

GESUNDHEIT

BILD DER FRAU  
05/2017

Sanft und ohne Nebenwirkungen

# 15 SOS-Tipps, gegen Schmerzen

Weil Bauch, Rücken, Kopf am häufigsten wehtun, gibt es hier viele erprobte und hochwirksame Hausmittel. Unser Experte empfiehlt darüber hinaus noch ein paar überraschende - und genauso effektive, neue Schmerz-Stiller

Schmerzen sind wichtige Warnsignale, wenn im Körper etwas nicht stimmt. Nur neun Prozent der Deutschen waren 2016 völlig schmerzfrei. „Die drei größten Schmerz-Knackpunkte sind Kopf, Rücken und Bauch“, sagt Prof. Michael Stimpel, Facharzt für Innere Medizin, Ärztlicher Psychotherapeut und Psychokardiologie aus Düsseldorf. Ob eine gestörte Verdauung mit Blähungen und Sodbrennen, quälendes Pochen in den Schläfen oder Unterleibskrämpfe vor der Regel: Stress und auch psychische Belastungen sind die häufigsten Ursachen. „Frauen sind von diesen drei Schmerzformen besonders häufig betroffen, weil sie stärker auf die Alarmzeichen ihres Körpers reagieren und Probleme direkter verarbeiten“, so Prof. Stimpel. Viele dieser Schmerzen lassen sich gut mit Hausmitteln behandeln. „Doch wenn diese nach maximal einer Woche keine Wirkung zeigen, sollten Sie unbedingt zum Arzt gehen.“



Prof. Stimpel  
Facharzt für Innere Medizin,  
Ärztlicher Psychotherapeut



Gut, wenn zu Hause jemand weiß, wie man Alltags-Wehwehchen schnell und effektiv selbst behandelt

## Das hilft dem Bauch

### Kamillen-Pfefferminz-Melissen-Rollkur beruhigt den Magen

→ Morgens je 1 TL Pfefferminze, Kamille und Melisse (Apotheke) mischen. Davon 2 TL mit 200 ml Wasser aufbrühen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen. Nüchtern trinken und so rollen: 5 Minuten auf dem Rücken, 5 Minuten auf die rechte Seite, dann auf die linke. Zum Schluss 5 Minuten auf den Bauch drehen. 1-mal täglich.

### Warmer Quark-Essig-Wickel entkrampft den Unterleib

→ Geschirrtuch in heißes Wasser tauchen, ausringen. 1 Packung zimmerwarmen Quark mit 5 EL Apfelessig glatt rühren, 3 Messerrücken dick auf das feuchte Tuch streichen. Auf den Unterleib legen, erst ein trockenes Geschirrtuch darüber, dann eine Woldecke. So lange wirken lassen, bis der Wickel kalt wird. Erneuern.

### Ajowan-Buttermilch löscht Schleimhautentzündungen



→ ½ TL gemahlene Ajowan-Samen (Königskreuzkümmel, Bioladen) in 1 Glas Buttermilch geben. 2-mal täglich je 1 Glas trinken. Normalisiert die Säureproduktion, baut die Darmflora auf.

### Kakao bei PMS und Unterleibsschmerzen

→ ½ TL Kakaonibs (gehackte Kakaonuss; Bioladen) 30 Minuten in der Wangentasche halten. Das reichlich enthaltene Magnesium entspannt die Gebärmertermuskulatur. 5-mal täglich.

### Basilikum und Ingwer regulieren den Gallefluss

→ 4 frische Basilikumblätter und 2 TL gehackte Ingwerwurzel in 1 Minute zerkauen. Gingerole und Basilikumenzyme unterstützen die Verdauungsarbeit von Galle und Leber.



## Das hilft dem Kopf

### Kälte-Akupressur bei Kopfweh mit Übelkeit

→ Mit 1 Eiswürfel die Mitte des Nasenrückens, dann die Mitte der Augenbrauen für jeweils 30 Sekunden drücken. Danach die Vertiefung hinter den Ohrfläppchen auch für 30 Sekunden. 3 Minuten Pause, wiederholen. Mehrmals täglich.

### Pfefferminzöl bei Erkältungs-Kopfweh



→ 10-prozentige Pfefferminz-Lösung (Apotheke) auf Stirn, Nasenwurzel, Schläfen tupfen, einmassieren. Bis zu 3-mal am Tag.

### „Wieherndes Pferd“ löst Anspannung

→ Aufrecht hinstellen, den Kopf so weit es geht in den Nacken legen. Möglichst schnell wieder nach vorne führen, bis das Kinn die Brust berührt. Dabei mit einem lauten „Hi“ ausatmen wie ein wieherndes Pferd. 10- bis 15-mal. Mehrmals täglich.

### Zahnbürsten-Massage vertreibt Stress-Kopfschmerz



→ Auf eine elektrische Zahnbürste einen Gummi-Polieraufsatz stecken. Die Schläfen damit 5 Minuten in kleinen Kreisen massieren. Die rechte Schläfe gegen den Uhrzeigersinn, die linke im Uhrzeigersinn.

### Pfefferschoten-Fußbad bessert Durchblutung bis in den Kopf

→ 10 bis 12 Piri-Piri-Chilischoten und 5 Spritzer Tabasco in eine Fußbadewanne mit 38 Grad warmem Wasser geben. Füße 10 Minuten darin baden. Vorsicht aber bei Venenschwäche!

## Das hilft dem Rücken

### Salzbad entstresst die Muskeln

→ In ein 38 Grad warmes Vollbad 500 g Meersalz geben. So lange in Achterschleifen mit den Händen verwirbeln, bis sich das Salz vollständig aufgelöst hat. 30 Minuten darin baden. Auch tiefer liegende, verhärtete Faszien werden wieder geschmeidig.

### Kampferöl-Massage entspannt

→ Vorm Schlafen den Schmerzbereich mit zimmerwarmem Kampferöl (Apotheke) kreisförmig einreiben. Das ätherische Heilkräuteröl wirkt direkt auf die Nervenenden schmerzlindernd, bekämpft Entzündungen, steigert die Durchblutung.

### Wasserkopfkissen schützt vor Nackenschmerzen

→ Nachts auf einem Wasserkissen (ab 40 Euro, Sanitätsfachhandel) schlafen, das sich für jede Schlafposition optimal justieren lässt. Rückenschläfer: Kissen nur leicht mit Wasser füllen, damit es möglichst flach ist. Seitenschläfer: pralle Füllung. Stützt und entlastet die Halswirbelsäule.

### Schildkröten-Übung löst Verspannungen

→ Aufrecht auf die Schienbeine setzen, Po auf den Fersen. Oberkörper nach vorn beugen, Handrücken und Unterarme hinten neben dem Körper ablegen, Stirn auf den Boden. 2 Minuten halten. Mehrmals täglich wiederholen.

### Hüft-Stretching entlastet die Rückenmuskulatur

→ Auf den Boden setzen, beide Fußsohlen berühren sich, werden an den Körper herangezogen. Rücken gerade halten, Knie so weit es geht in Richtung Boden drücken. Dann Oberkörper maximal nach vorn beugen - Nasenspitze Richtung Füße. Dehnt die Hüftbeuger, entlastet die Lendenwirbelsäule.



Fotos: 123RF (2), FloLine, fotolia, jumpfotogentur, mauritiusimages, privat/Ärstenbücher, StockFood, Sybill Schneider, Text: Susanne Schütte