

Hausmittel für Seniorinnen und Senioren

Tipps für
Ihre Gesundheit

Eine Kooperationskampagne von

Vorbeugen ist besser als heilen!

„Wer nicht jeden Tag etwas für
seine Gesundheit aufbringt,
muss eines Tages sehr viel
Zeit für die Krankheit opfern!“

- Sebastian Kneipp



Gesund leben – Hausmittel der 1. Wahl

- **Natur** – Natürliche Reize (Licht, Luft, Wasser) stärken!
- **Bewegung** – Wer rastet, der rostet!
- **Gesunde Ernährung** – Du bist, was du isst!
- **Entspannung** – Immer mit der Ruhe!
- **Schlaf** – Na, dann gute Nacht!
- **Freudvolles Miteinander** – Sag ja zum Leben, zu Anderen und zu Dir!



Hausmittel – Hilfe zur Selbsthilfe

- **Können die Selbstheilungsprozesse**
auf natürliche Art und Weise unterstützen
- **Leicht verfügbar**
- **Einfach anzuwenden**
- **Bewährt durch Erfahrungswissen**
- **Kostengünstig oder kostenlos**
- **Kein Widerspruch zur Schulmedizin**



Hausmittel – Hilfe zur Selbsthilfe ... mit Grenzen!



Hausmittel - Wann zur Ärztin oder zum Arzt?

- Bei akut auftretenden, heftigen und unklaren Schmerzen.
- Wenn die Beschwerden nicht innerhalb von 24 Stunden eine deutliche Verbesserung zeigen.
- Wenn Unklarheit besteht, ob Hausmittel Nebenwirkungen verursachen können oder sich mit verordneten Medikamenten und Therapien vertragen.



Hausmittel – Bewährte Helfer

- Nahrungsmittel, Gewürze
- Heilkräuter
- Wickel und Auflagen
- Bäder, Güsse, Waschungen
- Inhalationen und Dampfbäder



Anwendungsbereich 1 Herz-Kreislauf-System

Herz- und Gefäßerkrankungen

- koronare Herzkrankheit (KHK)
- Herzinfarkt
- periphere arterielle Verschlusskrankheit und Hirnschlag
- Bluthochdruck und Blutniederdruck
- Herzrhythmusstörungen und Herzinsuffizienz



Hauptrisikofaktoren

- Alter
- erhöhter Blutzucker
- erhöhtes Cholesterin und erhöhte Blutfette
- chronische Entzündungen
- Rauchen und Nikotin
- Übergewicht
- Alkoholkonsum
- erhöhter Blutdruck
- genetische Vorbelastung



Maßnahmen und Tipps zur Prävention

- Auf eine ausgewogene Ernährung achten
- Konsum von Zucker, ungesunden Fetten und Salz reduzieren
- Rauchen, Nikotin- und Alkoholkonsum reduzieren und nach Möglichkeit komplett einstellen
- Regelmäßige Bewegung und Sport
- Körpergewicht reduzieren
- Alltags-Stressoren minimieren
- Entspannungstechniken in Alltag integrieren



Nahrungsmittel und Gewürze

- Hering, Lachs, Makrele, Thunfisch und Sardinen sind gute Quellen für Omega-3-Fettsäuren
- Raps-, Walnuss-, Leinsamen- und Olivenöl sind wertvolle pflanzliche Öle
- Setzen Sie auf Gemüse, Obst, Hafer, Hülsenfrüchte und Vollkorn



Heilkräuter zur Prävention von Herz- und Gefäßerkrankungen

- **Weißdorn:** verbessert die Durchblutung des Herzmuskels und der Herzgefäße
- **Rosmarin:** unterstützende Wirkung bei Herzkreislauferkrankungen, Herzschwäche und bei niedrigem Blutdruck
- **Mistel:** unterstützend bei leichtem Bluthochdruck und Arteriosklerose
- **Melisse:** bei nervöser Unruhe mit Herzbeschwerden, Kreislaufschwäche und bei nervös bedingtem Enge-Gefühl im Brustbereich
- **Olivenblätter:** können den Blutdruck senken



Hausmittel für ein gesundes Herz- und Kreislaufsystem

Herz-Kreislauftee

**stärkt die Leistungsfähigkeit des Herzens
und unterstützt den Kreislauf.**

- Weißdornblätter mit Blüten 40g
- Melissenblätter 30g
- Olivenblätter 10g
- Mistelkraut 10g
- Rosmarinblätter 10g



Lavendelbad

bei niedrigem Blutdruck wirkt stärkend und ausgleichend.

- Lavendelblüten 50g
- Wassertemperatur sollte 37-40°C betragen und die Badedauer 15-20 Minuten nicht überschreiten.



Entspannendes Körperöl bei hohem Blutdruck und stressbedingten Kreislaufbeschwerden

- Rosenöl 2 Tropfen
- Lavendelöl 7 Tropfen
- Zedernholzöl 2 Tropfen
- Muskatellersalbeiöl 2 Tropfen
- Mandelöl 100 g



Anwendungsbereich 2 Muskeln, Knochen und Gelenke

Häufige Muskel-, Knochen und Gelenkerkrankungen

- **Entzündliche Gelenkerkrankungen:** Arthritis, rheumatoide Polyarthritis
- **Arthrose:** Schädigung des Gelenkknorpels
- **Osteoporose:** Abnahme der Knochenmasse
- **Muskelkrämpfe:** schmerzhafte Muskelkontraktionen
- **Gicht:** akute Gelenkschmerzen durch erhöhte Harnsäure im Blut



Hauptrisikofaktoren

- Alter, Genetik und Hormonstoffwechsel. Frauen ab der Menopause sind von Osteoporose häufiger betroffen als Männer.
- Rauchen, Alkohol, Stress
- Störungen des Mikronährstoff-Haushaltes, Vitamin- und Mineralstoffmangel
- Abnutzung, falsche Haltung
- Entzündliche Prozesse in den Gelenken verursachen häufig Arthritis und Rheuma (chronische Polyarthritis)
- Übergewicht, ungesunde Ernährungsgewohnheiten und Bewegungsmangel können sich negativ auf Knochen und Gelenke auswirken.

Maßnahmen und Tipps zur Prävention

- Eine Gewichtsreduktion kann sich positiv auf den Körper und die Symptomatik auswirken.
- Übermäßigen Konsum von Fleisch und Wurstwaren reduzieren
- Vegetarische Ernährung aus Gemüse, Früchten und Getreide bevorzugen
- Bewegung, Sport und körperliche Aktivitäten in den Alltag integrieren



Nahrungsmittel und Gewürze zur Prävention

- Magnesiumreiche Lebensmittel wie **Nüsse, Samen, Vollkornprodukte** einbauen
- **Vitamin E** enthalten in Sonnenblumenkernen, Weizenkeimen und Süßkartoffeln kann entzündungshemmend und somit schmerzstillend wirken
- **Vitamin C** enthalten in Paprika, schwarze Johannisbeere, Zitrusfrüchte, Sanddornbeeren(saft), Kartoffeln, Kohl wirkt antioxidativ



Nahrungsmittel und Gewürze zur Prävention

- **Vitamin D** fördert die Härtung des Knochens und hat Einfluss auf die Muskelkraft
- **Vitamin K2** ist wichtig für den Knochenstoffwechsel und die Blutgerinnung (HINWEIS: kann die Wirkung bestimmter gerinnungshemmender Medikamente verändern, deshalb ist vor Einnahme eine Rücksprache mit dem Arzt notwendig!)
- **Zink** unterstützt das Immunsystem und das Zellwachstum
- **Calcium**: Grundbaustein für die Kochen
- **Magnesium**: ist wichtig für die Muskelkontraktion



Heilkräuter

- **Brennnesselblätter:** entzündungshemmend und schmerzlindernd bei Rheuma und Arthrose
- **Mädesüßblüten:** entzündungshemmend bei leichten Gelenkschmerzen
- **Weidenrinde:** entzündungshemmend bei Gicht und Rheuma
- **Wacholderbeeren:** stoffwechselanregend bei rheumatischen Beschwerden
- **Weihrauch (Harz des Weihrauchbaums):** entzündungshemmend und schmerzlindernd bei rheumatischen Beschwerden



Hausmittel bei Muskel-, Knochen und Gelenkbeschwerden

Rosmarintinktur bei Muskelverspannungen und Gelenkschmerzen

- 60 g frischer Rosmarin oder 30 g getrocknete Rosmarinblätter
- Weinbrand



Tee zur Linderung von Muskel- und Gelenkschmerzen

- Brennnesselblätter 30g
- Mädesüßblüten 20g
- Weidenrinde 20g
- Wacholderbeeren 5g
- Pfefferminzblätter 5g



Öl bei Muskel- und Gelenkschmerzen

- Cajeputöl 7 Tropfen
- Lavendelöl 7 Tropfen
- Ingweröl 5 Tropfen
- Wacholderöl 3 Tropfen
- Jojobaöl 30 g
- Johanniskrautöl 70 g

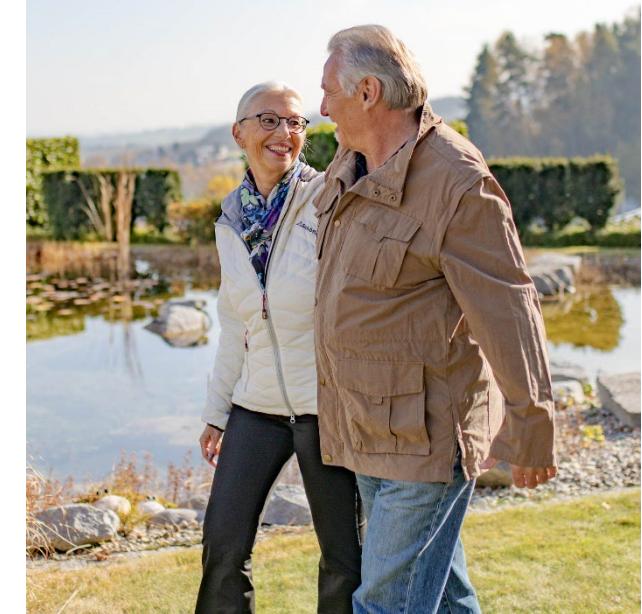


Anwendungsbereich 3 Appetitlosigkeit

Körperliche Veränderungen im Alter

- Skelettmuskulatur nimmt ab und das Körperfett nimmt zu
- Abnahme von Knochendichte und Knochenmasse
- Organmasse der Nieren nimmt ab
- Verlust von Zähnen und Abnahme der Speichelproduktion
- Veränderungen der Magenschleimhaut
- Abnahme von Geruchs- und Geschmackssinn, Mahlzeiten werden als fad und eintönig wahrgenommen

→ Folge Mangelernährung



Einflussfaktoren auf den Appetit

- Geruch
- Geschmack
- Aussehen der Gerichte
- Füllungszustand des Magens
- Blutzuckerspiegel
- individuelles Wohlbefinden
- Eisenmangel
- Einfluss von Medikamenten auf die Ernährung und den Appetit
- Verstopfung



Maßnahmen und Tipps

- regelmäßige, abwechslungsreiche Mahlzeiten
- neue Gerichte ausprobieren und in Gesellschaft essen
- regelmäßig körperlich aktiv sein
- ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit Gerichte schön und einladend anrichten
- Gerichte nach Verträglichkeit zubereiten und frisch verzehren, oder auch andere Personen kochen lassen
- Regelmäßiges Lüften zur Reduktion von Essensgerüchen



Maßnahmen und Tipps

- hochwertige Proteinquellen wie Hülsenfrüchte, mageres Fleisch, Geflügel, Fisch und Milchprodukte bevorzugen
- frisches und saisonales Obst und Gemüse
- Gewürze wie Oregano, Majoran, Thymian, Basilikum, Rosmarin, Pfeffer, Salbei und Knoblauch verwenden



Heilkräuter

- **Enzianwurzel** regt die Geschmacksnerven an und steigert die Magensaftsekretion
- **Tausendgüldenkraut** wirkt sekretionsfördernd und appetitanregend
- **Wermutkraut** wirkt appetitanregend und verdauungsfördernd
- **Artischockenblätter** stimulieren die Magensaftsekretion und steigern die Sekretion von Gallenflüssigkeit
- **Wegwartewurzel** hilft bei leichten Verdauungsbeschwerden und wird als koffeinfreier Kaffeeersatz verwendet
- **Kalmuswurzel** wirkt sekretionsfördernd und krampflösend
- **Löwenzahnblätter- und wurzeln** wirken appetitanregend und fördern die Verdauung



Hausmittel bei Appetitlosigkeit

Teemischung

- Tausendgüldenkraut 30g
- Löwenzahnblätter 10g
- Löwenzahnwurzel 10g
- Kalmuswurzel 10g
- Wegwarteckraut 10g
- Pfefferminzblätter 10g
- Artischockenblätter 10g
- Enzianwurzel 5g
- Anisfrüchte 5g



Anwendungsbereich 4 Verdauung

Häufige Erkrankungen des Verdauungstraktes

- Sodbrennen: Rückfluss von Magensäure
- Gastritis: Entzündung der Magenschleimhaut
- Reizdarm: Entzündung mit krampfartige Unterbauchbeschwerden und Stuhlproblemen
- Gallensteine: blockieren den Abfluss der Gallenflüssigkeit, oft von starken Schmerzen begleitet
- Colitis ulcerosa und Morbus Crohn: chronische, entzündliche Darmerkrankungen

Symptome bei Verdauungsbeschwerden

- Blähungen
- Völlegefühl
- Schmerzen und Druckgefühl
- Krämpfe im Magen- und Darmbereich
- erhöhte Säurebildung und Sodbrennen, Reflux
- Durchfall
- Verstopfung



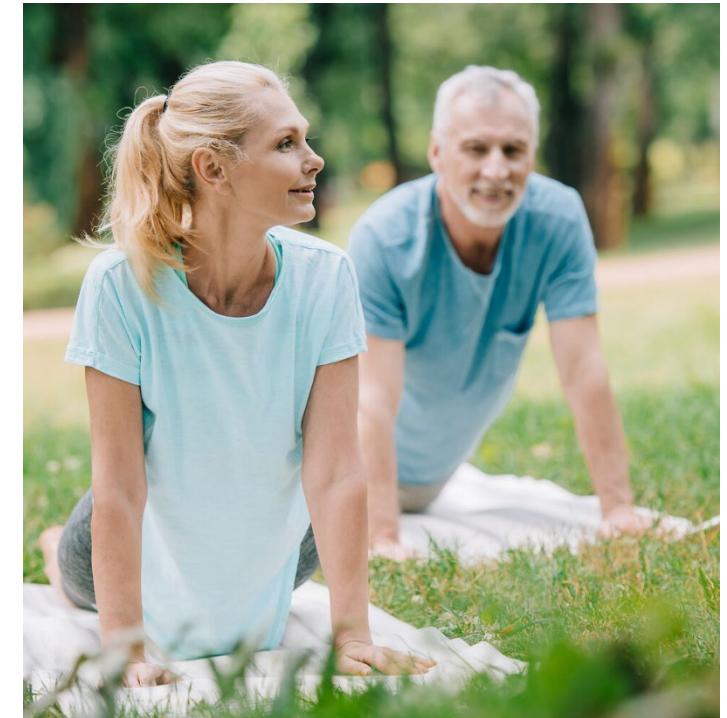
Risikofaktoren je nach Symptom

- Ballaststoffarme Ernährung
- Bewegungsmangel
- Stress und nicht genügend Zeit für die Nahrungsaufnahme
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Fehlernährung und/oder erhöhter Konsum von Alkohol, Salz, Nikotin und Zucker
- Medikamenteneinnahme



Maßnahmen und Tipps zur Prävention

- regelmäßige, abwechslungsreiche, ausgewogene und ballaststoffreiche Mahlzeiten
- regelmäßige körperliche Aktivität
- seelischen und körperlichen Stress vermeiden
- ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit
- Gerichte schön und einladend anrichten
- Essgeschwindigkeit beachten
- Gerichte nach Verträglichkeit zubereiten und frisch verzehren
- Medikamenteneinnahme auf mögliche Nebenwirkungen und Wechselwirkungen in der Apotheke vor Ort überprüfen lassen



Nahrungsmittel und Gewürze

- Gewürze wie Basilikum, Dill, Fenchel, Kümmel, Kardamom, Koriander, Pfeffer und Ysop wirken verdauungsfördernd und krampflösend
- frisches Obst und Gemüse enthalten Antioxidantien
- stark fett-, zucker- oder alkoholhaltige Lebensmittel und Getränke reduzieren
- Kaffee und alkoholische Getränke nur in Maßen genießen
- ballaststoffhaltige Nahrungsmittel wie Flohsamen, Gerstengras, Pflaume und Apfel helfen die Verdauung zu regulieren



Heilkräuter

- **Käsepappel:** schleimhautberuhigend
- **Pfefferminze:** krampflösend, schmerzstillend und hilft bei Übelkeit
- **Leinsamen:** verdauungsfördernd und abführend
- **Engelwurz:** erhöht die Sekretion von Magensaft und Gallenflüssigkeit
- **Tausendgüldenkraut:** sekretionsfördernd und appetitanregend
- **Ysop** wirkt appetitanregend und verdauungsfördernd
- **Ingwerwurzel:** gegen Übelkeit und Brechreiz
- **Anis, Fenchel und Kümmel:** krampflösend



Hausmittel

Teemischung bei Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl und Blähungen

- Käsepappelblätter 30g
- Pfefferminzblätter 20g
- Majorankraut 10g
- Engelwurzwurzel 10g
- Tausendgüldenkraut 10g
- Fenchelfrüchte 10g
- Anisfrüchte 10g



Körperöl bei Blähungen und verdauungsbedingten Bauchschmerzen

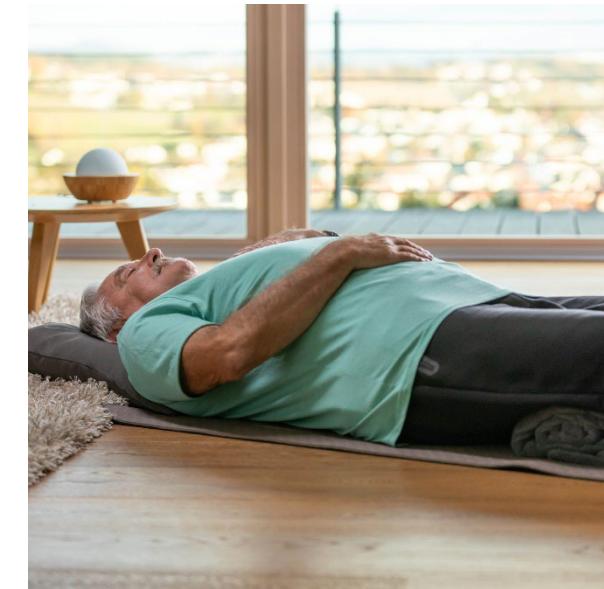
- Pfefferminzöl 5 Tropfen
- Lavendelöl 5 Tropfen
- Mandelöl 50 g



Anwendungsbereich 5 Schlafstörungen

Hauptursachen von Schlafstörungen

- Alter
- Erkrankungen (Schlafapnoe, Schmerzen, Tinnitus usw.)
- Stimulanzien wie Koffein, Nikotin
- Alkoholische Getränke (Aufwachreaktion in der Nacht)
- Stress und Angstzustände
- Medikamenteneinnahme (z.B. Antidepressiva, Betablocker oder Entwässerungsmittel)
- Medienkonsum (Digitale Bildschirme stören natürliche Melaninproduktion)



Häufige Symptome bei Schlafstörungen

- Ein- und Durchschlafstörungen
- häufiges Aufwachen gefolgt von erneuten Einschlafschwierigkeiten
- schlechter und unruhiger Schlaf
- lebhafte und intensive Träume
- geringe Erholung



Maßnahmen zur Verbesserung der Schlafqualität

- Abendmahlzeit 3-4 Stunden vor dem Schlafengehen einnehmen
- Vor dem Schlafengehen auf Alkohol und Nikotin verzichten
- Schlafzimmer kühl und dunkel halten
- Auf anregende Aktivitäten wie Fernsehen und PC-Arbeit vor dem Schlafengehen verzichten
- Einschlafrituale z.B. ruhige Musik und Entspannungsübungen
- Regelmäßige Einnahme von Schlafmitteln nach Möglichkeit meiden



Nahrungsmittel und Gewürze

- Vor dem Schlafengehen auf Alkohol sowie Kaffee, Schwarztee und andere koffeinhaltige Getränke verzichten
- Serotonin fördert das Einschlafen, Melatonin reguliert den Schlaf-Wach-Rhythmus
- Bananen, Eier, Fisch, Milch, Sojabohnen und Walnüsse enthalten Tryptophan (Glückshormon-Baustein) und können die Konzentration von Serotonin und Melatonin im Körper beeinflussen
- Honig kann die Resorption von Tryptophan im Körper verbessern



Heilkräuter bei Ein- und Durchschlafstörungen

- **Baldrianwurzel:** fördert die Schlafbereitschaft und wirkt beruhigend
- **Melissenblätter:** beruhigend und krampflösend
- **Lavendelblüten:** entspannend und ausgleichend
- **Hopfenzapfen:** beruhigend und schlaffördernd
- **Passionsblumenkraut:** bei nervöser Unruhe und Einschlaf Schwierigkeiten
- **Grüner Hafer:** milde beruhigende Wirkung



Hausmittel

Schlafkissen mit Lavendelblüten

- 100g Lavendelblüten
in ein kleines Leinenkissen einfüllen und am
Abend neben den Kopfpolster legen.



Teemischung bei Ein- und Durchschlafstörungen

- Baldrianwurzel 40g
- Lavendelblüten 30g
- Passionsblumenkraut 10g
- Hopfenzapfen 10g
- Melissenblätter 10g



„Guter Schlaf“ Ölmischung für die Duftlampe

- Zedernholzöl 5 Tropfen
- Lavendelöl 7 Tropfen
- Rosenöl 1 Tropfen



Anwendungsbereich 6 Schlecht heilende Wunden

Große und tiefe Wunden unbedingt ärztlich abklären und durch ein professionelles Wundmanagement behandeln lassen.

Hauptursachen für die Entstehung von Wunden

- Operationen
- größere, oberflächliche Verletzungen
- Erfrierungen und Verbrennungen

Risikofaktoren für Wundheilungsstörungen

- Alter und Bewegungsmangel
- ungesunde Ernährung und Übergewicht
- Stress und Rauchen
- Mangel an Nährstoffen
- bestimmte Erkrankungen (Diabetes Mellitus)
- Einnahme bestimmter Medikamente (Gerinnungshemmer)

Häufige Komplikationen bei schlecht heilenden Wunden

- Schmerzen
- Infektionsgefahr
- Folgeerkrankungen
- Entstehung von Narben und minderwertigem Gewebe ohne ausreichende Funktionalität



Maßnahmen zur Förderung der Wundheilung

- ausreichende Zufuhr von Energie, Eiweiß und Kohlenhydraten
→ bei älteren Patienten auf den Appetit achten
- Zufuhr von Antioxidantien, Vitaminen und Mineralstoffen
- ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- regelmäßiger Schlaf
- Mobilisation und Bewegung nach Verletzungen
- optimales Umfeld für die Wundheilung schaffen (feucht gehaltene Wunden heilen schneller)



Nahrungsmittel zur Förderung der Wundheilung

- **Zink** kann entzündungshemmend und wundheilungsfördernd wirken
- **L-Arginin** enthalten in Nüssen, Hühnerfleisch, Eiern und Haferflocken und kann zur verbesserten Wundheilung bei Dekubitus-Patienten beitragen



Heilkräuter zur Förderung der Wundheilung

- **Ringelblumenblüten:** unterstützen die Neubildung von Haut und Schleimhaut
- **Kamillenblüten:** entzündungshemmend und antibakteriell
- **Ehrenpreis:** wundheilungsfördernd
- **Gänseblümchen:** entzündungshemmend
- **Johanniskrautöl:** wundheilungsfördernd
- **Spitzwegerichkraut:** antibakteriell und juckreizstillend
- **Schafgarbe:** wundheilungsfördernd und entzündungshemmend
- **Eichenrinde und Zaubernuss:** austrocknend bei Hämorrhoiden und nässenden Ekzemen



Hausmittel

Teemischung zur Wundreinigung und Förderung der Wundheilung

- Ringelblumenblüten 40g
- Kamillenblüten 20g
- Ehrenpreiskraut 10g
- Gänseblümchen 10g
- Johanniskraut 10g
- Schafgarbenkraut 10g



Anwendungsbereich 7 Schwindel

Regelmäßige und andauernde Schwindelsymptome können auch Hinweise für verschiedene Erkrankungen sein und sollen ärztlich abgeklärt werden.



Hauptursachen für die Entstehung von Dreh- und Schwankschwindel im Alter

- Innenohrerkrankungen
- Kreislaufdysregulation (bei schnellem Aufstehen aus dem Liegen oder Sitzen)
- niedriger Blutdruck
- Störung des Gleichgewichtsorgans
- Störung der Bewegungskoordination
- Nebenwirkung bestimmter Medikamente
- oft finden sich auch keine konkreten Ursachen



Häufige Symptome

- Gangunsicherheit, die sich im Dunklen und auf unebenem Untergrund verstärkt
- Benommenheit
- Übelkeit und Erbrechen
- Sturzgefahr mit Folgeerkrankungen und Komplikationen
- Soziale Isolation und Angst vor Schwindel in der Öffentlichkeit

Maßnahmen zur Linderung und Prävention

- Gang- und Balancetraining
- bei Verdacht auf medikamentenbedingten Schwindel unbedingt ärztlich abklären
- regelmäßige Mahlzeiten, ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- auf Alkohol verzichten
- Regelmäßige Schlafens- und Erholungszeiten
- Bewegung im Freien



Heilkräuter zur Linderung und Prävention

- **Ginkgoblätter** können bei Schwindel und Tinnitus helfen
- **Ingwerwurzel** kann gegen Übelkeit und Erbrechen wirken
- **Frische Ingwerwurzel und Zitrone**



Hinweis

Die in diesem Vortrag aufgezeigten Hausmittel **stellen keinen Ersatz für die Beratung, Behandlung oder Therapie durch eine Ärztin oder einen Arzt dar.**

Die Wirksamkeit und Unbedenklichkeit der Mittel in der Anwendung wird nicht garantiert.

Bei akuten oder länger anhaltenden, gesundheitlichen Beschwerden sollten Sie umgehend Ihre Ärztin / Ihren Arzt konsultieren!

Kostenlose Präventionsangebote der ÖGK:

Leichter leben – Blutwerte und Körpergewicht im Griff: Kostenfreies Angebot für Menschen mit Mehrgewicht, schwankenden Blutdruck-, Blutzucker- oder Blutfettwerten. www.gesundheitskasse.at/leichterleben

Gelassen und sicher im Stress: Das Programm „Gelassen und sicher im Stress“ zielt auf die Reduktion Ihrer stressbedingten Gesundheitsrisiken ab. www.gesundheitskasse.at/stressfrei

Gelassen und sicher in den Schlaf: Das Programm zielt darauf ab, Ihre individuelle Schlafqualität zu verbessern und Ihnen zu erholsamem und entspannendem Schlaf zu verhelfen! www.gesundheitskasse.at/stressfrei

Beweg Dich – Gesunder Rücken: Ziele des Angebots sind, das Bewegungsverhalten zu steigern und Rückenschmerzen und Risikofaktoren für Rückenschmerzen zu vermindern. www.gesundheitskasse.at/ruecken

Nikotinfrei leben: Präsenz- und Onlinekurse zum Tabak- und Nikotinausstieg – in der Gruppe oder als Einzelberatung. www.gesundheitskasse.at/nikotinfrei

Trittsicher & aktiv durch den Alltag: www.gesundheitskasse.at/trittsicher

Tipps für Ihre Gesundheit

Weitere Informationen sowie einen umfangreichen Downloadbereich zu den Vorträgen und Broschüren:

- Hausmittel FÜR MICH
- Hausmittel FÜR FRAUEN
- Hausmittel FÜR KINDER

finden Sie unter:

www.gesundheitskasse.at/hausmittel

HAUSMITTEL FÜR MICH

TIPPS FÜR DIE GESUNDHEIT



**Vorbeugen ist
besser als heilen!**

Wir wünschen Ihnen viel Gesundheit!