

15.11.2002 - 11:00 Uhr

## CSS-Ratgeber: "Wann sind Hausmittel sinnvoll"

Luzern (ots) -

Hausmittel 2003 - 104 Seiten von A bis Z

Was ist zu tun bei Husten, blutenden Wunden, Augenleiden oder Schlaflosigkeit? Wie steht's bei Notfällen auf Reisen? Welche Schmerzen können mit Hausmitteln gelindert werden? Die CSS Versicherung, der zweitgrösste Schweizer Krankenversicherer, hat einen praktischen Ratgeber zu Krankheiten und Verletzungen herausgegeben.

Die kleine Laura will beim Kochen helfen und verbrennt sich die Finger an der Bratpfanne. Viviane kommt weinend mit offenen Knien nach Hause, weil sie mit dem Fahrrad gestürzt ist. Der Vater liegt mit Schüttelfrost im Bett, die Mutter hat entzündete Augen. Atembeschwerden, Fieber, Durchfall und Erbrechen sind weitere fast alltägliche Vorkommnisse bei Familien mit Kindern. Wer kennt sie nicht, diese stressigen und heiklen Situationen! Wie reagieren? Gibt es vorbeugende Massnahmen?

Praktische Ratschläge für zuhause und unterwegs

Für solche Situationen hat die CSS Versicherung, der zweitgrösste Schweizer Krankenversicherer, einen 104seitigen Ratgeber herausgegeben. Das Taschenbuch passt perfekt ins Handgepäck. Es hilft, bei gesundheitlichen Problemen abzuschätzen, wann ein Hausmittel ausreicht und wann ärztliche Hilfe nötig ist. Eine Reihe von häufigen gesundheitlichen Störungen wurde nach ihren auffälligsten Symptomen geordnet und mit Hinweisen zu Ursachen und Diagnosen versehen. In diesem Rahmen werden bewährte Hausmittel in Erinnerung gerufen, die den Menschen oft gute Dienste geleistet haben und die einfach erhältlich sind. Aber auch allgemein sinnvolle Massnahmen kommen zur Sprache, wie Vorbeugen, Lagerung, Umschläge, Auflagen und Wickel.

Ab 2003 Seminare zum Buch

Rund um das Buch sind im Jahr 2003 zahlreiche Seminare mit praktischen Übungen geplant. Ein Anliegen der Verfasser, Dr. med. Ute Hopp, PD Dr. med. Jürg Baltensweiler und Dr. med. Rupert Spillmann ist es, die Eigenverantwortung der Leserinnen und Leser zu stärken. Dazu gehören auch Hinweise auf die Grenzen der eigenen Möglichkeiten, auf Symptome und Erkrankungen, bei deren Auftreten ärztliche Hilfe unumgänglich ist.

Der Ratgeber kann unter [css.gesundheit@css.ch](mailto:css.gesundheit@css.ch) oder bei der CSS Versicherung, Dr. med. Ute Hopp, Postfach 2568, 6002 Luzern bezogen werden (Preis: 10 Franken). Die Mitte September erschienene Erstauflage in deutscher und französischer Sprache beträgt 12'000 Exemplare, 9'000 sind bereits verkauft. Eine 2. Auflage erscheint im Januar 2003.

Medienschaffende können bei der CSS-Pressestelle gratis ein Belegexemplar beziehen.

Kontakt:

CSS Versicherung  
Kommunikation  
Stephan Michel

6002 Luzern  
Tel. +41/41/369'13'26  
Fax +41/41/369'11'33  
mailto: stephan.michel@css.ch  
Internet: http://www.css.ch  
[ 004 ]

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100003522/100022114> abgerufen werden.