

# Checkliste: Diese Hausmittel solltest du immer zu Hause haben

Diese Checkliste hilft dir dabei, deine Hausapotheke sinnvoll zu ergänzen - mit natürlichen Hausmitteln, die sich bei vielen alltäglichen Beschwerden bewährt haben.

## - Ingwer

Bei Erkältung, Übelkeit und zur Immunstärkung.

## - Natron

Gegen Sodbrennen, Blähungen und für Hautanwendungen.

## - Kamillentee

Beruhigt Magen und Schleimhäute, wirkt entzündungshemmend.

## - Honig

Hilft bei Husten, Halsschmerzen und kleinen Wunden.

## - Zwiebel

Anwendbar bei Husten, Ohrenschmerzen und Insektenstichen.

## - Apfelessig

Unterstützt die Verdauung, hilft bei Halsschmerzen und Hautunreinheiten.

## - Pfefferminzöl

Effektiv gegen Spannungskopfschmerzen und Übelkeit.

## - Salbei

Ideal bei Halsschmerzen und starkem Schwitzen.

## - Kurkuma

Entzündungshemmend und hilfreich bei Gelenksbeschwerden.

## - Heilerde

Gut bei Sodbrennen, Pickeln oder Durchfall.