

Beschwerden sanft behandeln

Einige nützliche Tipps ...
Ersetzen nicht den Besuch beim Arzt, falls erforderlich !

Augenbeschwerden	
Gerstenkorn	<ul style="list-style-type: none">- eine rohe Kartoffelscheibe auflegen- ein Weißkohlblatt mit einem Nudelholz rollen, damit die wirksame Flüssigkeit austreten kann, dann aufs Auge legen
Geschwollene Lider	<ul style="list-style-type: none">- Rohe Kartoffel zu Mus pürieren, auf einem Mullstreifen auftragen und 15 Minuten auf die geschlossenen Augen legen- Salzwasserkompresse: 1 TL Salz in 1/2 Tasse heißem Wasser lösen und nach Abkühlung als Kompresse auflegen
Darmbeschwerden	
Durchfall	<ul style="list-style-type: none">- Kohletabletten
Verstopfung	<ul style="list-style-type: none">- ausreichende Trinkmenge, ballaststoffreiche Ernährung, körperliche Bewegung- ungeschroteten Leinsamen einnehmen, dazu viel Wasser trinken- Weizenkleie einnehmen, dabei auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten- Morgens nüchtern 1 Glas abgekochtes Wasser trinken, evtl. bis zu 1 Esslöffel Obstessig hinzufügen- Morgens nüchtern 1-2 Essl. Blütenhonig, aufgelöst in einem Glas warmem Wasser, einnehmen- Sauerkraut(saft)
Blähungen	<ul style="list-style-type: none">- Fenchel-, Kümmel- oder Anistee
Erkältung	
Vorbeugend	<ul style="list-style-type: none">- auf warme Füße achten, synthetische Stoffe vermeiden,- Kneippsche Güsse- Vitamine (Schlehen, Sanddorn, Holunderbeere, ...)- Knoblauch- Holunder- oder Lindenblütentee (förderst die Schweißbildung)
Bei Fieber	<ul style="list-style-type: none">- Wadenwickel: Tauchen Sie ein Geschirrtuch in Wasser. Dieses sollte nicht zu kalt sein, denn es geht um die Verdunstungskühle. Das leicht ausgewrungene Tuch wickeln Sie um die Unterschenkel (am besten vorher das Bett wasserdicht abdecken – Plastiktüte o.ä.). Die Unterschenkel nicht zudecken. Wegen Kreislaufbelastung niemals mehr als 3 Wadenwickel direkt hintereinander.
Halsschmerzen	
	<ul style="list-style-type: none">- 1-2 TL Honig leicht erwärmen und langsam im Mund zergehen lassen oder 1 TL Honig in 250 ml heißes Wasser einröhren und trinken- Ansteigendes Fußbad: Tauchen Sie die Füße bis zu den Knöcheln in lauwarmes Wasser. Schütten Sie dann immer etwas kochendheißes Wasser nach, bis das Wasser sehr heiß ist. Danach das Wasser von den Füßen abstreifen, Wollsocken anziehen und ca. 30 Min. liegend ruhen (günstig vor dem Schlafengehen). Nicht bei beginnendem Fieber.- Quark- oder Kartoffelwickel: gekochte, zerstampfte Kartoffeln oder angewärmten Quark in Geschirrtuch einschlagen, Hals damit umwickeln und Wollschal oder Frotteetuch darüber legen.- Zwiebelwickel: kleingehackte, rohe Zwiebeln in Form eines breiten Streifens auf ein Geschirrtuch, das Tuch einschlagen und um den Hals wickeln. Mit einem alten Frotteetuch und einem ausgedienten Wollschal abdecken (Geruch!)- Salbeitee- Gurgeln mit Zitronenwasser oder Salzwasser (1/2 TL pro Tasse) oder Essigwasser (1-2 TL pro Tasse), zur Not auch mit Coca Cola (kein „light“)
Insektenstiche	
	<ul style="list-style-type: none">- mit sauberem Fingernagel ein Kreuz in die Schwellung drücken und evtl. mit Obstessig betupfen- Speichel einreiben- Salz mit wenig Wasser mischen und die Masse auftragen- Frische Zwiebelscheibe auflegen
Kopfschmerzen	

Bei Beginn:
<ul style="list-style-type: none"> - reichlich Wasser trinken - bei den ersten Anzeichen Spaziergang von etwa 20 Min. machen. Dabei zügig gehen. - Je nach Verträglichkeit: säuerliche Äpfel, Zitronensaft, Salziges essen, Gemüsebrühe trinken, fasten ... und auf jeden Fall viel Wasser - Zwiebelscheiben auf die Stirn legen - Kalte Armbäder: Arme bis zur Hälfte des Oberarmes kurz in kaltes Wasser tauchen - Ansteigendes Fußbad (siehe unter Halsschmerzen)
Während:
<ul style="list-style-type: none"> - Eispackungen an den schmerzenden Stellen (Coldpack o.ä.) - Ansteigendes Fußbad (siehe unter Halsschmerzen) - Fenchel- oder Lindenblütentee
Magenbeschwerden
<ul style="list-style-type: none"> - Feuchtwarmer Wickel: ein Geschirrtuch in lauwarmes Wasser tauchen, auswringen und auf die Magengegend legen, evtl. dem Wasser etwas Obstessig zufügen. Mit einem Frotteetuch und einem Wolltuch abdecken - Kartoffelpackung: gekochte und zerstampfte Kartoffeln auf dem Oberbauch verteilen. Dann mit Geschirrtuch und Frotteetuch abdecken, darüber ein Wolltuch legen - Heilerdepackung, äußerlich - Leinsamenpackung: Leinsamen in ein dünnes Baumwolltuch füllen. Das gefüllte Tuch mit einem Gummi verschließen und ca. 10 Minuten in heißes Wasser tauchen. Dann warm auf den Oberbauch legen. Mit einer Wärmflasche abdecken.
Ohrschmerzen
<ul style="list-style-type: none"> - Quarkkomresse: Quark in ein großes Taschentuch wickeln und auf die Ohrmuschel legen. - Leinsamenpackung (siehe unter Magenbeschwerden), aber aufs Ohr legen - Ansteigendes Fußbad (siehe unter Halsschmerzen)
Rückenschmerzen
<ul style="list-style-type: none"> - Leinsamenpackung (s. Magenbeschwerden), auf die schmerzende Zone legen - Ansteigendes Fußbad (siehe unter Halsschmerzen) - Kartoffelpackung: warme und zerstampfte Kartoffeln auf die schmerzhafte Stelle verteilen. Dann mit einem Geschirrtuch und einem Wolltuch abdecken
Schlafstörungen
<ul style="list-style-type: none"> - Warmes Fußbad - Füße kalt abduschen, dann das Wasser abstreifen und sich ins Bett legen, evtl. mit einer Wärmflasche - Vor dem Schlafengehen einen Apfel essen
Schnupfen (siehe auch Erkältung)
<ul style="list-style-type: none"> - Inhalation mit heißem Salzwasser (1 EL Meersalz in 1 L warmem Wasser) - Inhalation mit verdünntem Apfelessig, zusätzlich drei mal tgl. ein halbes Glas Wasser mit 1 TL Apfelessig trinken - Ansteigendes Fußbad (siehe unter Halsschmerzen) - Salzwasser-Nasendusche
Nasenbluten
<ul style="list-style-type: none"> - Kaltwasserlappen ins Genick legen - Den gegenseitigen kleinen Finger zwischen dem Mittel- und Endgelenk kurz abbinden
Verletzungen
Verstauchungen
<ul style="list-style-type: none"> - Beinwell- oder Arnikasalbe
Hautverletzungen
<ul style="list-style-type: none"> - Sterile Komresse oder Pflaster, mit einer Calendula-Lösung getränkt
Akute Verbrennungen
<ul style="list-style-type: none"> - Aloe vera Gel - Umschläge mit verdünntem Obstessig
Zahnbeschwerden – Aphthen und entzündetes Zahnfleisch
<ul style="list-style-type: none"> - Spülung mit einer Mischung aus Zitronensaft und Honig zu gleichen Teilen, mit Wasser verdünnt - Spülung mit 1 TL Heilerde innerlich, in Wasser gelöst

Entnommen aus: *schnell und sanft* von Karin Haschenburger & Friederike Stratmann, Vivanta-Verlag, 2000