

Hausmittel bei einfachen gesundheitlichen Störungen

Vortrag von Thomas Moser

Eidg.dipl.Drogist

Dipl.Naturheilpraktiker TEN hfnh

Hausmittel

- Bäder, Wechselgüsse, Trockenbürsten
 - Inhalationen
 - Einreibungen und Massagen
 - Salbenverbände
 - Wickel, Kompressen und Auflagen
-

Hausmittel

- **Bäder**
 - Wassertemperatur wird nach gewünschter Wirkung oder nach dem Zustand des Patienten gewählt
 - **Anregenden Bäder**, Wassertemperatur ist höher als die Körpertemperatur Bsp. Morgenbad mit Rosmarin Badetemperatur 37-39°
 - Anregende Bäder mit Essenz wie Rosmarin, Thymian, Arnika, Ingwer, Zitrone etc.
-

Hausmittel

- Anregende Bäder sind geeignet bei schwachem Kreislauf, tiefem Blutdruck, „frösteligen“ Personen, Morgenmuffel
 - **Beruhigende Bäder** werden mit einer Badetemperatur analog Körpertemperatur oder leicht tiefer gemacht Bsp. Abendbad mit Lavendel, Badetemperatur zwischen 35-37°
 - Beruhigende Bäder mit Essenzen wie Lavendel, Wildrosen, Melisse, Hopfen usw.
 - Beruhigende Bäder bei Stress, Anspannung, hohem Blutdruck, nervöse Herzbeschwerden etc.
-

Hausmittel

- **Erkältungsbäder:**
 - Wenn Fieber vorhanden ist wird die Badetemperatur unter der normalen Körpertemperatur gewählt Bsp. 35-36°, zur Entlastung von Herz- und Kreislauf
 - Wenn kein Fieber vorhanden ist kann eine Badetemperatur zwischen 37-39° gewählt werden, oder mit aufsteigenden Bädern sogar eine Erhöhung der Körpertemperatur erreicht werden.
-

Hausmittel

- **Erkältungsbäder:**
- Mit Essenzen resp. Oele wie Rosmarin, Thymian, Eucalyptus usw.



Hausmittel

- **Eigene Zubereitung von Bädern mit pflanzlichen Ölen:**
 - **Dosierung:**
 - 10–15 Tr. auf ein Vollbad
 - Kinder: 5 – 8 Tropfen Kleinkinder: 3 – 5 Tropfen
 - **Als natürlicher Emulgator:**
 - 1 – 2 EL Rahm oder Honig oder 1 - 2 EL Ölbadgrundlage
 - **Achtung:**
 - Vorsicht mit hautreizenden Ölen, z.B. Zimt, Thymian, Rosmarin, Nelke, Zitrusöle
 - Evt. in der Ellenbeuge testen!
-

Hausmittel

- **Basenbäder** zur Unterstützung der Fasten- oder Frühjahrskur:
- Vollbad mit 4-5 gehäuften Esslöffel „Natron“ (Natriumhydrogencarbonat), Badetemperatur 37° während 30 Minuten, 1-2 mal pro Woche.
- Effekt: Entsäuerung, Entschlackung, reguliert den Hautstoffwechsel, unterstützt Basenkuren und Fastenkuren



Hausmittel

- **Senffussbad:**
 - Haben eine ableitende Wirkung bei Erkältungen, Kopfschmerzen. Eine anregende Wirkung bei kalten Füßen, Empfindungsstörungen wie Fussbrennen, Ameisenlaufen, Kribbeln etc.
 - 30 gr. Schwarzes Senfmehl (3 Handvoll) in 10 Ltr. 37° warmes Wasser. Wasserspiegel sollte bis unter die Knie reichen. Badedauer bis zur vollständigen Durchwärmung (5-20 Minuten) Verträglichkeit beachten!
-

Hausmittel

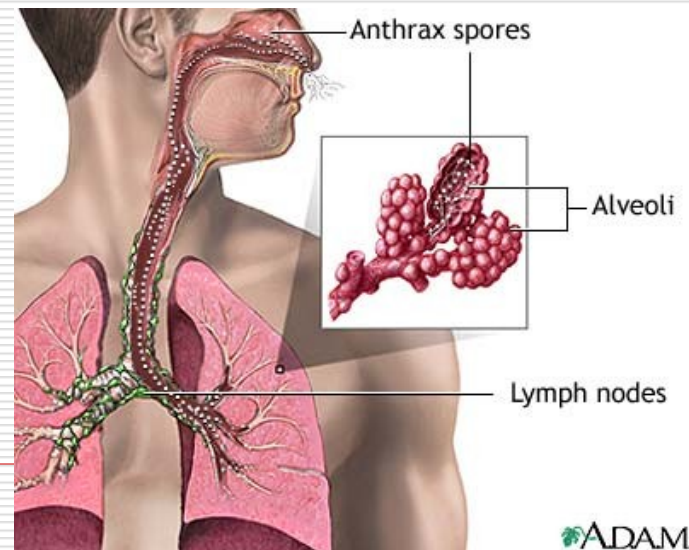
- **Wechselgüsse:**
 - Wechselgüsse sind bekannt für ihre durchblutungsfördernde und vitalisierende Wirkung. Zudem stärkt der Wechsel zwischen warm und kalt die Abwehr. Wechselgüsse werden angewandt bei:
 - Durchblutungsstörungen (Hände, Füße, Venen)
 - Krampfadern
 - Cellulite
 - Kreislaufstörungen
 - tiefem Blutdruck
 - Lymphabflussstörungen (Ödeme)
 - Müdigkeit
 - zur Förderung der Vitalität
-

Hausmittel

- **Trockenbürsten:**
 - Das Trockenbürsten bezweckt ähnliche Wirkungen wie die Wechselgüsse, nur ohne Wasser. Folgende Beschwerden können behandelt werden:
 - Durchblutungsstörungen (Hände, Füße, Venen)
 - Krampfadern
 - Cellulite
 - Kreislaufstörungen
 - tiefer Blutdruck
 - Lymphabflussstörungen (Ödeme)
 - Müdigkeit
 - Hornhaut reduzieren
-

Hausmittel

- **Inhalationen:**
- Die klassisch bewährten Inhalationen mit Wasserdampf eignen sich für alle Beschwerden im oberen Atmungsstrakt d.h. Nase, Rachen, Nebenhöhlen, Mund, Hals, Kehlkopf mit Stimmbädern.



Hausmittel

- ❑ **Inhalationen:**
- ❑ Mit der Pfanne/Tuch Methode oder angenehmer mit einem Bronchialkessel/Inhalator
- ❑ Mögliche Essenzen oder Oele sind Thymian, Eucalyptus, Kamille, Rosmarin, Pfefferminz etc.
- ❑ Anwendung zur Unterstützung bei Schnupfen, Nebenhöhlenentzündungen, Mittelohrentzündungen, Mund-Rachenentzündungen, Heiserkeit, Halsschmerzen usw.



Hausmittel

- **Einreibungen und Massagen:**
 - Ätherische Öle werden in Basisöl oder Basiscreme gemischt.
 - Dosierung:
 - 0,5 – 3 % ätherisches Öl für kosmetische Anwendungen und Wohlfühlmassageöle
 - Für die einmalige Anwendung
 - ca. 5 Tr. ätherisches Öl in 3 EL Basisöl
 - in einem Glasschälchen mischen
 - Verträglichkeit kann in der Ellenbeuge getestet werden.
-

Hausmittel

- **Einreibungen und Massagen:**
 - Für volle Wirksamkeit ist es wichtig, dass auch das Basisöl 100% natürlich und von sehr guter Qualität ist.
 - ◆ Mandelöl für die Massage und Pflege gut für trockene Haut und Babys
 - ◆ Jojobaöl für teure Mischungen, da es nicht ranzig wird
 - ◆ Zur Hautpflege wird das Basisöl nach Hauttyp ausgewählt
 - ◆ Alternative: Basiscreme aus natürlichen Zutaten, wenn fette Öle nicht erwünscht sind
-

Hausmittel

- **Einreibungen und Massagen:**
- **Mandelöl:**
- Nährend bei trockener, spröder Haut
- Ideal für Hautpflege und Massagen
- gut zu mischen mit anderen Ölen

- **Jojobaöl:**
- Natürliches Wachs mit LSF4
- strafft das Bindegewebe
- vorbeugend gegen Faltenbildung
- und Schwangerschaftsstreifen



*Prunus
dulcis*



*Simmondsia
chinensis*

Hausmittel



- **Johanniskrautöl:**

- unterstützend bei Unruhe und Stress
- für entspannende Massagen am Abend
- hautpflegend und ausgleichend
- wärmend im Bereich der Gelenke

- **Arnikaöl:**

- erwärmend, kreislaufanregend, kräftigend
- Traditionelle Verwendung für Muskeln und Gelenke und für Sportler



Hausmittel

- **Salbenverbände:**
 - Salbenverbände oder Salbenkompressen sind Anwendungen, bei welchen eine Salbe, z.B. eine Pflanzensalbe oder ein Gel, auf ein Stück Stoff gestrichen wird und dann aufgelegt wird, wenn nötig mit einer Binde fixieren. Bei gewissen Anwendungen ,Bsp. Erkältungen, kann eine Salbenkompressen auch vor der Auflage gewärmt werden.
-

Hausmittel

- **Salbenverbände:**
 - Arnikasalbe oder Gel bei Verstauchungen, Prellungen, Zerrungen, Blutergüssen
 - Ringelblumensalbe bei Schürfwunden, Nachbehandlung von Wunden und Narben, Umläufe resp. Nagelbettentzündungen, Windeldermatitis
 - Combudoronsalbe (Weleda) bei leichten Verbrennungen, Insektenstichen, Sonnenbrand
 - Wallwurzsalbe oder Gel bei Knochenbrüchen, Knochenhautverletzungen zur Nachbehandlung nach Zerrungen, Quetschungen, Prellungen
-

Hausmittel: Wickel und Kompressen



Hausmittel:Wickel und Kompressen

□ **Wickel:**

Zirkuläre Einhüllungen eines Körperteils in zwei oder drei Tücher, von denen das innerste in einer Wickellösung getränkt oder mit einem Zusatz bestrichen wird.

Bsp. Kartoffelwickel,
Heublumenwickel

Hausmittel:Wickel und Kompressen

□ **Kompressen oder Umschlag:**

Örtliche Auflage auf ein Haut- oder Organgebiet, deren innerstes Tuch nicht zirkulär, sondern nur gerade auf die betreffende Körperstelle gelegt wird.

Bsp. feuchtwarme Leberkompressen

Hausmittel:Wickel und Kompressen

□ **Kataplasmen:**

Sind Breiumschläge für die z.B. Kartoffeln, Leinsamen, Lehm oder Senf als Wickelzusätze verwendet werden

Bsp. Fango, Aion A

Hausmittel:Wickel und Kompressen

- **Wickelwirkungen:**
 - Gesundheits- fördernd, erhaltend
 - Schmerzstillend, entkrampfend
 - Entspannend, abschwellend
 - Durchblutungsanregend
 - Entzündungshemmend
-

Hausmittel:Wickel und Kompressen

- **Wickel als unterstützende Therapie:**
 - Der Wickel ist warm, der Wickel kühlt ab in dem er die Wärme an den Körper weitergibt. Der Körper nimmt die Wärme auf, der Stoffwechsel wird angeregt in dem sich die Flüssigkeiten im Körper schneller bewegen, Wärmeabtransport, Entgiftung
-

Hausmittel:Wickel und Kompressen

- **Wickel als Reiztherapie:**
 - Der Wickel ist kalt, der Wickel nimmt Wärme auf, der Körper produziert Wärme, die Gefäße erweitern sich, die Durchblutung wird gesteigert, Stoffwechselaktivität nimmt zu, Entgiftung des Gewebes wird aktiviert
-

Hausmittel: Wickel



- ❑ **Der Zwiebelwickel:**
 - ❑ Anwendung zur Unterstützung bei Mittelohrentzündungen, Ohrenschmerzen, krampfartiger Bronchitis, Husten, Insektenstiche, Narbenpflege
 - ❑ Anwendung als Zwiebel-Ohr-Auflage, als Zwiebelbrustkompressen, als halbierte Zwiebel direkt auflegen
-

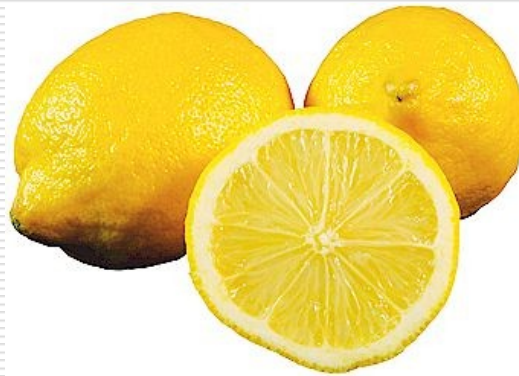
Hausmittel: Wickel und Kompressen

- **Der Leinsamenwickel:**
- Anwendung als feuchtwarmer Wickel bei Schnupfen, Stirn- und Kieferhöhlenentzündungen, Husten, Bronchitis, Lebererkrankungen, Gerstenkörner, Furunkel



Hausmittel: Wickel und Kompressen

- **Der Zitronenwickel:**
- Anwendung als feuchter, heisser Brustwickel bei Mandelentzündungen, Husten, Bronchitis, Lungenentzündung und Keuchhusten



Hausmittel: Wickel und Kompressen

- ❑ **Der Quarkwickel:**
- ❑ Anwendung als kalter Wickel bei Prellungen, Blutergüssen, Sonnenbrand, Verbrennungen, Insektenstiche, Halsweh, Heiserkeit, Sehnenscheidenentzündungen, Tennisarm, Mastitis



Hausmittel: Wickel



- **Die Ingwerkompresse:**
 - Anwendung als feucht, heiße Komresse bei Infekten der Atemwege, Anregung der Nierenfunktion, der Leberfunktion, bei Muskelverspannungen und Gelenkschmerzen, Übelkeit, Erbrechen (auch in der Schwangerschaft)
-

Hausmittel: Wickel



- **Die Meerrettichauflage:**
 - Anwendung als Auflage resp. Kompressen bei Kopfschmerzen, Stirnhöhlenentzündungen und Kieferhöhlenentzündungen, Schnupfen mit verstopfter Nase im Nacken (C7), Blasenentzündung auf der Blase
-

Hausmittel

□ Fragen ?

□ Besten Dank für
Ihre
Aufmerksamkeit!
