

## Gesundheitstipp im August



### Natürliche Hilfe bei Insektenstichen

**Tipp's und Tricks aus Grossmamis Schatzkästchen um Symptomen wie Juckreiz, Rötung und Schwellung vorzubeugen!**

#### Spitzwegerich

- frische Spitzwegerichblätter leicht anquetschen und ca. 30 Minuten auf den Stich legen oder falls möglich die betroffene Stelle mit den Blättern umwickeln
- anstelle von frischen Spitzwegerich Blättern kann der Stich auch mit reichlich Spitzwegerich Tinktur betupft werden
- Anwendung gegebenenfalls Wiederholen

#### Küchenzwiebel

- möglichst rasch nach dem Insektenstich, für zirka 30 Minuten eine dicke Zwiebelscheibe auf die Einstichstelle legen  
→ bindet Giftstoffe und wirkt abschwellend

#### Quarkwickel

- der Klassiker bei starken Beschwerden
- drei Quarkkompressen vorbereiten und jede Komresse für 10 Minuten auf die betroffene Stelle auflegen, so dass sich eine Gesamtanwendungsdauer von 30 Minuten ergibt

#### Ätherische Öle

- gut geeignet sind Lavendel- und Teebaumöl
- diese milden ätherischen Öle dürfen pur nach Bedarf mehrmals täglich auf den Insektenstich aufgetragen werden
- bei empfindlicher Haut, empfiehlt es sich einige Tropfen dieser ätherischen Öle in einen Gel (z.B. Aloe Vera Gel) (z. B. Bach Rescue) einzumischen