerl genäht und auf den Herd oder hinter dem Ofen einige Stunden gewärmt und als Heizkissen benutzt. Sie halten die Wärme lange im Bett, bedeutend länger als eine Wärmflasche.

Zur Linderung von Magen-schmerzen, sofern sie leichterer Natur sind, nehme man erhitzte trockene Sandsäcken und lege sie in der Magen-gegend

auf. Bei hartnäckigem Anhalten der Schmerzen muß natürlich ein Arzt zu Rate gezogen werden.

Bei geschwollenen Mandeln erweisen sich oft Umschläge mit einem Brei als wirksam, der aus gleichen Teilen Leinsamenmehl und Eibischwurzelpulver durch Aufquellen mit siedendem Wasser hergestellt wird. Auf einem Tuch, das nachher um den Hals gelegt wird, streicht man den Brei gut aus.

Hagebutte. Ein Absud der Kerne dieser Früchte ist ein bekanntes Volksmittel bei Nierenleiden.

Leinsamen oder Heublumen sind ein gutes Mittel zur Beruhigung bei Schmerzen. Man füllt die Heublumen oder den Leinsamen in ein Säckchen, kocht es 10 Minuten, drückt dann kräftig aus und hüllt das Säckchen in eine mehrfache Flanell- oder Wollschicht. Bei Gelenkschmerzen legt man eine Auflage über und unter das Gelenk.

Gerstenkörner dürfen nie ausgedrückt werden, man behandelt sie nur mit warmen Kamillenumschlägen.

Auch die, welche dir die Nächsten und Liebsten sind, erträgst du manchmal schwer. Sei gewiß, es geht ihnen mit dir ebenso. Das bedenke gut und oft. Es gibt kein besseres Vorbeugungsmittel.

Feuchtersleben.

Blankoplast klebt eisern.

Machen Sie die Probe. Nehmen Sie ein kleines Stück **Blankoplast** und überzeugen Sie sich. Es klebt immer und überall.

Blankoplast klebt eisern.

Darum ist es gut, eine Rolle **Blankoplast** im Hause zu haben. Aber denken Sie daran: Wunden bedeckt man zuerst mit einem Stückchen Mull, das man dann mit einem Streifen **Blankoplast** auf der Haut befestigt. Ein fertiges Wundpflaster dieser Art ist übrigens Trauma-plast (Siehe Anzeige auf Seite 117).

In allen Apotheken und Drogerien.



BLANK

Carl Blank, Bonn a. Rh.

