

Honig, Olivenöl, Joghurt und Zitrone
Migrantinnen präsentieren Hausmittel
aus ihren Herkunftsländern

Herausgegeben von:
Arbeitsgruppe „Ernährung & Gesundheit“
Ein Integrationsprojekt
in den Internationalen Gärten e.V. Göttingen

Gefördert vom:
Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Träger:
Stiftung Interkultur

Stiftung  Interkultur



Frauen der Arbeitsgruppe:

Najeha Abid, Irak

Sultan Akgül, Kurdistan, Türkei

Layla Arafa, Libanon

Safia Eshra, Ägypten

Malika Kadhem, Algerien

Samia Karkaba, Libanon

Khamee Mahmud, Kurdistan, Irak

Hanun Mohamed, Syrien

Sandra Müller, Deutschland

Parwin Mustafa, Kurdistan, Irak



Wussten Sie eigentlich schon, dass ...

gekochte Kartoffelscheiben,
in einem Tuch um den Bauch gebunden,
gegen Rückenschmerzen helfen?



Wussten Sie eigentlich schon, dass ...

schwarzer Tee gegen Augenentzündung hilft?
Watte in lauwarmen schwarzen Tee tunken
und damit jeden Morgen und Abend die Augen
benetzen.



Wussten Sie eigentlich schon, dass ...

der Saft von Feigenkaktusblättern gegen Asthma hilft?
Die Feigenkaktusblätter in heißem Wasser einweichen, ein Loch in die einzelnen Blätter schneiden und auf ein Sieb legen, die abgetropfte Flüssigkeit mit Honig vermischt nach Bedarf einnehmen.



Wussten Sie eigentlich schon, dass ...

gepresste Knoblauchzehen, mit einem kleinen Löffel gemahlene Nelke und Honig gemischt, gegen Mundgeruch helfen?
Die Paste mit einer Scheibe Brot zehn Tage lang jeden Morgen essen.



Wussten Sie eigentlich schon, dass ...

reiner Joghurt als Gesichtsmaske aufgetragen
gegen Hitze hilft?



Wussten Sie eigentlich schon, dass ...

Olivenöl mit Zitronensaft vermischt
gegen Muskelverspannungen aller Art hilft?



Wussten Sie eigentlich schon, dass ...

ein paar Tropfen Weinessig oder Apfelessig,
in einer Tasse Wasser aufgelöst und vor dem Essen
getrunken, gegen Appetitlosigkeit helfen?



Wussten Sie eigentlich schon, dass ...

Lindenblüten gegen Kraftlosigkeit im Alter helfen?
Die Blüten fünfzehn Minuten in Olivenöl kochen,
auf einem Sieb abtropfen lassen, das Öl abends
in den Körper einmassieren.



Wussten Sie eigentlich schon, dass ...

man bei Zahn- und Ohrenschmerzen keine Feder- oder Daunenkissen verwenden sollte, weil Federn den Schmerz anziehen?



Wussten Sie eigentlich schon, dass ...

in Wasser gekochter Kümmel bei Bauchschmerzen und Blähungen hilft?
Bei Bedarf Flüssigkeit als Tee trinken.



Wussten Sie eigentlich schon, dass ...

getrocknete Granatapfelschale gegen Durchfall hilft?
Die Schale in Wasser kochen und Flüssigkeit als Tee trinken.



Wussten Sie eigentlich schon, dass ...

Zitronenscheiben auf der Stirn
gegen Kopfschmerzen helfen?