

сам себе доктор

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

Medizin und Gesundheit

Wie stehen Sie zu Volksmedizin?

**Как вы относитесь к
народной медицине?**



Der Vorteil der Volksmedizin besteht darin, dass sie nicht ein Jahrhundert benutzen wird. Die Methoden der Volksmedizin sind nicht nur effektiv, sondern auch billig. Es gibt viele verschiedene Methoden.



In Rußland..

In Rußland sehr populär sind:

- ❖ Senfpflaster,
- ❖ Tinkturen,
- ❖ Heilkräuter,
- ❖ Wodka,
- ❖ Wein,
- ❖ Dachsfett.



Die Behandlung mit Kräutern

Die Kräuter unterstützen die Funktionen des Körpers. Kamille, zum Beispiel, lindert Entzündungen und Stress. Deshalb wird sie oft in der Gynäkologie benutzt.



«Billig und Heiter»

Senfpflaster helfen, Erkältungen zu bekämpfen.

«Billig und heiter» - das sagt man so in Rußland. Dieses Mittel hilft ausgezeichnet.



A close-up photograph of a young woman with dark hair, smiling broadly. She is holding two thin slices of yellow lemons over her eyes, one in each hand. The background is plain white.

In Deutschland...

**Die meisten Deutschen kennen
Volksmedizin unter dem Begriff
"Hausmittel". Hausmittel werden aber
recht häufig genutzt.**

Tees



Deutsche benutzen bei vielen Beschwerden Tees.

Tees helfen gegen:

- **Husten (Tee aus Malvenblättern)**
- **Bauchschmerzen und Magenschmerzen (Tee aus Ringelblumen)**
- **Kopfschmerzen (schwarzen Tee mit Zitrone)**

Zwiebeln

- **Deutsche haben aber auch viele andere Hausmittel in Deutschland!**
- *Beispielsweise:*
- **Zwiebelsäckchen** (Handtücher, in denen eine aufgeschnittene Zwiebel ist): **helfen gegen Ohrenschmerzen.**
 - Man legt das Zwiebelsäckchen dafür auf das Ohr.
- **Kartoffelwickel: helfen bei Husten.**
 - Dazu legt man den Wickel auf die Brust.

Probleme beim Schlafen

Wenn man Probleme beim Schlafen hat, legen sich viele Deutsche auch Lavendel ins Bett.

Man sagt, Lavendel beruhigt und hilft beim Einschlafen.

Es gibt sehr viele Hausmittel in Deutschland.
Man kann deshalb auch viele Bücher kaufen,
die Hausmittel vorstellen und erklären



Kalmus ist eine wildwachsende Sumpfpflanze, die im Juni und Juli blüht, bis zu 1,50 Meter

gießen und 10 Minuten ziehen lassen. Durchsiehen und mit Honig nach Geschmack süßen.

Lavendel-Tee

Lavendel enthält ätherische Öle und Gerbstoffe und wirkt krampflösend und beruhigend. Probieren Sie also mal folgenden Tee: 2 TL getrocknete Lavendelblüten mit 1/4 l kochendem Wasser übergießen und 5-7 Minuten ziehen lassen, danach abseihen. Ergibt 2 Tassen.



hoch wird und schwertlilienförmige Blätter hat. In der Natur-

Wenn's im Hals kratzt, wirkt dieser Tee wirklich Wunder.