

Brigitte Kurath



3. Auflage  
ergänzt und  
aktualisiert  
2023

# *Natürliche Heilmittel*

Sanfte Medizin für Gross und Klein

Calendula Verlag

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort 6  
zur 3. Auflage 7  
Einführung 8  
Handhabung des Buches 11



## Basiswissen 13

Ätherische Öle 14  
Ernährung 17  
Kräutertees 20  
Salben, Gels und Öle 22  
Tinkturen 26  
Wasseranwendungen 28  
Wickel und Kompressen 31



## Beschwerden 38

Abszess 40  
Angina 42  
Aphthen 46  
Arthritis 47  
Arthrose 49  
Asthma 53  
Augenentzündung 57  
Bauchschmerzen 61  
Blähungen 63  
Blasenentzündung 66  
Bluterguss 71  
Corona siehe Grippe  
Dreimonatskoliken 73  
Durchfall 77  
Erbrechen 81  
Fieber 83  
Fieberblasen 90  
Gerstenkorn 92  
Grippe 94  
Halsschmerzen 98  
Hämorrhoiden 101  
Hautausschlag 104  
Herpes genitalis 112  
Heuschnupfen 114  
Husten 119  
Impetigo contagiosa 125  
Insektenstich 126  
Intertrigo 129

Juckreiz 131  
Kopfschmerzen 135  
Krampfadern 139  
Menstruationsschmerzen 142  
Milchstau-Mastitis 145  
Mundfäule 148  
Mundschleimhautentzündung 149  
Mundsoor 151  
Nackenverspannung 153  
Nasennebenhöhlenentzündung 157  
Ohrenschmerzen 161  
Pseudokrupp 165  
Rekonvaleszenz 166  
Rückenschmerzen 169  
Scheidenentzündung 174  
Scheidentrockenheit 180  
Schnupfen 182  
Tennisellbogen 187  
Thrombose 190  
Verbrennungen 192  
Verdauungsschwäche 195  
Verstopfung 197  
Wunden 202  
Wundheilung 207  
Zahnung 210



## Anleitungen 212

Armbad, ansteigend 214  
Armbad, kalt 215  
Armbad, warm 215  
Badezusätze 216  
Basenbad 218  
Dampfkompresse 219  
Dampfsitzbad 223  
Dinkelwickel 224  
Fussbad, absteigend 225  
Fussbad, ansteigend 225  
Fusssohlenwickel 227  
Gelbeutel 228  
Gesichtsdampf 229  
Gesichtsguss, kalt 230  
Halbbad, kalt 231  
Ingwerkompresse 232  
Inhalation 233  
Kartoffelkompresse, roh 235  
Kartoffelwickel 235  
Klistier 237  
Knie- und Beinguss, kalt 239  
Kohlwickel 240  
Kräuterkissen 241  
Lehmwickel 242  
Leinsamenwickel 244  
Lösungen 246  
Meerrettichkompresse 247  
Meersalzbad 248  
Nasenspülung 249  
Nass-kalte Strümpfe 250  
Ölkompresse 251  
Pulswickel 253  
Quarkwickel 254  
Rezepte 255  
Rohwollauflage 258  
Salzwasserkompresse, eiskalt 259  
Senfwickel 261  
Serienwaschung 262  
Sitzbad 263  
Umschläge, kalt 265  
Unterkörperwaschung, kalt 266  
Wadenwickel, kalt 267  
Wassertreten 269  
Wickel befestigen 270  
Zitronenwickel 276  
Zwiebelwickel 278




## Praktisches 281

Hausapotheke 282  
Reiseapotheke 283  
Wickelapotheke 287  
Produkteliste 288  
Bezugsquellen 293



## Anhang 295

Dank 296  
Zur Autorin 297  
Stichwortverzeichnis 298  
Verzeichnis der Pflanzen-  
abbildungen 299  
Literaturhinweise 300  
Fotonachweis 300  
Impressum 300

Video-Clips  zu verschiedenen Anleitungen finden Sie auch unter [www.natürliche-heilmittel.ch](http://www.natürliche-heilmittel.ch)

### Wichtiger Hinweis

Mit ▲ gekennzeichnete Produkte oder Anwendungen sind für Personen in homöopathischer Behandlung nicht geeignet. Siehe auch → Seite 10

# Ätherische Öle

Ätherische Öle sind die Duftstoffe einer Pflanze. Es handelt sich dabei um komplexe Stoffgemische, die in den Öldrüsen gebildet und in Blüten, Blättern, Samen, Fruchtschalen, Wurzeln, Harzen, Rinden oder im Holz gespeichert werden. Die Duftstoffe erfüllen bei den Pflanzen wichtige Funktionen. Sie dienen der Abwehr von Tierfrass und Insekten, als Schutz vor Krankheitserregern (Bakterien, Viren, Pilzen), zum Anlocken von Insekten, als Schutz vor extremer Kälte oder Hitze, als Energiespeicher und Informationsträger.



## Wirkungsweise

Ätherische Öle vermitteln auch dem menschlichen Organismus feinste Impulse. Die verschiedenen Inhaltsstoffe wirken ganzheitlich, auf der körperlichen sowie auf der seelisch-geistigen Ebene. Dazu ein Beispiel: Eukalyptus wirkt auf der körperlichen Ebene desinfizierend, krampflösend und fiebersenkend. Auf der seelisch-geistigen Ebene fördert er die Konzentration, erfrischt und stärkt.

Ätherische Öle gelangen über die Haut und Schleimhäute (u.a. Lungen, Mund) in den Blutkreislauf und ins Gewebe, wo sie ihre spezifische Wirkung (z.B. schleimlösend, desinfizierend, krampflösend) entfalten.

Der Geruchssinn hat bei der Behandlung mit ätherischen Ölen eine grosse Bedeutung. Die eingeatmeten Düfte aktivieren die Riechhärchen und leiten feine Nervensignale an das Gehirn weiter. Auf diesem Weg wird das Gemüt besonders gut angesprochen und über das vegetative Nervensystem kann im Prinzip jede Zelle des Organismus heilende Impulse empfangen. So kann

unter anderem auch die Hormonproduktion und das Immunsystem angeregt werden.

Wird der Geruchssinn jedoch durch zu starke oder unangenehme Gerüche «gereizt», reagiert der Mensch je nach Empfindlichkeit mit zum Teil erheblichen Beschwerden, wie Schwindel, Übelkeit, Kopfschmerzen.

## Herstellung

Die meisten ätherischen Öle werden durch Wasserdampfdestillation gewonnen. Weitere Methoden sind Kaltpressung, Ölauszug oder die Gewinnung mit Hilfe von chemischen Lösungsmitteln.

Da die Duftstoffe nur einen kleinen Teil der Pflanze ausmachen, sind ätherische Öle eine Kostbarkeit. Zum Beispiel braucht es für 1 Tropfen Pfefferminzöl ca. 80 Löffel Pfefferminzblätter oder für 10 ml Lavendelöl werden ca. 1,6 kg Lavendelblüten benötigt. Für das kostbare Rosenöl braucht es gar 3–5 kg Blütenblätter für 1 ml Öl.

## Qualität

Nur aus gesunden, an artgerechten Standorten gewachsenen Heilpflanzen können heilkräftige ätherische Öle gewonnen werden. Eine hohe Qualität hat ihren Preis, ist für den Behandlungserfolg jedoch ausserordentlich wichtig. Billige Produkte sind entweder weniger konzentriert, haben allgemein eine schlechtere Qualität oder sind synthetisch hergestellt. Letztere haben keine heilende Wirkung.

Es gibt mehrere vertrauenswürdige Firmen, die ätherische Öle in sehr guter Qualität anbieten, z.B. Farfalla®, Aries®, Primavera®, Phytomed®, Taoasis®. Zum Teil führen diese auch Produkte aus Pflanzen aus biologischem Anbau oder aus Wildsammlung.

## Anwendungsbereiche

Es gibt eine sehr grosse Auswahl an ätherischen Ölen und kaum ein seelisches oder körperliches Leiden, das damit nicht gelindert werden könnte. Die Anwendungsempfehlungen basieren auf jahrhunderte-, wenn nicht gar jahrtausendlanger Erfahrung und werden laufend erweitert. Heute sind viele «Düfte» auch wissenschaftlich erforscht und ihre Wirkung bestätigt. Häufige Anwendungsbereiche sind z.B. Schnupfen, Husten, Blasenentzündung, Ohrenschmerzen, Blähungen, Schlaflosigkeit. In den verschiedenen Beschwerdekäpiteln und Anleitungen finden Sie viele Hinweise dazu.

Wirkung empfohlener ätherischer Öle	
Anis	milchbildend, ausschwemmend, schleimlösend
Bergamotte	fiebersenkend, entkrampfend, verdauungsanregend, aufmunternd
Cajeput <sup>▲</sup>	stark keimtötend, antimykotisch, entzündungshemmend, schmerzstillend
Eukalyptus <sup>▲</sup>	keimtötend, desinfizierend, krampflösend, schleimlösend, fiebersenkend, kühlend, anregend, konzentrationsfördernd
Fenchel	entblähend, verdauungsanregend, auswurfördernd, entspannend
Kamille	entzündungshemmend, wundheilend, krampflösend, entblähend, schmerzstillend, beruhigend
Kümmel und Kreuzkümmel	entblähend, verdauungsanregend, krampflösend
Lavendel	desinfizierend, krampflösend, schmerzlindernd, wundheilend, abwehrstärkend, entspannend, beruhigend, ausgleichend
Majoran	schleimlösend, verdauungsfördernd, entblähend, entkrampfend, beruhigend, durchwärmend
Melisse	antiviral, krampflösend, entblähend, beruhigend, ausgleichend
Muskatellersalbei	krampflösend, verdauungsanregend, entspannend und belebend
Pfefferminze <sup>▲</sup>	krampflösend, antiseptisch, schleimlösend, leber-galle-stärkend, erfrischend, konzentrationsfördernd
Rosmarin	durchblutungssteigernd, blutdrucksteigernd, schmerzlindernd, durchwärmend, anregend, konzentrationsfördernd
Teebaum <sup>▲</sup>	stark desinfizierend und keimtötend, antiparasitisch, schmerzstillend, wundheilungsfördernd, nervenstärkend
Thymian	desinfizierend, keimtötend, entzündungshemmend, schleimlösend, stark abwehrstärkend
Zitrone	fiebersenkend, kühlend, desinfizierend, abwehrstärkend, krampflösend, belebend, erfrischend

## Ätherische Öle richtig anwenden

### Dosierung

Weniger ist mehr! Ätherische Öle sind hochkonzentrierte Heilmittel. Überdosierung kann zu Übelkeit, Kopfschmerzen und Schwindel führen. Dosieren Sie deshalb vorsichtig. Meistens genügen 1–5 Tropfen pro Anwendung.

### Nur verdünnt auftragen

Ätherische Öle können zu Hautreizungen führen und werden darum mit wenigen Ausnahmen verdünnt angewendet. Verdünnen Sie mit Öl, z.B. Oliven- oder Mandelöl. Sie können ätherische Öle auch in eine Salben-Grundlage oder in ein Gel einarbeiten → Seite 23 und 24.

### Vorlieben und Abneigungen

Der Geruchssinn hilft bei der Auswahl des für Sie «richtigen» ätherischen Öls. Berücksichtigen Sie unbedingt individuelle Vorlieben und Abneigungen. Meiden Sie Düfte, die Ihnen zuwider sind.

### Ätherische Öle einnehmen

In der Aromatherapie werden ätherische Öle zum Teil auch innerlich eingenommen. Dazu braucht es fundiertes Fachwissen und ich rate Ihnen, dies nicht in Eigenregie zu tun.

### Achtung Lichtempfindlichkeit!

Johanniskraut, Verbena und Angelikawurzel erhöhen die Lichtempfindlichkeit der Haut und können bei direkter Sonnenbestrahlung Hautflecken verursachen.

### Verträglichkeitsprobe

Bei erhöhter Allergiebereitschaft und empfindlicher Haut empfehle ich eine Verträglichkeitsprobe in der Ellenbeuge.

### Haltbarkeit

Kühl, vor Licht geschützt und luftdicht verschlossen sind die meisten ätherischen Öle über mehrere Jahre haltbar. Einige Öle haben allerdings ein kurzes Verfalldatum. Beachten Sie darum die Angaben auf der Verpackung. Falls das Öl ungewohnt oder unangenehm riecht sollte es nicht mehr verwendet werden.

## Vorsichtsmassnahmen und Kontraindikationen

In folgenden Situationen sollten Sie die aufgeführten ätherischen Öle meiden. Es ist jedoch gut möglich, dass diese sehr niedrig dosiert gut vertragen werden. Fragen Sie im Zweifelsfall eine Fachperson.

## Asthma

Meiden Sie grundsätzlich stark riechende ätherische Öle wie Eukalyptus, Thymian, Cajepu.

## Schwangerschaft, Stillzeit

Frauen haben in dieser Zeit einen speziell empfindlichen Geruchssinn und sind sehr empfänglich für die heilende Wirkung der ätherischen Öle. Dosieren Sie generell sehr sparsam und wählen Sie die ätherischen Öle sorgfältig aus.

Meiden Sie Eukalyptus, Fenchel, Rosmarin, Thymian, Majoran, Pfefferminze, Kamille.

Ich empfehle Ihnen wärmstens die entsprechende Fachliteratur → siehe unten.

## Säuglinge und Kleinkinder

Verzichten Sie bei Säuglingen und sensiblen Kleinkindern, ausser Sie werden fachkundig beraten, möglichst auf den Einsatz von ätherischen Ölen. Es gibt sehr gute Alternativen. In diesem Buch finden Sie jeweils im Abschnitt «Zusatzinformationen für Säuglinge und Kleinkinder» entsprechende Hinweise.

Falls Sie ätherische Öle einsetzen möchten, wählen Sie milde, für kleine Kinder geeignete Düfte und dosieren Sie diese besonders niedrig. Oft genügt ein einziger Tropfen. Siehe Fachliteratur unten.

## Geruchsempfindliche und sensible Personen

Sensible Menschen reagieren auch auf Düfte empfindlich. Richtig dosiert sprechen sie allerdings auch besonders gut auf die feinen Impulse an. Steigern Sie die Dosierung langsam auf die für Sie ideale Konzentration.

## Epilepsie

Meiden Sie Fenchel, Kampfer, Rosmarin, Salbei, Thymian, Ysop, Zedern.

## Homöopathische Behandlung

Pfefferminz-, Cajepu-, Eukalyptus- und Teebaumöl können die Wirkung von homöopathischen Mitteln stören oder die Beurteilung der Behandlung erschweren.

Sie sollten deshalb generell gemieden und nur nach Rücksprache mit der behandelnden Fachperson eingesetzt werden. Achten Sie darauf, dass diese ätherischen Öle auch von niemandem in Ihrer unmittelbaren Umgebung angewendet werden.

Es kann sein, dass Ihre Homöopathin noch andere ätherische Öle verbietet. Fragen Sie, wann immer möglich, nach. Blumige Düfte und ätherische Öle von Zitrusfrüchten dürfen Sie bedenkenlos anwenden.

Alle Produkte, die Sie während der homöopathischen Behandlung wegen problematischer ätherischer Öle mei-

den oder nur nach Rücksprache verwenden sollten, sind in diesem Buch mit diesem Dreieck ▲ bezeichnet.

## Anwendungsmöglichkeiten

**Körper- und Massageöl** 7–15 Tropfen äth. Öl mit 50 ml Öl (z.B. Mandel- oder Olivenöl) mischen.

**Bad** **Für ein Vollbad:**  
5–15 Tropfen äth. Öl mit 1–2 EL Rahm, 2–4 EL Honig oder 1 EL Flüssigseife emulgieren und ins Badewasser geben.  
Für ein Ölbad zusätzlich 1 EL Oliven- oder Mandelöl dazu mischen.

oder  
1–2 Handvoll Meersalz in ein Schraubglas füllen und das äth. Öl darauf träufeln. Gut mischen und fertig ist das Badesalz!

### Tipp

Die ätherischen Öle verflüchtigen sich rasch aus dem warmen Wasser. Um den Duft während der ganzen Badezeit genießen zu können, die Mischung in kleineren Portionen verteilt ins Badewasser geben.

**Inhalation** → Seite 233  
**Variante 1:**  
Alle 3–5 Min. 1 Tropfen äth. Öl ins heisse Wasser träufeln.

**Variante 2:**  
2–5 Tropfen äth. Öl in einen Plastikdeckel träufeln und diesen auf dem heissen Wasser schwimmen lassen.

**Ölkompresse** → Seite 251  
1–5 Tropfen äth. Öl mit 1 EL Öl mischen.

**Dampfkompresse** → Seite 219  
3–7 Tropfen äth. Öl mit einem natürlichen Emulgator mischen und dem heissen Wasser begeben (siehe «Bad» oben).

**Duftlampe**  
1–8 Tropfen äth. Öl mit etwas Wasser in die Schale des Duftlämpchens geben.

**«Duftiges Taschentuch»**  
1–5 Tropfen äth. Öl auf ein Taschentuch träufeln. Öfters daran riechen oder während dem Schlafen neben sich auf das Kopfkissen legen.

## Literaturhinweise

Susanne Fischer-Rizzi, «Himmlische Düfte»  
Ingeborg Stadelmann, «Die Hebammen-Sprechstunde»  
und «Bewährte Aromamischungen»

# Nackenverspannung

Viele Menschen leiden unter Nackenverspannungen. Sie sind wie Rückenschmerzen wohl der Preis für unseren aufrechten Gang und unsere bewegungsarme Lebensweise. Schlussendlich sind es meistens zu schwache Schulter-Nackermuskeln, die für die Muskelverspannungen verantwortlich sind. Eine schlechte Haltung, Bewegungsmangel, sitzende Tätigkeit und einseitige Bewegungen, Zugluft und seelische «Verspannungen» wie Stress, Übermüdung, Ärger verstärken die Tendenz dazu. Die verkrampften Muskeln werden schlechter durchblutet und zu wenig mit Sauerstoff versorgt. Das führt zu Übersäuerung, was wiederum zu mehr Schmerzen und noch stärkerer Verspannung führt.

## Wichtige Hinweise

- Bei ausserordentlicher körperlicher oder seelischer Belastung kann eine vorübergehende Nackenverspannung als normal betrachtet werden. Sie lässt sich meistens rasch mit einfachen Mitteln lösen.
- Nackenverspannungen sind eine häufige Ursache von Kopfschmerzen, Schulter-, Ellbogen- und Handgelenksproblemen.
- Sobald die Beschwerden chronischer Natur sind, kommen Sie meistens nicht um eine ganzheitliche Betrachtung herum. Besonders wichtig ist die Abklärung von allfälligen Fehlstellungen der Wirbel. Ich empfehle Ihnen, sich dafür an einen erfahrenen Dorntherapeuten, Osteopathen oder Liebscher&Bracht-Therapeuten zu wenden.
- Wenn emotionale Probleme sich in Form von Nackenverspannungen bemerkbar machen, lassen sich diese meistens nicht nur mit Wickeln oder Massagen beheben.
- Erfolgsverprechend ist gezieltes Muskelaufbautraining. Oft hat man Erfolg mit korrektem Dehnen der Muskeln sowie dem Lösen von Verklebungen in den Muskelfasziolen.

Eine sehr gute «Adresse» für die Hilfe zur Selbsthilfe ist die Webseite «Liebscher&Bracht» ([www.liebscher-bracht.com](http://www.liebscher-bracht.com)). Hier finden Sie fundierte Informationen zum Krankheitsgeschehen sowie eine Fülle von sehr bewährten Tipps und Anleitungen.

- In diesem Fall eine Fachperson beiziehen:
  - Bei sehr starken und dauernd wiederkehrenden Beschwerden.
  - Wenn Sie seit einem Unfall unter Nackenproblemen leiden.

## Vorbeugung

- Sorgen Sie für einen gesunden Lebensrhythmus mit genügend Schlaf und erholsamer Freizeit. Stress ist nebst zu schwacher Muskulatur der häufigste Auslöser von Nackenschmerzen.
- Schenken Sie ihrer seelischen Befindlichkeit genügend Beachtung. Nackenschmerzen haben Ihnen oft «etwas zu sagen». So machen sich Sorgen, Ärger und Überlastung nicht selten damit bemerkbar. Yoga, autogenes Training oder Meditation helfen Stress abzubauen und wirken auf diesem Weg krampflösend.
- Überprüfen Sie Ihren Arbeitsplatz und richten Sie diesen ergonomisch optimal ein.
- Gleichen Sie einseitige Bewegungen aus.
- Bewegen Sie sich regelmässig.
- Starke Muskeln schützen vor Fehlstellungen und Verspannungen. Hier können Sie aktiv werden und vieles zur Vorbeugung tun. Ihre Bemühungen kommen sämtlichen Gelenken zugute. Pilates, Feldenkrais, Yoga, Rückengymnastik oder Fitnesstraining unter fachkundiger Anleitung eignen sich besonders gut.
- Sorgen Sie während dem Schlaf für eine bequeme Lagerung des Kopfes. Die Halswirbelsäule sollte gerade und nicht abgeknickt ausgerichtet sein. Hirse-, Woll- oder Dinkelkissen sind dazu besonders gut geeignet.
- Schützen Sie Nacken und Schultern vor Durchzug und Kälte.

## Basiswissen Pflege

Pflege und Vorbeugung gehören untrennbar zusammen. Alles, was oben zur Vorbeugung aufgelistet ist, gehört auch zur Pflege von Nackenverspannung.

- Die verschiedenen Massnahmen zielen darauf hin,
- begünstigende Faktoren zu erkennen und aususchalten.
  - die Durchblutung in den Muskeln anzuregen.
  - Verspannungen zu lösen.

## Auslösende Faktoren erkennen

Wenn Sie die auslösenden Faktoren kennen, können Sie das Übel an der Wurzel packen. Auch wenn es nicht ganz einfach ist, früher oder später kommt man meistens nicht darum herum, entsprechende Konsequenzen zu ziehen und Gegenmassnahmen zu ergreifen.

## Regelmässige Bewegung

Bewegung lockert die Muskulatur und regt die Durchblutung an. Achten Sie beim Gehen, Spazieren, Radfahren usw. darauf, dass Sie die Schultern nicht nach oben

ziehen. Lassen Sie diese immer wieder bewusst los und richten Sie dabei die ganze Wirbelsäule, v.a. die Brustwirbelsäule, auf.

### Einseitige Arbeitsabläufe ausgleichen

Einseitige Bewegungen und Haltungen sind häufige Ursache von Nackenverspannungen. Wenn Sie wissen, wo die Überlastung entsteht, können regelmässig eingeplante, ausgleichende Bewegungsübungen sehr hilfreich sein. Sind die Schmerzen schon stark, kann man damit meistens nicht genügend lindern. Darum lohnt es sich, rechtzeitig damit zu beginnen.

### Einreiben und massieren

Einreibungen und Massagen regen die Durchblutung an und lockern die Muskulatur. Gleichzeitig entfalten verschiedene ätherische Öle und Heilpflanzen ihre spezifische Wirkung. Die ölige Basis wärmt und schützt vor Unterkühlung. Ich empfehle Ihnen eine Einreibung oder Massage mit einer Rohwollauflage zu ergänzen. Auch danach ein vorgewärmtes Tuch aufzulegen, ist sehr angenehm.

▲ Beachten Sie, dass viele herkömmliche Produkte (z.B. Dul-X, Perskindol) Kampfer enthalten und darum für Personen in homöopathischer Behandlung und Schwangere nicht geeignet sind.

### Ölauszug

Selbst gemachte Ölauszüge (z.B. Johannisöl, Rosmarinöl) sind preiswert und eignen sich sehr gut. Genaue Angaben zur Herstellung siehe «Salben, Gels, Öle» → Seite 22.

Johannisöl ist besonders für Menschen, die Mühe mit starken Düften oder allgemein eine empfindliche Haut haben, eine gute Wahl.

### Massageöle

Es gibt im Handel eine grosse Auswahl an Massageölen. Selber herstellen ist jedoch einfach und preiswert.

*So wird's gemacht:*

- 7–15 Tropfen ätherisches Öl, z.B. Rosmarin, Zirbelkiefer, Ingwer, Lavendel, Majoran, Eukalyptus, schwarzer Pfeffer. (Meine Favoriten sind Rosmarin und Ingwer mit schwarzem Pfeffer.)
- Mit 50 ml Öl (z.B. kaltgepresstem Olivenöl, Sesamöl oder Johannisöl) mischen.
- Bei guter Verträglichkeit können Sie bis 25 Tropfen ätherisches Öl nehmen.

*Empfehlenswerte Produkte:*

Johanniskrautöl bio (Farfalla)  
Arnika-Massageöl® (Weleda)  
Solum-Öl®

### Wickel

Wickel sind eine Einladung zu Ruhe und Entspannung und kommen bei der Behandlung von Nackenverspannungen oft zum Einsatz. Mit etwas Geschick können Sie sogar sich selber einen Schulter-/Nackentwickel auflegen. Genaue Anleitung dazu finden Sie unter «Wickel befestigen» → Seite 271. In der Regel sind heisse, warme oder hautreizende Wickel angezeigt. Falls Sie damit keine Verbesserung erzielen können, versuchen Sie es unbedingt einmal mit einem eiskalten Wickel.

### Dampfkompresse → Seite 219

Ist schnell zubereitet. Braucht allerdings etwas Übung, damit der Wickel lange genug warm bleibt. Als Zusatz eignet sich Heublumenextrakt besonders gut.



Nackentwickel mit «Taschenwärmer»

### Tipp

Sehr praktisch ist eine «schnelle Dampfkompresse mit Taschenwärmer» → Seite 222.

Es gibt im Handel eine speziell als Nacken-/Schulterwärmer geformte Version (z.B. «warmup®» oder «Sissel-Therm®»), siehe Bezugsquellen → Seite 293



### **Kartoffelwickel** → Seite 235

Einfach in der Anwendung, darum auch für weniger Geübte geeignet.

### **Dinkelwickel** → Seite 224

Die Kompresse aus gekochtem Dinkel schmiegt sich gut an die Rundungen des Nacken- Schulterbereichs an. Kann 2–5x wiederverwendet werden.

### **Feucht-heisses Heublumenkissen** → Seite 241

Falls Sie in der glücklichen Lage sind und frische Heublumen in Bioqualität zur Verfügung haben, ist ein feucht-heisses Kräuterkissen eine wunderbare Anwendung. Die in den Heublumen enthaltenen ätherischen Öle wirken mild hautreizend und der Wirkstoff Cumarin hat schmerzstillende Eigenschaften.

### **Ingwerkompre** → Seite 232

Mit Ingwerpulver ist dieser Wickel sehr einfach und rasch zubereitet. Er regt den Stoffwechsel intensiv an, wirkt intensiv durchwärmend und muskelentspannend.

### **Meerrettichkompre** → Seite 247

Dazu brauchen Sie frische Meerrettichwurzel. Die Zubereitung ist etwas aufwändiger als der Ingwerwickel. Die Einwirkungszeit ist dafür kürzer. Durchwärmt intensiv.

### **Rohwollauflage** → Seite 258

Rohwolle wirkt mild wärmend und schützt vor Kälte und Durchzug. Sie eignet sich auch sehr gut als Auflage nach einer Einreibung, Massage oder einem heissen Wickel und kann bei Bedarf über viele Stunden belassen werden.

### **Eiskalte Salzwasserkompre** → Seite 259

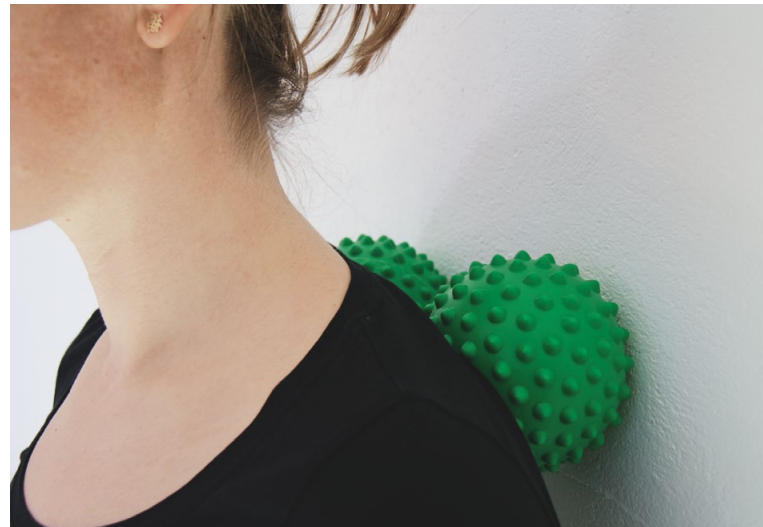
Die meisten Menschen haben bei verspannungsbedingten Schmerzen das Verlangen nach heissen Anwendungen. Wenn Sie nach 2–3 Anwendungen keine überzeugende Besserung spüren, kann das auf einen Energiestau im Muskel hinweisen. Dieser wird durch die zugeführte Hitze immer grösser und verschlimmert unter Umständen sogar die Schmerzen. Darum empfehle ich den Versuch mit einer eiskalten Salzwasserkompre. Fachgerecht durchgeführt, können Sie damit den Stau ableiten. Das braucht zwar im ersten Moment etwas Überwindung. Die Chance, dass sich die Beschwerden danach bessern, ist jedoch gross.

## **Was Sie sonst noch tun können**

### **Massage**

Massagen lockern die Muskulatur, regen die Durchblutung und dadurch Entgiftungsprozesse an. Sie helfen dem Organismus, leichte Fehlhaltungen selber zu korrigieren. Um den Effekt zu verstärken, benutzen Sie dazu eines der oben erwähnten Massageöle.

Eine mögliche Alternative zur Massage: Lassen Sie jemanden sehr sanft für einige Minuten die Hände auf die verspannten Muskeln legen. Bei jedem Ausatmen sollen diese einen leichten Druck ausüben und Sie lassen dabei bewusst die Schulterblätter nach unten sinken. Beim Einatmen den Druck wieder lösen.



Selbstmassage mit Noppenball

### **Selbstmassage mit dem Noppenball**

Mit Noppenbällen können Sie die Schulter-/Nackermuskulatur sehr gut selber massieren und lockern. Dazu brauchen Sie 2 Noppenbälle von 10 cm Durchmesser. Stellen Sie sich mit ungefähr 30–40 cm Abstand mit dem Rücken an eine Wand. Legen Sie die Noppenbälle auf die verspannten Muskeln und drücken Sie den Rücken gegen die Wand. Nun massieren Sie mit den Bällen den ganzen Nacken-Schulterbereich.

### **Nackermuskeln lösen mit dem «Softball»**

Die untenstehende Übung finde ich sehr hilfreich und wohltuend. Sie kann auch sehr gut vorbeugend durchgeführt werden.

Dazu benötigen Sie einen weichen, aufblasbaren Ball von ungefähr 22 cm Durchmesser, z.B. Softgym Over Ball (Gymnic).



Verkrampfte Muskeln mit dem Softball lockern

*So wird's gemacht:*

- Füllen Sie den Ball ungefähr zu  $\frac{3}{4}$  mit Luft.
- Legen Sie sich flach auf den Boden.
- Legen Sie den Ball unter dem Hinterkopf (der Hals sollte frei liegen). Übergeben Sie das ganze Gewicht des Kopfes dem Ball.
- Führen Sie nun sanft nickende Bewegungen aus. Beginnen Sie mit nur einigen Millimetern nach oben und unten. Mit der Zeit dürfen Sie etwas weiter ausholen.
- Als nächste Richtung drehen Sie den Kopf vorsichtig nach links und rechts. Zuerst nur kurze Bewegungen, mit der Zeit etwas weiter.
- Als letztes kreisen Sie im Uhrzeiger- und Gegenuhrzeigersinn.
- Evtl. zeichnen Sie als weitere Option mit der Nasenspitze eine liegende «8» in die Luft.

**Achtung!** Diese Übung hilft nur, wenn Sie ohne Kraftanstrengung und sehr sanft durchgeführt wird! Gut möglich, dass es während den Übungen «krost» und «knackt». Es sollte jedoch nie schmerzhaft sein.

### **Falsche Bewegungsmuster und Fehlhaltungen korrigieren**

Anhaltende Nackenverspannungen haben viel mit falschen Bewegungsmustern und Fehlhaltungen zu tun. Umgekehrt können die Schmerzen ebenfalls dazu führen. Je mehr Sie über die auslösenden Faktoren wissen, umso besser können Sie das Übel an der Wurzel packen. Einige Möglichkeiten dazu sind Pilates, Yoga, die Liebscher&Bracht Methode, Alexander-Technik und Bewegungsschulung nach Feldenkrais. Wählen Sie Instruktorinnen und Kursleiter sorgfältig aus. Individuelle Betreuung ist

auch in Gruppenkursen wichtig. Verlassen Sie sich immer auf Ihr Wohlbefinden. Sportlicher Ehrgeiz ist hier fehl am Platz.

### **Fehlstellungen der Wirbelsäule korrigieren**

Es ist gut möglich, dass sich durch lange andauernde Schmerzen, Muskelverspannungen und Schonhaltungen Rückenwirbel verschieben. Umgekehrt kann ein verschobener Wirbel die eigentliche Ursache der Nackenverspannung sein. Oft realisiert man das gar nicht richtig, weil der Prozess durchaus schleichend stattfinden kann. Ich empfehle Ihnen bei chronischen Beschwerden sowie vor Beginn von Bewegungsschulung und Aufbautraining, einen erfahrenen Dorntherapeuten oder eine Osteopathin zu konsultieren. Sonst besteht die Gefahr, dass die Übungen mehr Schaden anrichten, als dass sie nützen.

# Ohrenschmerzen

(Otitis media)

**Ohrenschmerzen werden meistens durch eine Entzündung des Mittelohrs, mehrheitlich durch Bakterien, seltener durch Viren, verursacht. Dabei gelangen die Krankheitserreger über die Ohrtrompete (auch Tube genannt) ins Mittelohr. Oft geschieht dies im Zusammenhang mit einer Erkältung, besonders wenn dabei die Nase hartnäckig verstopft ist. Ohrenschmerzen sind deutlich häufiger bei Kindern als bei Erwachsenen anzutreffen.**

Symptome einer Mittelohrentzündung sind meistens heftige, pulsierende Schmerzen. Fieber und ein allgemeines Krankheitsgefühl kann dazu kommen. Oft ist das ganze Ohr berührungsempfindlich. Bei einem heftigen Verlauf kann das Trommelfell platzen und wässriges, eitriges oder auch blutiges Sekret abfließen. Andere Ursachen von Ohrenschmerzen sind Entzündung des Gehörgangs, Furunkel im Gehörgang, Ohrpfropf, Fremdkörper, Zahnung und Ohrspeicheldrüsenentzündung durch Mumps.

## Wichtige Hinweise

- Ohrenschmerzen lassen sich meistens gut mit natürlichen Heilmitteln behandeln. In den letzten Jahren setzen auch Ärzte vermehrt darauf und verordnen Antibiotika zurückhaltender.
  - Ein geplatztes Trommelfell ist kein Grund zur Panik. Oft bessern die Schmerzen dadurch schlagartig. Bei guter Pflege verheilt der entstandene Riss ohne Komplikationen innerhalb von 3–6 Wochen. Bis zum vollständigen Verschluss der kleinen Öffnung sollte kein Wasser ins Ohr gelangen und auch keine Ohrentropfen eingeträufelt werden. Das Ohr kann mit spezieller Badewatte (in Apotheke oder Drogerie erhältlich) beim Haarewaschen oder Baden vor eindringendem Wasser geschützt werden.
  - Selten verläuft die Mittelohrentzündung unbemerkt und wird erst entdeckt, wenn Absonderungen aus dem Ohr fließen.
  - Nach der akuten Krankheitsphase kann eine Hörschwäche noch einige Wochen bestehen bleiben.
  - Der Arzt behandelt Ohrenentzündungen mit schmerzstillenden und abschwellenden Medikamenten und/oder Antibiotika.
- Falls sich eine Behandlung mit chemischen Mitteln nicht vermeiden lässt, ist die begleitende Pflege mit bewährten natürlichen Heilmitteln sehr empfehlenswert. Die Erfahrung zeigt, dass sich damit die Wahrscheinlichkeit einer erneuten Erkrankung deutlich verringert.
  - Die Veranlagung zu wiederkehrenden Mittelohrentzündungen kann in den meisten Fällen mit einer homöopathischen Konstitutionsbehandlung behoben werden.
  - In diesem Fall eine Fachperson beiziehen:
    - Bei anhaltend heftigen Schmerzen und hohem Fieber.

## Das können Sie zur Vorbeugung tun

- Behandeln Sie Schnupfen frühzeitig und konsequent und kurieren Sie diesen gründlich aus. Da Ohrenschmerzen oft im Zusammenhang mit verstopfter Nase auftreten, lohnt es sich sehr alles zu unternehmen, um die Nase frei zu bekommen. Siehe dazu Kapitel «Schnupfen» → Seite 182.
- Sorgen Sie für warme Füße, sie sind das «A und O» einer wirkungsvollen Infektionsabwehr. Bei Neigung zu kalten und feuchten Füßen sind Wollsocken ideal. Wenn Sie unterkühlt sind oder erste Anzeichen von Ohrenschmerzen haben, machen Sie sofort ein ansteigendes Fussbad. Das hat schon oft den Ausbruch einer Ohrenentzündung verhindert.
- Schützen Sie die Ohren vor Kälte und Wind.
- Trocknen Sie nach Kontakt mit Wasser die Ohren gut.
- Beim Baden, Tauchen und Haarewaschen, gelangt Wasser in die Ohren. Dies führt, besonders wenn es draußen kalt ist, rasch zu einer Unterkühlung des Ohres und bei entsprechender Veranlagung recht häufig zu Ohrenschmerzen. Besonders heikel sind Hallenbadbesuche im Winter! «Restwasser» kann man durch seitliches Kippen des Kopfes herausfließen lassen.
- Schützen Sie die Ohren vor eindringendem Wasser. Dazu vor dem Baden in jedes Ohr einen Tropfen kaltgepresstes Olivenöl oder Johannisöl träufeln. Das empfehle ich besonders für anfällige Kinder während Ferien am Meer, bei häufigem Schwimmbadbesuch im Sommer oder Hallenbadbesuch im Winter.

## Basiswissen Pflege

Es lohnt sich sehr, bei den ersten Krankheitszeichen sofort mit einer angemessenen Pflege zu beginnen und diese lange genug durchzuführen. Dadurch kann man einem schweren Verlauf und einer erneuten Erkrankung wirksam vorbeugen.

Ohrenschmerzen verlangen in jedem Fall sorgfältige Pflege. Der Patient braucht Ruhe und darf erst wieder zur Arbeit, resp. in die Schule, wenn die Schmerzen weg sind.

Die verschiedenen Massnahmen zielen darauf hin,

- die Schmerzen zu lindern.
- die körpereigene Abwehr zu stärken.
- eine freie Nasenatmung zu ermöglichen.

## Allgemeine Empfehlungen

### Ansteigendes Fussbad → Seite 225

Das ansteigende Fussbad steigert auf reflektorischem Weg die Durchblutung auch im Bereich der Ohren. Es wirkt intensiv durchwärmend, abwehrstärkend und beruhigend.

Je nach Heftigkeit der Beschwerden sollte es 1–3x täglich durchgeführt werden, unbedingt abends vor dem zu Bett gehen.

### Hirse- oder Wollkissen

Ersetzen Sie Federkissen oder Kissen mit synthetischer Füllung mit einem Hirse- oder Wollkissen. Diese nehmen Spannung auf und wirken beruhigend und schmerzlindernd.

### Liegen mit erhöhtem Oberkörper

Das verhindert einen unnötigen Druck und Stau im Kopfbereich.

### Genügend Schlaf und Erholung

Wenn Sie ohne Antibiotika und Rückfälle gesund werden möchten, müssen Sie sich unbedingt schonen. Zur Beschleunigung des Heilungsprozesses ist Bettruhe sehr empfehlenswert. Gehen Sie erst wieder zur Arbeit, resp. in die Schule, wenn die Schmerzen verschwunden und Sie wieder bei Kräften sind.

## Ohrentropfen

Ohrentropfen sind bei der Behandlung von Ohrenschmerzen nicht wegzudenken. Verschiedene Inhaltsstoffe wirken schmerzlindernd und entzündungshemmend.

**Achtung!** Sobald Sekret aus dem Ohr fliesst, dürfen Sie keine Tropfen mehr einträufeln, da mit grosser Wahrscheinlichkeit das Trommelfell geplatzt ist. Es ist jedoch möglich, dass es sich bei den Absonderungen um sich verflüssigenden Ohrenschmalz handelt oder das Sekret von einer Gehörgangentzündung stammt. In diesem Fall dürfen Ohrentropfen nach Abklärung durch eine Fachperson weiter verabreicht werden.

### So wird's gemacht:

- Erwärmen Sie die Tropfen vor dem Einträufeln. Verschiedene Möglichkeiten dazu:
  - Das Fläschchen für einige Minuten ins warme Wasserbad stellen.
  - Glaspipette oder einen kleinen Löffel kurze Zeit in sehr heisses Wasser halten, rasch abtrocknen und mit der benötigten Menge Ohrentropfen füllen. Bei der Variante mit dem Löffel können Sie die Tropfen damit direkt ins Ohr giessen.
- Träufeln Sie 1–2x tägl. 1–3 Tropfen in Seitenlage ins Ohr.
- Bleiben Sie einige Minuten liegen. Durch sanftes Ziehen an der Ohrmuschel in verschiedene Richtungen können Sie dafür sorgen, dass die Tropfen tiefer ins Ohr hinein gelangen.
- Überschüssige Tropfen können Sie am Schluss herausfliessen lassen.
- Nach Bedarf können Sie abschliessend ein schützendes Wattebäuschchen oder ein Kügelchen aus Rohwolle vor den Gehörgang legen.

### Geeignete Tropfen

<b>kaltgepresstes Olivenöl</b>	Vor allem zur Vorbeugung von Ohrenschmerzen durch Wasserkontakt.
<b>Johannisöl</b>	Ist, wie das Olivenöl, zur Vorbeugung geeignet. Seine wärmenden und schmerzstillenden Eigenschaften machen es aber auch zu einem wirksamen Heilmittel.
<b>Ätherische Öle</b> Cajeput- und Lavendel	Cajeput und Lavendel wirken desinfizierend und schmerzlindernd. Bei starken Schmerzen bevorzuge ich Cajeput. 5 Tropfen ätherisches Öl mit 1 EL kaltgepresstem Olivenöl oder Johannisöl mischen. Bei guter Verträglichkeit können Sie auch weniger verdünnen.
<b>Zitronensaft</b>	Zitrone ist ein gutes Schmerzmittel. Den frischen Saft unverdünnt ins Ohr träufeln oder bei empfindlicher Haut mit Oliven- oder Johannisöl im Verhältnis 1:1 zu verdünnen.

## Wickel

Wickel nehmen bei der Behandlung von Ohrenschmerzen einen wichtigen Platz ein. In der Regel werden warme Anwendungen bevorzugt. Aber Achtung, nicht immer! Ich habe schon Kinder erlebt, die durch das Liegen auf kaltem Boden Linderung erfahren haben. Verlassen Sie sich also auch bei Ohrenschmerzen auf Ihre Beobachtungen.

### Zwiebelwickel → Seite 278

Der Zwiebelwickel ist der Wickel der Wahl bei Ohrenschmerzen. Möglicherweise lindert er die Schmerzen bereits nach wenigen Minuten. Falls dieser Wickel keine Linderung bringt, kann es daran liegen, dass die gewählte Temperatur falsch ist. Ein zweiter Versuch mit einer deutlich wärmeren oder kälteren Kompresse lohnt sich unbedingt.

### Trocken-warmes Kamillenkissen → Seite 241

Kamille ist schmerzlindernd und entzündungshemmend. Der Duft und die milde Wärme sind beliebt. Wirkt besonders gut bei Ohrenschmerzen bei zahnenden Kindern.

### Rohwollauflage → Seite 258

Wolle ist angenehm warm und besänftigend. Sie kann die Schmerzspannung richtiggehend aufnehmen. Rohwolle können Sie als Wickel befestigen oder als Kissen einsetzen.

Auch als Wollkugelchen vor den Gehörgang gelegt, leistet die Rohwolle gute Dienste.

## Was Sie sonst noch tun können

### Knoblauchzehe

Eine Knoblauchzehe im Gehörgang ist eine Alternative oder Ergänzung zum Zwiebelwickel. Nach meiner Erfahrung lindert der Zwiebelwickel die Schmerzen besser. Doch ich kenne Mütter, die auf diese Anwendung «schwören».

*So wird's gemacht:*

- Wählen Sie 1 Knoblauchzehe der Grösse des Gehörgangs entsprechend. Sie sollte ein wenig in den Gehörgang hineingesteckt werden können.
- Die Knoblauchzehe sorgfältig schälen. Achten Sie darauf, dass dabei die feine äussere Haut nicht verletzt wird. Der austretende Saft wäre zu scharf und könnte die Haut reizen.
- Stecken Sie Knoblauchzehe Spitze voran sanft in den Gehörgang. Evtl. mit Stirnband oder hautfreundlichem Klebestreifen befestigen.



Knoblauchzehe

- 1–mehrere Stunden belassen.
- Nach Bedarf wiederholen.

### Spitz- oder Breitwegerichblatt

Spitz- und Breitwegerichblätter wirken schmerzstillend, entzündungshemmend und ziehen Entzündungsstoffe an, ähnlich wie Kohlblätter.

*So wird's gemacht:*

- Quetschen Sie ein frisches Blatt, bis Saft austritt.
- Formen Sie daraus ein kleines Kugelchen.
- Dieses legen Sie in den äusseren Gehörgang.

### Wattebällchen mit ätherischem Öl

Diese Anwendung eignet sich hervorragend, wenn wegen einem geplatzten Trommelfell keine Tropfen mehr ins Ohr geträufelt werden dürfen.

Dazu eignen sich Cajeput- oder Lavendelöl. Beide sind desinfizierend und schmerzstillend, wobei das Cajeputöl intensiver wirkt. Bei empfindlicher Haut 5 Tropfen Cajeputöl mit 1 EL Öl verdünnen.

*So wird's gemacht:*

- Träufeln Sie 1 Tropfen ätherisches Öl auf ein kleines Stücklein Watte oder Rohwolle.
- Rollen Sie die Watte so zusammen, dass der Öltropfen rundherum eingepackt ist.
- Legen Sie dieses Kugelchen vor den Gehörgang.
- 1–mehrere Stunden darin belassen.

### Absonderungen abfliessen lassen

Gestautes Sekret ist ein guter Nährboden für Krankheitskeime und kann unter Umständen die Schmerzen verstärken. Sorgen Sie deshalb dafür, dass es ungehindert

abfließen kann. Das geht am besten, indem Sie sich immer wieder für einige Zeit auf das betroffene Ohr legen. Entfernen, resp. erneuern Sie Wattebällchen regelmässig.

### Tinkturen

Wenn die Ohrenschmerzen im Zusammenhang mit einer Erkältung auftreten oder die Beschwerden heftig und hartnäckig sind, kann zur allgemeinen Stärkung des Immunsystems die Einnahme einer abwehrstärkenden Tinktur sinnvoll sein. Siehe → Seite 97

### Ohrkerzen

Ohrkerzen sind eine sehr angenehme Anwendung. Sie eignen sich besonders zur Vorbeugung oder Ausheilung von Ohrenentzündungen. Sie sind nur für grössere Kinder und Erwachsene geeignet. Es gibt im Handel verschiedene Sorten. Anwendung siehe Beipackzettel.

## Zusatzinformationen für Säuglinge und Kleinkinder

- Bei Säuglingen und Kleinkindern ist es nicht immer einfach Ohrenschmerzen zu erkennen. Oft sind es eher unspezifische Symptome wie Fieber, Unwohlsein, plötzlich heftiges Weinen oder Appetitlosigkeit, die darauf hinweisen können, besonders wenn das Kind schon einen Schnupfen hat.
- Der «Tragusschmerztest», eine einfache Untersuchung, kann den Verdacht auf eine Ohrenentzündung erhärten. Dazu drücken Sie den Gehörgangdeckel mit langsam steigendem Druck zum Gehörgang. Wenn das Kind sich wehrt oder weint, kann das auf eine Ohrenentzündung hinweisen.
- Häufiges Reiben im Ohrenbereich weist eher auf zahnungsbedingte Schmerzen hin.
- Es ist nicht immer einfach einem kranken Kind einen Wickel anzulegen. Manchmal geht es besser, wenn sich das Kind auf die Komresse legt.

#### So wird's gemacht:

- Füllen Sie eine Wärmflasche mit wenig heissem Wasser und stecken Sie diese in einen Plastiksack.
- In ein schützendes Tuch (z.B. ein Frotteetuch) einwickeln.
- Die fertige Komresse darauf legen.
- Das Kind legt sich nun mit dem schmerzenden Ohr auf dieses «Kissen».
- Eine Geschichte erzählen oder sich zusammen mit dem Kind hinlegen hilft, die «Wickelzeit» besser durchzuhalten. Nicht selten schläft das Kind dabei ein.



- Ein gutes Vorbild, z.B. eine Puppe, Kuscheltier, ein Geschwister oder der Papa, bei dem man zusammen zuerst einen Wickel anbringt, kann die Bereitschaft für eine Wickelanwendung erhöhen. Eine Feder macht den Zwiebelwickel zum Indianerschmuck.



Zwiebelkomresse mit «Wärmflaschekissen»

# Fussbad, absteigend

Das kühle Wasser entzieht dem Körper über die Haut der Füsse und Unterschenkel überschüssige Wärme.

## Anwendungsbereich

- Hohes Fieber
- Milchstau, Mastitis

## Wichtige Hinweise

- Für diese Anwendung muss der ganze Körper, inkl. Füsse, warm und die Fieberhöhe erreicht sein! Genaue Angaben dazu siehe «Fieber» → Seite 83.
- Absteigende Fussbäder eignen sich vor allem für kleinere Kinder, die man während der Anwendung gut im Arm halten kann. Erwachsene mit hohem Fieber sind meistens zu erschöpft, um während der benötigten Zeit sitzen zu können. Bei diesen die Anwendung im Bett durchführen. Dazu Nässeschutz anbringen und ein etwas niedrigeres Becken wählen.
- Senken Sie das Fieber nicht mehr, als für das Wohlbefinden des Patienten nötig ist. In der Regel genügt eine Reduktion um  $\frac{1}{2}$ -1°C.
- Bei kleinen Kindern kann das Fieber unter Umständen sehr rasch sinken. Kontrollieren Sie deshalb spätestens nach 10 Min. die Körpertemperatur.

## So wird's gemacht

### Vorbereitung

Füllen Sie den Spültrog oder das Waschbecken mit Wasser mit der aktuellen Körpertemperatur.

### Durchführung

- Füsse ins Wasser eintauchen.
- Während 10–15 Minuten immer wieder kaltes Wasser dazu giessen. Endtemperatur 10–15°C tiefer als die Körpertemperatur.

### Nachbehandlung

- Trocknen Sie die Füsse und ziehen Sie warme Socken an.
- Mind. 30 Minuten nachruhen.

## Weitere Informationen

### Alternativen

Wadenwickel, kalt → Seite 267

Unterkörperwaschung, kalt → Seite 266

Serienwaschung, kalt → Seite 262

# Fussbad, ansteigend

Das ansteigende Fussbad wirkt auf vielfältige Weise und ist fast schon ein «Universalheilmittel». Damit wird dem Organismus Wärme zugeführt und die Durchblutung in Füssen und Unterschenkeln kräftig angeregt. Auf reflektorischem Weg wird die Durchblutung im Kopf-, Hals- und Brustbereich sowie in allen Organen im kleinen Becken gesteigert resp. reguliert.

Die Wirkung ist intensiv erwärmend, kreislaufanregend, durchblutungsfördernd, krampflösend, stoffwechselanregend, abwehrstärkend, beruhigend und schlaffördernd.

## Anwendungsbereiche

- Husten
- Halsschmerzen
- Ohrenschmerzen
- Nasennebenhöhlenentzündung
- Blasen- und Nierenbeckenentzündung
- Menstruationsbeschwerden
- zur Vorbeugung von Erkältung oder Grippe
- Asthma
- Kopfschmerzen mit Blutandrang im Kopf
- im Fieberanstieg zur Wärmezufuhr
- Einschlafschwierigkeiten und Unruhe
- Milchstau, Mastitis

## Wichtige Hinweise

- Bei Krampfadern darf das Wasser nur bis zu den Knöcheln reichen.
- Das ansteigende Fussbad darf bei Venenentzündung nicht durchgeführt werden.
- Bei Herzbeschwerden und zu tiefem Blutdruck kann unter Umständen der Kreislauf zu stark belastet werden. Bei Schwindel oder Herzklopfen die Anwendung abbrechen.

## Material

- 1 grosser Eimer (die Füsse sollten bequem Platz darin haben und die Höhe möglichst bis zu den Kniekehlen reichen) oder eine spezielle Fussbadewanne (im Fachhandel erhältlich).
- Sitzgelegenheit, z.B. ein Brett über die Ränder der Badewanne oder ein Hocker vor die Duschwanne.

### Tipp

Mit etwas Improvisationstalent kann ein Fussbad fast überall durchgeführt werden. Sie können zum Beispiel einen Papierkorb oder eine Pappschachtel mit einem Plastiksack auskleiden und so zu einer Fussbadewanne umfunktionieren.

## So wird's gemacht

### Vorbereitung

Eimer in die Bade- oder Duschwanne stellen und mit warmem Wasser (ungefähr Körpertemperatur) füllen. Siehe Foto → Seite 98

Falls die kranke Person zu schwach zum Sitzen ist, kann das Fussbad auch im Bett liegend durchgeführt werden. Dazu Nässechutz anbringen und ein etwas niedrigeres Becken wählen.

Für kleine Kinder eignet sich der Spültrog oder das Lavabo/Waschbecken sehr gut als Fussbadewanne.

### Durchführung

- Durch Dazugießen von heissem Wasser soll die Badetemperatur laufend ansteigen. Die Endtemperatur liegt bei ungefähr 40–42°C.
- Badedauer 15–20 Minuten.

### Nachbehandlung

Nach dem Bad die Füße gut trocknen und Wollsocken anziehen.

Mindestens 30 Min. im Bett nachruhen.

## Weitere Informationen

### Die Wirkung unterstützen

- Nach dem Fussbad ist eine Fussmassage mit einem zu den Beschwerden passenden Öl sehr wohltuend, z.B. Lavendelöl bei Unruhe, Majoran- oder Thymianöl bei Husten.
- Ein kurzer Kältereiz nach dem Fussbad, z.B. kalter Knieguss → Seite 239, steigert die Durchblutung zusätzlich.
- Ein Senffussbad ist besonders intensiv durchwärmend. Es hat eine stark ableitende Wirkung und hilft Stauungen im Kopfbereich aufzulösen (z.B. bei Kopfschmerzen, Erkältung, Nebenhöhlenentzündung). Mischen Sie 1–3 Hand voll schwarzes Senfmehl ins Badewasser.
- Die Zugabe von 1–2 Hand voll Meer- oder Kochsalz «erdet» und hilft bei Stauungskopfschmerzen und Unruhe.



### Variante «Warmes Fussbad»

Das warme Fussbad ist etwas milder und weniger kreislaufbelastend als das ansteigende Bad. Es eignet sich darum besonders für empfindliche und geschwächte Personen und zur Wärmezufuhr. Die Durchführung ist wie oben beschrieben, nur wird auf die langsame Temperaturerhöhung während der Badezeit verzichtet. Die Wassertemperatur liegt zwischen 36–38°C. Um diese konstant zu halten, müssen Sie unter Umständen ab und zu heisses Wasser nachgiessen.

### Variante «Wechselfussbad»

Falls Sie zu kalten Füßen neigen, können Sie die Zirkulation mit Wechselfussbädern kräftig und nachhaltig anregen. Ist auch bei Infektanfälligkeit, Schlafstörungen, leichten Durchblutungsstörungen und niederem Blutdruck angezeigt.

### So wird's gemacht:

- Füllen Sie einen grossen Eimer mit warmem (37–38°C) und einen mit möglichst kaltem Wasser (das Wasser sollte bis mind. handbreit unter die Knie reichen).
- Zuerst 5 Min. ein warmes Fussbad machen.
- Dann die Füße für max. 10 Sekunden ins kalte Wasser eintauchen. Falls Sie keinen zweiten Eimer zur Verfügung haben, können Sie anstelle des kalten Tauchbades einen kalten Knieguss (Siehe → Seite 239) machen.
- Das Ganze 2–4x wiederholen.



# Wassertreten

Wassertreten ist eine der bekanntesten Kneippanwendungen. Der kräftige Kältereiz wirkt kreislaufanregend, durchblutungsfördernd, stoffwechsellanregend, abhärtend, venenkräftigend und entstauend. Die Wirkung beschränkt sich jedoch nicht nur lokal auf die Beine. Auf reflektorischem Weg wird die Durchblutung aller Organe im kleinen Becken sowie Kopf-, Hals- und Brustbereich gesteigert resp. reguliert.

Tagsüber durchgeführt ist Wassertreten ein richtiger Muntermacher. Abends dient es als bewährte Einschlafhilfe.

## Anwendungsbereiche

- Krampfadern
- müde, schwere und geschwellene Beine
- Erkältungsanfälligkeit
- Kopfschmerzen, besonders bei Blutandrang
- chronisch kalte Füße
- Schlaflosigkeit

## Wichtige Hinweise

- Der ganze Körper muss vor der Anwendung schön warm sein.
- Nie bei allgemeinem Kältegefühl oder Frösteln durchführen.
- Nicht anwenden während der Menstruation, bei Blasen- und Nierenbeckenentzündung, Ischias oder arteriellen Durchblutungsstörungen.
- Falls 10 Minuten nach der Anwendung noch keine Wiedererwärmung eingetreten ist, führen Sie Wärme mit einer Wärmflasche oder einem warmen Fussbad zu. Überdenken Sie die Anwendung: Entweder Sie haben bei der Durchführung einen Fehler gemacht oder der Kältereiz ist zu stark für Sie. Möglicherweise ist eine kalte Unterkörperwaschung (→ Seite 266) oder ein Wechselfussbad (→ Seite 226) geeigneter.

## Material

- 1 grosser Eimer (die Füße müssen bequem darin Platz haben)
- kaltes Wasser (ungefähr 14°C)



## So wird's gemacht

### Vorbereitung

- Den Eimer in die Badewanne oder Dusche stellen und etwa 30 cm hoch mit kaltem Wasser füllen.

### Durchführung

- Stellen Sie sich ins kalte Wasser und heben Sie die Füße abwechselnd ganz aus dem Wasser (Storchenschritt).
- Dauer: Einige Sekunden bis max. 1 Minute.
- Falls Sie einen Kälteschmerz verspüren, brechen Sie die Übung sofort ab.
- Wasser abstreifen und Wollsocken anziehen. Evtl. Zehen und Zehenzwischenräume abtrocknen.
- Bis zur Wiedererwärmung umhergehen oder sich ins warme Bett legen.

## Weitere Informationen

### Alternativen

- Wadenwickel, kalt → Seite 267
- Nass-kalte Strümpfe → Seite 250
- Halbbad, kalt → Seite 231
- Knie- oder Beinguss, kalt → Seite 239
- Unterkörperwaschung, kalt → Seite 266
- Wechselfussbad → Seite 226

# Zwiebelwickel

Die Zwiebel enthält scharf riechende ätherische Öle, schweflige Säfte und auch antibiotikaähnliche Substanzen. Sie hat die Fähigkeit giftige und krankmachende Stoffe anzuziehen und bringt stockende Prozesse zum Fließen. Besonders häufig und sehr erfolgreich kommt die Zwiebel bei starker Verschleimung im Zusammenhang mit Erkältungskrankheiten zum Einsatz. Die schmerzstillende Wirkung ist besonders bei Ohrenschmerzen oft verblüffend.

## Anwendungsbereiche

- Ohrenschmerzen
- Husten, Bronchitis
- Lungenentzündung
- Schnupfen
- Halsschmerzen
- Blasenentzündung
- Insektenstich

## Wichtige Hinweise

- Zwiebelanwendungen stossen wegen ihrem intensiven Geruch bei Patienten und den pflegenden Personen öfters auf Ablehnung. Ich empfehle Ihnen unbedingt, besonders bei schweren Krankheitsverläufen, einen Versuch mit dem Zwiebelwickel zu wagen. Sie werden mit grösster Wahrscheinlichkeit erfahren, dass die Wirkung die Geruchsemission mehr als wett macht.
- Wegen des starken Geruchs empfehle ich Ihnen gut waschbare Wickeltücher zu verwenden. Schützen Sie Kopfkissen, Wärmflaschen usw. mit Plastik und Frotteetüchern. Je nachdem ersetzen Sie die Bettdecke mit einem gut waschbaren, warmen Tuch.
- Der scharfe Zwiebelsaft kann die Haut reizen. Als Schutz kann man bei empfindlichen Personen vor dem Wickel ein wenig Öl auf die Haut auftragen.
- Sie können den Zwiebelwickel «entschärfen», indem Sie in ausgewählten Situationen (z.B. Anwendung bei kleinen Kindern) die gehackten Zwiebeln leicht andünsten. Allerdings geht dabei auch ein Teil der Wirkstoffe verloren.

## Material

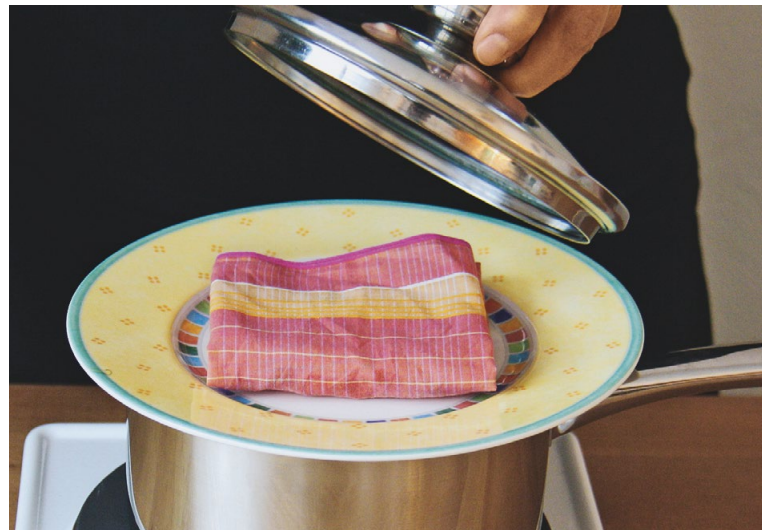
- Zwiebel, möglichst in Bio-Qualität
- 1 dünnes Kompressentüchlein (z.B. Stofftaschentuch, Gaze)
- 1 Zwischentuch oder Watte
- Fixationsmaterial
- evtl. 1 Stück Rohwolle

## So wird's gemacht

### Vorbereitung

- Zwiebel fein hacken und damit eine ungefähr 1 cm dicke Komresse zubereiten.
- Je nach Wunsch die Komresse erwärmen. Dazu in einer Pfanne/Topf wenig Wasser zum Kochen bringen, mit einem Teller oder umgekehrten Pfannendeckel zudecken und die Komresse zum Erwärmen darauf legen. Evtl. mit einem grösseren Pfannendeckel oder Teller bedecken.

**Achtung!** Die Komresse wird unter Umständen sehr heiss. Machen Sie unbedingt vor dem Auflegen eine sorgfältige Wärmeprobe.



Zwiebelkomresse auf Teller oder umgekehrtem Pfannendeckel erwärmen

### Durchführung

- Evtl. die Haut leicht einölen.
- Das Zwiebelpäcklein so auflegen, dass zwischen Haut und Zwiebel nur eine dünne Stoffschicht ist.
- Darüber kommt das Zwischentuch oder Watte und evtl. 1 Stück Rohwolle.
- Wickel befestigen.
- Einwirkungsdauer mind. ½–mehrere Stunden.
- So oft wie nötig wiederholen, in der Regel 2x tägl. durchführen.

## Nachbehandlung

- Haut lauwarm abwaschen und gut abtrocknen.
- Evtl. ein Hautöl auftragen. Besonders gut geeignet ist Johannisöl.
- Mind. 1 Stunde nachruhen.

## Weitere Informationen

### Ohrwickel

Bei Ohrenschmerzen ist der Zwiebelwickel der «Wickel der 1. Wahl». Dazu einige Zusatzinformationen:

- Zwiebelwickel leicht aufwärmen.
- In den meisten Fällen bessern die Schmerzen innerhalb von einer halben Stunde deutlich.
- Falls dies nicht der Fall ist, hat das oft mit der gewählten Wickeltemperatur zu tun. Ich bin immer wieder verblüfft, wie bei Ohrenschmerzen einige Grad mehr oder weniger über den Behandlungserfolg entscheiden. Versuchen Sie es also mit einer deutlich kälteren Anwendung. In vereinzelt Fällen wirkt der Wickel auch erst, wenn Sie ihn sehr warm auflegen.
- Die Ohrenkomresse muss gross genug sein, d.h. das Ohr rundum ca. 2 cm überragen.
- Es ist nicht immer einfach einem kranken Kind einen Wickel anzulegen. Manchmal geht es besser, wenn sich das Kind nur auf die Komresse legt.

*So wird's gemacht:*

- Wärmflasche mit wenig heissem Wasser füllen, in einen Plastiksack stecken und in ein schützendes Tuch (z.B. ein Frotteetuch) einwickeln.
- Darauf kommt die zubereitete Komresse.
- Das Kind legt sich nun mit dem schmerzenden Ohr auf dieses «Kissen». Siehe → Foto Seite 275.
- Eine Geschichte erzählen oder sich zusammen mit dem Kind hinlegen, hilft die Wickelzeit besser durchzuhalten. Nicht selten schläft das Kind dabei ein.
- Ein gutes Vorbild (z.B. eine Puppe, Kuscheltier, ein Geschwister oder der Papa, bei dem man zusammen zuerst einen Wickel anbringt) kann die Bereitschaft für eine Wickelanwendung erhöhen. Eine Feder macht den Zwiebelwickel zum Indianerschmuck.

### Alternativen

Kohlwickel → Seite 240

Bei Ohrenschmerzen Knoblauchzehe → Seite 163



Federn machen den Zwiebelwickel zum Indianerschmuck

# Zur Autorin

*Liebe Leserin, lieber Leser*

Sie haben das Buch vielleicht etwas durchgeblättert und je nachdem schon einiges darin gelesen. An dieser Stelle möchte ich mich kurz vorstellen.

Erste Erfahrungen mit natürlichen Heilmitteln machte ich in meinem Elternhaus. Bei Husten wurde mir eine kräftig riechende Brustsalbe eingerieben, darauf legte meine Mutter ein vorgewärmtes Flanelltuch und das speziell für kranke Kinder gestrickte, rosafarbene «Seelenwärmerli». Ich fühlte mich dabei umsorgt, gut aufgehoben und bereits wieder etwas gesünder. Ein schönes Gefühl!

In meiner Ausbildung zur Krankenschwester (heute Pflegefachfrau) Ende der 70er-Jahre lernten wir nicht mehr viel über Naturheilmittel. Meine Freude daran entdeckte ich aber trotzdem auf einer medizinischen Abteilung, welche von einem «alten» Chefarzt geführt wurde. Er verordnete seinen Patienten Leinsamen- und Senfwickel. Meine erste Weiterbildung nach der Berufslehre war dann auch ein Kurs für Wickelanwendungen. Während meiner Tätigkeit in einem Landspital erlebte ich immer wieder – besonders wenn die Beschwerden der Patienten mit schulmedizinischen Mitteln nicht mehr zu heilen oder zu lindern waren – wie mit natürlichen Heilmitteln erstaunliche Erfolge erzielt wurden.

Nach mehreren Jahren Berufstätigkeit in verschiedenen Spitälern liess ich mich zur dipl. Erwachsenenbildnerin AEB/HF ausbilden und unterrichtete bis 1998 als Berufsschullehrerin an einer Pflegefachschule. Gleichzeitig begann ich Kurse und Vorträge über «Natürliche Haus- und Heilmittel» anzubieten.

Da ich mich zunehmend für ganzheitliche Heilmethoden interessierte, entschied ich mich für eine Ausbildung in klassischer Homöopathie. Seit 2000 führe ich als dipl. Homöopathin SKHZ eine eigene Praxis in Winterthur-CH.



In all diesen Jahren habe ich mein Wissen rund um die «Natürlichen Heilmittel» stetig angereichert und auch in verschiedenen Weiterbildungen zum Thema vertieft. Mit nimmer endender Faszination durfte ich immer wieder ihre Wirkung erleben und erfahre auch heute in meinem Tun und Handeln täglich von Neuem, wie hilfreich die alternativen Heilmethoden sind und wie nachhaltig sie wirken.




Die Grundlage für dieses Buch lieferten nebst meinen jahrelangen Erfahrungen die zahlreichen Skripte, Unterrichtsunterlagen, Merkblätter und Anleitungen für Patienten. Diese halten Sie nun in wohlsortierter und übersichtlicher Form in Ihrer Hand. Das Kapitel «Natürliche Heilmittel» ist damit für mich jedoch bei Weitem nicht abgeschlossen. Es gibt immer wieder Neues zu entdecken und so freue ich mich auch jederzeit über Rückmeldungen, Ergänzungen und Erfahrungsaustausch.

## Stichwortverzeichnis

Abszess 40  
Amaranthkissen 60  
Angina 42  
Aion®A-Wickel 244  
Aphthen 46  
Armbad, ansteigend 214  
Armbad, kalt 215  
Armbad, warm 215  
Arthritis 47  
Arthrose 49  
Asthma 53  
Ätherische Öle, Basiswissen 14  
Augenentzündung 57  
Auslassdiät 196

Bäder 29  
Badezusätze 216  
Bandscheibenvorfall 169  
Barleywater 255  
Basenbad 218  
Bauchschmerzen 61, 63, 73, 77, 81, 197  
Bauchwickel 270   
Bindehautentzündung 57  
Blähungen 63  
Blasen 90, 112, 192, 202  
Blasenentzündung 66  
Bluterguss 71  
Bronchitis 119  
Brustdrüsenentzündung 145  
Brustwickel 271   
Budwig-Creme 255

Corona siehe Grippe  
Cystitis 66

Dampfkompresse 219   
Dampfsitzbad 223  
Darmflora aufbauen 79  
Darmträgheit 63, 197  
Dehydrierung bei Kindern erkennen 80, 89  
Diarrhoe 77  
Dinkelwickel 224  
Diskushernie 169  
Dreimonatskoliken 73  
Durchfall 77  
Dysmenorrhoe 142

Eisbeutel 282  
Eiskalte Salzwasserkompresse 259  
Ekzem 104, 131  
Energiekugeln 257  
Epicondylitis 187  
Erbrechen 81  
Ernährung, Basiswissen 17  
Erschöpfung 166  
Essigsocken 267, 268

Falscher Krupp 165  
Fieber 83  
Fieberblasen 90  
Fiebersenkung 87, 88, 267  
Fieberwasser 263  
Flatulenz 63  
Flüssigkeitsmenge für Kinder 89  
Flüssigkeitsmangel erkennen 80, 89  
Furunkel 40  
Fussbad, absteigend 225  
Fussbad, ansteigend 225  
Fusssohlenwickel 227  
Fusswickel 273


Gelbeutel 228  
Gel-Grundrezept 24  
Gelenksschmerzen 47, 49, 187  
Gelenksentzündung 47  
Gemüsekräftsuppe 255  
Genitalherpes 112  
Gerstenkorn 92  
Gerstenwasser 255  
Gesichtsdampf 229  
Gesichtsguss, kalt 230  
Gewürztee 255  
Grippe 94  
Gritli 92  
Güsse 230, 239

Haferschleimsuppe 256  
Hagelkorn 92  
Halbbad, kalt 231  
Halsfeger-Mischungen 45, 100  
Halsschmerzen 98  
Halswickel 273   
Hämatom 71  
Hämorrhoiden 101  
Handwickel 273  
Hausapotheke 282  
Hautausschlag 104  
Hautwolf 129  
Heublumenwickel 241  
Herpes genitalis 112  
Herpes labialis 90  
Heuschnupfen 114  
Hexenschuss 169  
Hühnersuppe 257  
Husten 119


Impetigo contagiosa 125  
Influenza 94  
Ingwerkompresse 232  
Ingwer-Zitronen-Punsch 256  
Inhalation 233  
Insektenstich 126  
Intertrigo 129  
Ischialgie 169


Johannisöl Herstellung 25  
Juckreiz 131

Kamillenkissen 241  
Karottensuppe 256  
Kartoffelkompresse, roh 235  
Kartoffelwickel 235   
Kieferhöhlenentzündung 157  
Klistier 237  
Knie- und Beinguss, kalt 239  
Kniewickel 274  
Kohlwickel 240  
Konjunktivitis 57  
Kopfschmerzen 135  
Krampfadern 139  
Kräuterkissen 241  
Kräutertees, Basiswissen 20

Lehmwickel 242  
Leinsamenwickel 244   
Lippenherpes 90  
Lösungen 246  
Lumbalgie 169  
Lungenentzündung 119

Mandelentzündung 42  
Mastitis 145  
Meerrettichkompresse 247  
Meersalzbad 248  
Menstruationsschmerzen 142  
Migräne 135  
Milchstau 145  
Mittelohrentzündung 161  
Mundfäule 148  
Mundschleimhautentzündung 149  
Mundsoor 151

Nackenverspannung 153  
Nackenwickel 271  
Nasennebenhöhlenentzündung 157  
Nasenspülung 249  
Nass-kalte Strümpfe 250   
Nebenhöhlenentzündung 157  
Neurodermitis 104, 131

Obstipation 197  
Ohrenschmerzen 161  
Ohrwickel 275   
Ölkompresse 251  
Ölauszug, Grundrezept 25  
Otitis media 161

Produktliste 288  
Pseudokrapp 165  
Pulswickel 253

Quarkwickel 254 

Reiseapotheke 283  
Reiscongé 257  
Reisschleimsuppe 257  
Rekonvaleszenz 166  
Rezepte 255

Rindfleischsuppe 257  
Rohwollauflage 258  
Rückenschmerzen 169  
Rückenwickel 270  
Rüebli-suppe 256

Salben, Gels, Öle 22  
Salben-Grundrezept 23  
Salbenkomresse 251  
Salzkissen 60  
Salzwasserkomresse, eiskalt 259  
Scheidenentzündung 174  
Scheidenpilz 174, 180  
Scheidentrockenheit 180  
Schluckweh 98  
Schnupfen 182  
Schulterwickel 271  
Senfwickel 261  
Serienwaschung 262  
Sinusitis 157  
Sitzbad 263  
Sonnenbrand 192  
Stillkugeln 257  
Stirnhöhlenentzündung 157  
Stomatitis 148, 149  
Strümpfe, nass-kalt 250


Tee 20  
Tennisellbogen 187  
Thrombose 190  
Thrombophlebitis 190  
Tonsillitis 42  
Tinkturen, Basiswissen 26  
Tinkturen herstellen 27  
Trinkmenge Kinder 89


Übelkeit 77, 81, 195  
Umschläge, kalt 265  
Unterkörperwaschung, kalt 266  
Urseli 92

Vaginitis 174  
Varizen 139  
Venenentzündung 139, 190  
Verbrennungen 192  
Verdauungsschwäche 195  
Verletzungen 71, 202  
Verstopfung 197

Wadenwickel 267, 276   
Wadenwickel, kalt 267   
Waschungen 30  
Wasseranwendungen, Basiswissen 28  
Wassertreten 269  
Wechselfussbad 226  
Wickel, Basiswissen 31  
Wickel befestigen 270  
Wickelapotheke 287  
Wickeltücher 287  
Windpocken 134

Wunden 202  
Wundheit 207

Zahnung 210  
Zeckenbiss 128  
Zitronenwickel 276  
Zwiebelwickel 278 

Video-Clips  finden Sie unter  
[www.natuerliche-heilmittel.ch](http://www.natuerliche-heilmittel.ch)

## Verzeichnis der Pflanzen- abbildungen

Alchemilla (Frauenmantel) 144  
Aloe vera 109  
Arnika 191  
Augentrost 60  
Bärentraube 68  
Beinwell (Wallwurz) 189  
Brennessel 168  
Calendula (Ringelblume) 125, 148  
Chäslichrut (Malve) 205  
Echinacea (Sonnenhut) 95  
Fenchelsamen 66  
Frauenmantel (Alchemilla) 144  
Hamamelis 103  
Holunder 97  
Ingwerwurzel 79  
Kamille 41  
Lavendel 193  
Lindenblüten 84  
Majoran 181  
Malve (Chäslichrut) 205  
Pestwurz 55  
Preiselbeeren 70  
Ringelblume (Calendula) 125, 148  
Salbei 152  
Sauerklee 76  
Sonnenhut (Echinacea) 95  
Spitzwegerich 127  
Storchschnabel 130  
Thymian 185  
Wallwurz (Beinwell) 189  
Zitronenmelisse 91