

Brigitte Kurath



*Natürliche
Heilmittel*

Sanfte Medizin für Gross und Klein

Calendula Verlag

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 4
Vorwort zum eBook 5
Einführung 7
Handhabung des Buches 12

Basiswissen 15

Ätherische Öle 16
Ernährung 21
Kräutertees 26
Salben, Gels und Öle 29
Tinkturen 37
Wasseranwendungen 40
Wickel und Kompressen 45



Beschwerden 57

Abszess 59
Angina 63
Aphthen 69
Arthritis 71

Arthrose 74
Asthma 81
Augenentzündung 87
Bauchschmerzen 94
Blähungen 97
Blasenentzündung 102
Bluterguss 110
Dreimonatskoliken 114
Durchfall 121
Erbrechen 127
Fieber 132
Fieberblasen 143
Gerstenkorn 147
Grippe 150
Halsschmerzen 158
Hämorrhoiden 164
Hautausschlag 169
Herpes genitalis 181
Heuschnupfen 185
Husten 193
Impetigo contagiosa 203
Insektenstich 206
Intertrigo 210
Juckreiz 213
Kopfschmerzen 219
Krampfadern 226
Menstruationsschmerzen 232



Milchstau-Mastitis 238
Mundfäule 242
Mundschleimhautentzündung 245
Mundsoor 247
Nackenverspannung 250
Nasennebenhöhlenentzündung 256
Ohrenschmerzen 263
Pseudokrupp 270
Rekonvaleszenz 272
Rückenschmerzen 277
Scheidenentzündung 286
Scheidentrockenheit 295
Schnupfen 298
Tennisellbogen 307
Thrombose 312
Verbrennungen 316
Verdauungsschwäche 321
Verstopfung 324
Wunden 332
Wundheilung 341
Zahnung 345

Anleitungen 349

Armbad, ansteigend 351
Armbad, kalt 352
Armbad, warm 353
Badezusätze 354
Basenbad 357
Dampfkompresse 359
Dampfsitzbad 365
Dinkelwickel 366
Fussbad, absteigend 368
Fussbad, ansteigend 369
Fusssohlenwickel 372
Gelbeutel 373
Gesichtsdampf 375
Gesichtsguss, kalt 377
Halbbad, kalt 378
Ingwerkompresse 379
Inhalation 381
Kartoffelkompresse, roh 384
Kartoffelwickel 385
Klistier 387
Knie- und Beinguss, kalt 390



Kohlwickel 392
Kräuterkissen 394
Lehmwickel 396
Leinsamenwickel 399
Lösungen 402
Meerrettichkompresse 404
Meersalzbad 406
Nasenspülung 407
Nass-kalte Strümpfe 410
Ölkompresse 411
Pulswickel 414
Quarkwickel 416
Rezepte 418
Rohwollauflage 424
Salzwasserkompresse, eiskalt 426
Senfwickel 428
Serienwaschung 430
Sitzbad 432
Umschläge, kalt 434
Unterkörperwaschung, kalt 437
Wadenwickel, kalt 438
Wassertreten 441
Wickel befestigen 442
Zitronenwickel 452
Zwiebelwickel 454

Praktisches 458

Hausapotheke 459
Reiseapotheke 461
Wickelapotheke 467




Produktliste 470
Bezugsquellen 479

Anhang 480

Dank 481
Zur Autorin 482
Stichwortverzeichnis 484
Verzeichnis der Pflanzen-
abbildungen 486
Literaturhinweise 487
Fotonachweis 488
Impressum 488

Wichtiger Hinweis

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

Video-Clips  zu verschiedenen Anleitungen finden Sie auch unter www.natuerliche-heilmittel.ch

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 Krankheits-erregern (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 jahrtausendlangere 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 Beschwerdekategorien und Anleitungen finden Sie viele Hinweise dazu.

Wirkung empfohlener ätherischer Öle

Anis	milchbildend, ausschwemmend, schleimlösend
Bergamotte	fiebersenkend, entkrampfend, verdauungsanregend, aufmunternd
Cajeput▲	stark keimtötend, antimykotisch, entzündungshemmend, schmerzstillend
Eukalyptus▲	keimtötend, desinfizierend, krampflösend, schleimlösend, fiebersenkend, kühlend, anregend, konzentrationsfördernd
Fenchel	entblähend, verdauungsanregend, auswurfördernd, entspannend
Kamille	entzündungshemmend, wundheilend, krampflösend, entblähend, schmerzstillend, beruhigend

Wirkung empfohlener ätherischer Öle

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 ▲	krampflösend, antiseptisch, schleimlösend, leber-galle-stärkend, erfrischend, konzentrationsfördernd
Rosmarin	durchblutungssteigernd, blutdrucksteigernd, schmerzlindernd, durchwärmend, anregend, konzentrationsfördernd
Teebaum ▲	stark desinfizierend und keimtötend, antiparasitisch, schmerzstillend, wundheilungsfördernd, nervenstärkend
Thymian	desinfizierend, keimtötend, entzündungshemmend, schleimlösend, stark abwehrstärkend
Zitronen	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 31 und 33.

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, Cajeput.

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 folgende Seite.

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 folgende Seite.

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

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 1EL 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 381

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.

Ölkompressen
→ Seite 411

1–5 Tropfen äth. Öl mit 1 EL Öl mischen.

Anwendungsmöglichkeiten

Dampfkompresse 3–7 Tropfen äth. Öl mit einem natürlichen Emulgator mischen und dem heißen Wasser begeben (siehe «Bad» oben).
→ Seite 359

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.

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

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-Nackenmuskeln, 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 verkrampten 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 oder Osteopathen zu wenden.

- Wenn emotionale Probleme sich in Form von Nackenverspannungen bemerkbar machen, lassen sich diese meistens nicht nur mit Wickeln oder Massagen beheben.
- Oft bringt gezieltes Muskelaufbautraining eine deutliche Verbesserung.
- 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 Ver-

spannungen. 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 Per-

sonen 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 29. 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-/Nack Wickel auflegen. Genaue Anleitung dazu finden Sie unter «Wickel befestigen» → Seite 445. 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 359

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

Tipp

Sehr praktisch ist eine «schnelle Dampfkompresse mit Taschenwärmer» → Seite 363.

Es gibt im Handel eine speziell als Nacken-/Schulterwärmer geformte Version (z.B. «warmup®» oder «Sissel-Therm®»), siehe Bezugsquellen → Seite 479

Kartoffelwickel → Seite 385

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



Nack Wickel mit «Taschenwärmer»

Dinkelwickel → Seite 366

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

Feucht-heisses Heublumenkissen → Seite 394

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.

Ingwerkomresse → Seite 379

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

Meerrettichkomresse → Seite 404

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

Rohwollauflage → Seite 424

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 Salzwasserkomresse → Seite 426

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 Salzwasserkomresse. 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 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»

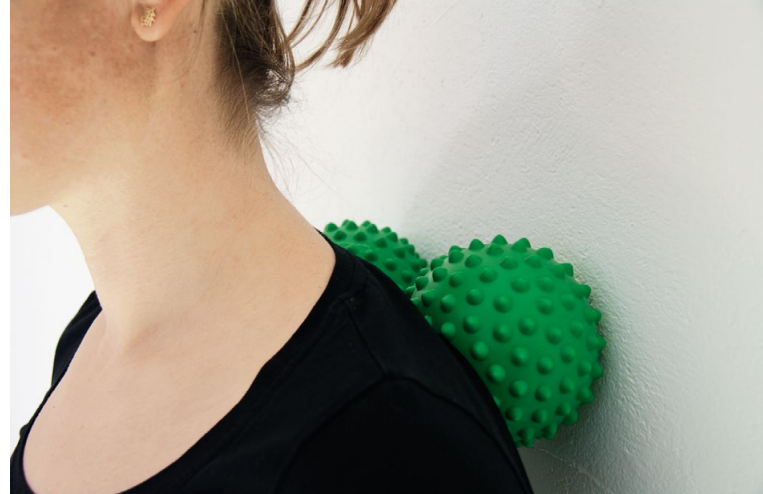
Die untenstehende Übung finde ich sehr hilfreich und wohltuend. Sie kann auch sehr gut vorbeugend durchgeführt werden.

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

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.



Selbstmassage mit Noppenball



Verkrampfte Muskeln mit dem Softball lockern

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. Dazu eignen sich Pilates, Feldenkrais und Yoga besonders gut. 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 298.
- 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 369

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.

Geeignete Tropfen	
kaltgepresstes Olivenöl	Vor allem zur Vorbeugung von Ohrenschmerzen durch Wasserkontakt.
Johannisöl	Ist, wie das Olivenöl, zur Vorbeugung geeignet. Seine wärmenden und schmerzstillenden Eigenschaften machen es aber auch zu einem wirksamen Heilmittel.
Ätherische Öle 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.
Zitronensaft	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.

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.

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 454

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 Komresse lohnt sich unbedingt.

Trocken-warmes Kamillenkissen → Seite 394

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

Rohwollauflage → Seite 424

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.



Knoblauchzehe

- 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.
- 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 Kügelchen.
- 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 Kügelchen 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.

Bewährte Mischungen sind Echinacea mit Johanniskraut, oder Echinacea, Johanniskraut und Thymian zu je gleichen Teilen.

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 Ohrenscherzen 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.



Zwiebelkomresse mit «Wärmflaschekissen»

- 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.

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 132.
- 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 438

Unterkörperwaschung, kalt → Seite 437

Serienwaschung, kalt → Seite 430

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 159

Falls die kranke Person zu schwach zum Sitzen ist, kann das Fussbad auch im Bett liegend durchgeführt werden. Dazu Nässeschutz 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 390, 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 Füessen 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 Füesse 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 390) machen.
- Das Ganze 2–4x wiederholen.

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 A–G

- Abszess 59
- Amaranthkissen 93
- Angina 63
- Aion®A-Wickel 398
- Aphthen 69
- Armbad, ansteigend 351
- Armbad, kalt 352
- Armbad, warm 353
- Arthritis 71
- Arthrose 74
- Asthma 81
- Ätherische Öle, Basiswissen 16
- Augenentzündung 87
- Auslassdiät 323

- Bäder 42
- Badezusätze 354
- Bandscheibenvorfall 277
- Barleywater 419
- Basenbad 357
- Bauchschmerzen 94, 97, 114, 121, 127, 324
- Bauchwickel 443 
- Bindehautentzündung 87
- Blähungen 97
- Blasen 143, 181, 316, 332
- Blasenentzündung 102
- Bluterguss 110
- Bronchitis 193
- Brustdrüsenentzündung 238
- Brustwickel 445 
- Budwig-Creme 418

- Cystitis 102

- Dampfkompresse 359 
- Dampfsitzbad 365
- Darmflora aufbauen 125
- Darmträchtigkeit 97, 324
- Dehydrierung bei Kindern erkennen 142
- Diarrhoe 121
- Dinkelwickel 366
- Diskushernie 277
- Dreimonatskoliken 114
- Durchfall 121
- Dysmenorrhoe 232


- Eisbeutel 460
- Eiskalte Salzwasserkompresse 426
- Ekzem 169, 185, 213
- Energiekugeln 422
- Epicondylitis 307
- Erbrechen 127
- Ernährung, Basiswissen 21
- Erschöpfung 272
- Essigsocken 438, 440

- Falscher Krupp 270
- Fieber 132
- Fieberblasen 143
- Fiebersenkung 138, 139, 438
- Fieberwasser 431
- Flatulenz 97
- Flüssigkeitsmenge für Kinder 141
- Flüssigkeitsmangel erkennen 142

- Furunkel 59
- Fussbad, absteigend 368
- Fussbad, ansteigend 369
- Fusssohlenwickel 372
- Fusswickel 446

- Gelbeutel 373
- Gel-Grundrezept 33
- Gelenksschmerzen 71, 74, 307
- Gelenkentzündung 71
- Gemüsekräftsuppe 418
- Genitalherpes 181
- Gerstenkorn 147
- Gerstenwasser 419
- Gesichtsdampf 375
- Gesichtsguss, kalt 377
- Gewürztee 419
- Grippe 150
- Gritli 147
- Güsse 377, 390

Stichwortverzeichnis H–R

Haferschleimsuppe 421
Hagelkorn 147
Halbbad, kalt 378
Halsfeger-Mischungen 67, 162
Halsschmerzen 158
Halswickel 448 
Hämatom 110
Hämorrhoiden 164
Handwickel 446
Hausapotheke 459
Hautausschlag 169
Hautwolf 210
Heublumenwickel 394
Herpes genitalis 181
Herpes labialis 143
Heuschnupfen 185
Hexenschuss 277
Hühnersuppe 422
Husten 193


Impetigo contagiosa 203
Influenza 150
Ingwerkomresse 379
Ingwer-Zitronen-Punsch 420
Inhalation 381
Insektenstich 206
Intertrigo 210
Ischialgie 277

Johannisöl Herstellung 34
Juckreiz 213

Karottensuppe 420
Kartoffelkomresse, roh 384
Kartoffelwickel 385 
Kieferhöhlenentzündung 256
Klistier 387
Knie- und Beinguss, kalt 390
Kniewickel 449
Kohlwickel 392
Konjunktivitis 87
Kopfschmerzen 219
Kamillenkissen 394
Krampfadern 226
Kräuterkissen 394
Kräutertees, Basiswissen 26


Lehmwickel 396
Leinsamenwickel 399 
Lippenherpes 143
Lösungen 402
Lumbalgie 277
Lungenentzündung 193

Mandelentzündung 63
Mastitis 238
Meerrettichkomresse 404
Meersalzbad 406
Menstruationsschmerzen 232
Migräne 219
Milchstau 238
Mittelohrentzündung 263
Mundfäule 242
Mundschleimhautentzündung 245
Mundsoor 247

Nackenverspannung 250
Nackenwickel 445
Nasennebenhöhlenentzündung 256
Nasenspülung 407
Nass-kalte Strümpfe 410 
Nebenhöhlenentzündung 256
Neurodermitis 169, 213

Obstipation 324
Ohrenschmerzen 263
Ohrwickel 450 
Ölkomresse 411
Ölauszug, Grundrezept 34
Otitis media 263

Produktliste 470
Pseudokrupp 270
Pulswickel 414

Quarkwickel 416 

Reiseapotheke 461
Reisschleimsuppe 421
Rekonvaleszenz 272
Rezepte 418
Rindfleischsuppe 422
Rohwollauflage 424
Rückenschmerzen 277
Rückenwickel 443
Rüebliisuppe 420

Stichwortverzeichnis S–Z

Salben, Gels, Öle 29
Salben-Grundrezept 31
Salbenkomresse 411
Salzkissen 93
Salzwasserkomresse, eiskalt 426
Scheidenentzündung 286
Scheidenpilz 286, 295
Scheidentrockenheit 295
Schluckweh 158
Schnupfen 298
Schulterwickel 445
Senfwickel 428
Serienwaschung 430
Sinusitis 256
Sitzbad 432
Sonnenbrand 316
Stillkugeln 422
Stirnhöhlenentzündung 256
Stomatitis 242, 245
Strümpfe, nass-kalt 410

Tee 26
Tennisellbogen 307
Thrombose 312
Thrombophlebitis 312
Tonsillitis 63
Tinkturen, Basiswissen 37
Tinkturen herstellen 37
Trinkmenge Kinder 141

Übelkeit 121, 127, 130, 150, 219, 321
Umschläge, kalt 434
Unterkörperwaschung, kalt 437
Urseli 147

Vaginitis 286
Varizen 226
Venenentzündung 226, 312
Verbrennungen 316
Verdauungsschwäche 321
Verletzungen 110, 332
Verstopfung 324

Wadenwickel 438, 451 
Wadenwickel, kalt 438 
Waschungen 430
Wasseranwendungen, Basiswissen 40
Wassertreten 441
Wechselfussbad 371
Wickel, Basiswissen 45
Wickel befestigen 442
Wickelapotheke 467
Wickeltücher 467
Windpocken 219
Wunden 332
Wundheit 341

Zahnung 345
Zeckenbiss 209
Zitronenwickel 452
Zwiebelwickel 454 

Video-Clips  finden Sie unter
www.natuerliche-heilmittel.ch

Verzeichnis der Pflanzen- abbildungen

Aloe vera 176
Arnika 315
Augentrost 90
Bärentraube 106
Beinwell (Wallwurz) 311
Brennnessel 275
Calendula (Ringelblume) 204, 244
Chäslichrut (Malve) 338
Echinacea (Sonnenhut) 151
Fenchelsamen 99
Frauenmantel (Alchemilla) 235
Hamamelis 166
Holunder 154, 155
Ingwerwurzel 124
Kamille 61
Lavendel 318
Lindenblüten 133
Majoran 297
Malve (Chäslichrut) 338
Pestwurz 84
Preiselbeeren 108
Ringelblume (Calendula) 204, 244
Sauerklee 119
Sonnenhut (Echinacea) 151
Spitzwegerich 207
Storchschnabel 211
Salbei 249
Thymian 304
Wallwurz (Beinwell) 311
Zitronenmelisse 145

Fotonachweis

S. 15, 99, 151, 294 © Sabine Dalla Costa
S. 22 © kab-vision · Fotolia
S. 106 © Sigur · Shutterstock
S. 108 © Alpinamed · Leo Krähenmann
S. 154/155 © Hellen Sergeyeva · Shutterstock
S. 166 © Dutchlight · Shutterstock
S. 175 © Dasha Petrenko · Shutterstock
S. 230 © Claudia Righetti Reich · www.bilderreich.de
S. 424 © Brigitte Kuster Zeier
S. 483 © Tina Widmer-Hutzli

Alle anderen Fotos

© Brigitte Hunziker Kempf und Brigitte Kurath

Impressum

© Buch 2013/2017 Calendula Verlag · Brigitte Kurath
ISBN 978-3-033-04172-1

© eBook 1. Ausgabe 2022 Calendula Verlag · Brigitte Kurath
ePub fixed layout: ISBN 978-3-033-09610-3
PDF: ISBN 978-3-033-09664-6

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Kathrin Büchi
Fotografie: Brigitte Hunziker Kempf und Brigitte Kurath
Lithografie: Lithwork Phoenix AG
Gestaltung und Layout: Edith Helfer, Bern

www.natuerliche-heilmittel.ch