

GESUNDHEITSRATGEBER Grossmutter's Hausmittelchen

DIE ANDERE SEITE DES ESSIGS

Als Würzmittel ist Essig in der ganzen Welt bekannt, sei er nun aus Wein, Reis, Kartoffeln oder Malz hergestellt. Als Hausmittelchen kommt vor allem Apfelessig zum Einsatz, und das seit Jahrhunderten.

Wirkung und Anwendungsbereiche

innerlich Eine schon klassische Anwendung des Essigs ist die Apfelessigkur. Sie soll Erleichterung und Linderung bringen bei Gelenkerkrankungen, Übergewicht, Hautkrankheiten, Schlafstörungen usw.

äusserlich Zur Inhalation bei verstopfter Nase, zum Gurgeln bei belegtem Hals und Halsschmerzen. Zur Körpererfrischung bettlägeriger Patienten. Sogenannte Essigsocken und Wadenwickel mit Essig dienen der Fiebersenkung.

Anwendung

innerlich **Essigkur**
2 dl Wasser
2 Teelöffel Honig
2 Teelöffel Apfelessig

Wasser aufkochen, auf Trinktemperatur abkühlen lassen, Honig und Essig beifügen, umrühren. Anwendung: Während einiger Wochen bis Monate 3x täglich 1 Glas voll schluckweise trinken.

äusserlich **Inhalier-Mischung**
1 Teil Wasser
1 Teil Essig

Essig dem frisch abgekochten Wasser beifügen. Anwendung: Flüssigkeit in ein kleines Becken oder eine mittelgrosse Schüssel geben. Kopf darüber halten. Mit einem Handtuch Kopf und Gefäss so abdecken, dass seitlich kein Dampf entweichen kann. Den Dampf einatmen. Die Anwendung kann täglich mehrmals wiederholt werden, bis die Nase frei ist.

äusserlich **Gurgelmittel**
2 dl lauwarmes Wasser
2 Teelöffel Honig
3 Teelöffel Apfelessig

Zutaten mischen. Anwendung: Einen Mundvoll davon nehmen. Kräftig gurgeln, ausspucken. 2-3 X wiederholen. Alle 3 Stunden gleich verfahren, bis eine Linderung eingetreten ist.

GESUNDHEITSRATGEBER Grossmutter's Hausmittelchen

äusserlich **Waschung**
kaltes Wasser
kräftiger Schuss Essig
Essig zum Wasser geben.

Anwendung: Den Körper bettlägeriger Patienten zur Erfrischung damit abreiben. Darauf achten, dass der Patient keiner Zugluft ausgesetzt ist.

äusserlich **Essigsocken**
1 Liter kaltes Wasser
2 Esslöffel Apfelessig
1 Paar Baumwollsocken
1 Paar Wollsocken
Essig ins Wasser geben.

Anwendung: Baumwollsocken eintauchen, leicht auswringen, anziehen. Trockene Wollsocken darüber ziehen. Füsse auf ein Frottiertuch legen (verhindert Feuchtwerden der Matratze), den Patienten zudecken. Essigsocken nach 20 Minuten erneuern, 2-3 X wiederholen. Als Alternative zu Essigsocken können auch Wadenwickel gemacht werden.

Wichtig: Nur bei gut durchwärmten, d.h. nicht fröstelnden Patienten anwenden.

Produktinformation zu Essig

Für die folgenden innerlichen Anwendungen ist es vorteilhaft, reinen Apfelessig zu verwenden, d.h. Apfelessig ohne weitere Zutaten wie Gewürze, Molke oder Honig. Reiner Apfelessig entsteht durch echte Gärung (mit Essigbakterien) und ist nicht bloss eine Verdünnung synthetischer Produkte. Für die äusserlichen Anwendungen kann Apfelessig oder Weissweinessig verwendet werden.