

Rezeptfrei gesund mit Schweizer Hausmitteln

Ruth Jahn

Rezeptfrei gesund mit Schweizer Hausmitteln

Ein Ratgeber aus der Beobachter-Praxis

Beobachter
Ratgeber

Gewidmet

allen Kleinkinderzieherinnen in der Schweiz.
Ich danke Rita Kobel, Florence Leisibach,
Karin Lüthi, Fränzi Mächler, Sandra Müller,
Iris Rossi und Nina Stocker von der Krippe
Pilgerbrunnen. Ohne sie wäre das Leben
meiner Tochter um viele wundervolle
Erfahrungen ärmer.

Beobachter-Buchverlag
2., aktualisierte Auflage 2008
© 2007 Axel Springer Schweiz AG
Alle Rechte vorbehalten
www.beobachter.ch

Herausgeber:
Der Schweizerische Beobachter, Zürich

Lektorat: Christine Klingler Lüthi
Layout und Satz: Monika Baumgartner Hughes
Umschlaggestaltung: artimedia.ch (Grafik),
Tres Camenzind (Bild)
Bildredaktion: Mena Ferrari
Fotos: Jump Fotoagentur, Plainpicture,
Mediacolors, Keystone, Westend61, Heidak,
Bildagentur Baumann, Visum, Stock4B,
Gettyimages, F1 Online

ISBN 978 3 85569 399 3

Dieses Buch wurde auf chlor- und
säurefreiem Papier gedruckt.

Die Autorin

Ruth Jahn (* 1963), Dipl. Natw. ETH, ist
Umweltnaturwissenschaftlerin, Autorin
und freie Journalistin mit den Spezialge-
bieten Medizin und Gesundheit. Sie ist
Mutter einer Tochter und lebt in Zürich.

Dank

Autorin und Verlag danken der St. Peter
Apotheke in Zürich für die fachliche Be-
gleitung bei der Erarbeitung von Rezepten
und Empfehlungen zur Phytotherapie,
Homöopathie und Spagyrik. Mitgewirkt ha-
ben: Max Bandle, Apotheker; Hildegard
Flück, Apothekerin und Homöopathin FPH;
Elfi Seiler, Drogistin, und Caroline Speiser,
Apothekerin (www.stpeter-apotheke.ch).

Für das Fachlektorat danken Autorin und
Verlag Professor Dr. med. Reinhard Saller,
Direktor des Institutes für Naturheilkunde
am Universitätsspital Zürich; Dr. med.
Christian Marti, Facharzt für Innere Medi-
zin FMH, WintiMed und mediX, Zürich;
Dr. med. Eva Roth-Chramosta, Fachärztin
für Kinder- und Jugendmedizin FMH,
Zürich; Roland Marti und Edmund Ziegler
vom Schweizerischen Samariterbund,
Olten.

Dieser Ratgeber basiert auf dem aktuellen
Wissensstand in Medizin und Naturheilkunde
(Stand Januar 2008). Indikation, Dosierung,
Anwendungen und Nebenwirkungen von
Heilmitteln können sich verändern.
Erkundigen Sie sich bei einer Fachperson
(Arzt, Apothekerin, Drogist).

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
1 Kräfte der Natur	12
<hr/>	
1.1 Rezeptfrei und bewährt	14
Selber heilen und vorbeugen	14
Erfahrungsschatz Volksmedizin	15
Zusammen stark: Schul- und Komplementärmedizin	16
SCHWEIZ SPEZIAL: Zwei Pflanzen-Pioniere	18
1.2 Selbstbehandlung mit Bedacht	20
Beobachtungsgabe gefragt	20
Wie Sie dieses Buch benutzen	21
Nützt es nichts, so kanns doch schaden	23
2 Künzle, Kneipp & Essigsocke	26
<hr/>	
2.1 Wasser, Wickel und Bürste	28
Die Wirkung des Wassers	28
Kopf-Dampfbad	29
Gurgeln	30
Nasen-Dusche	31
Bäder und Güsse	32
Warme Bäder	32
Ansteigende Bäder	32
Wechselwarmes Fussbad	33
Senfmehl-Fussbad	34
Kalte Bäder und Güsse	34
Bürstenmassage	36
Wickel	37
Kühlende Wickel	37
Wadenwickel und Essigsocken	39
Wärmende Wickel	40

Hautreizende Wickel	42
SCHWEIZ SPEZIAL: Das heilende Gestein von Würenlos	46
2.2 Heilen mit Pflanzen	48
Vielfältige Pflanzenapotheke	48
Heilpflanzen kaufen oder sammeln?	49
Heilkräuter aus dem eigenen Garten	50
Tees für alle Fälle	51
Tees richtig zubereiten	52
Tinkturen und ätherische Öle	53
SCHWEIZ SPEZIAL: Heilkräuterwissen gut vermittelt	56
2.3 Homöopathie	58
Kleine Kügelchen, grosse Wirkung	58
Homöopathische Selbstmedikation	60
2.4 Spagyrik	62
Pflanzen im Spray	62
Spagyrik richtig anwenden	63
2.5 Schüssler Salze	64
Mineralstoffe für den Alltag	64
Schüssler Salze richtig anwenden	64
2.6 Heilsame Entspannung	66
Stress lass nach	66
Wirksame Methoden	66
Tipps für den Alltag	67
2.7 Gesunde Bewegung	70
Länger und besser leben	70
Tipps für den Alltag	70
2.8 Ausgewogene Ernährung	72
Genug trinken leicht gemacht	72
Fünf am Tag: So klappt es	72
Weitere Tipps	73
Gesundheitsfaktor Gewicht	74

3	Beschwerden von A – Z	76
3.1	Atemtrakt	80
	Asthma	80
	Bronchitis	83
	Husten	86
	MEDIZIN SPEZIAL: Fieber – heilsam oder schädlich?	90
3.2	Augen	92
	Bindehautentzündung	92
	Gerstenkorn (Urseli, Grittli)	94
3.3	Blase, Niere	96
	Blasenentzündung (Zystitis)	96
	Blasenschwäche (Harninkontinenz)	98
	Harnsteine	101
3.4	Frauenleiden, Männerleiden	104
	Menstruationsbeschwerden	104
	Prostata, vergrösserte	107
	Scheidenentzündung, Scheidenausfluss	110
	Wechseljahresbeschwerden	112
	SCHWEIZ SPEZIAL: Wo Hildegard von Bingen wieder auflebt	116
3.5	Gehirn	118
	Kopfschmerzen	118
	Migräne	121
3.6	Gelenke, Muskeln, Knochen	126
	Arthritis (Rheumatoide Arthritis)	126
	Arthrose	128
	Gicht	131
	Hexenschuss (Lumbago), Ischialgie	133
	Knochenschwund (Osteoporose)	135
	Sehnenscheidenentzündung	137
	Tennisellbogen, Golferellbogen	139
	Wadenkrampf	141

3.7 Hals, Nase, Ohren	144
Halsschmerzen (Rachenkatarrh)	144
Hausstaubmilben-Allergie	146
Heiserkeit	149
Heuschnupfen (Pollinose)	150
Mandelentzündung (Angina)	153
MEDIZIN SPEZIAL: Erkältung oder Grippe?	156
Mittelohrentzündung	158
Nasenbluten	160
Nasennebenhöhlen-Entzündung	161
Ohrenscherzen	164
Ohrgeräusche (Tinnitus)	165
Schnupfen	167
 3.8 Haut und Haar	 172
Akne	172
Fieberblasen (Lippenherpes)	174
Fusspilz	176
Haarausfall	178
Insektenstiche	180
Kontaktekzem, Kontaktdermatitis	182
Nagelbettentzündung	184
Neurodermitis (Atopische Dermatitis)	186
Warzen	189
Zeckenbisse	191
MEDIZIN SPEZIAL: Allergien	194
 3.9 Herz und Kreislauf	 196
Arteriosklerose (Arterienverkalkung)	196
Blutarmut (Anämie)	198
Blutdruck, hoher (Hypertonie)	200
Blutdruck, niedriger (Hypotonie)	203
Cholesterinspiegel, erhöhter	205
Herzbeschwerden	207
Krampfadern, Venenleiden	209
MEDIZIN SPEZIAL: Gesund altern	212

3.10 Mund und Zähne	214
Aphthen	214
Mundgeruch	216
Mundschleimhaut-Entzündung	218
Zahnfleischentzündung	220
Zahnschmerzen	221
 3.11 Psyche	 224
Depressive Verstimmung	224
Nervosität, innere Unruhe, Prüfungsangst	226
Nikotinsucht, Tabakentwöhnung	230
Schlafstörungen	232
 3.12 Unfälle, Verletzungen	 238
Gehirnerschütterung	238
Prellungen	239
Sonnenbrand	241
Verbrennungen	242
Vergiftungen	244
Verstauchungen	245
Wunden, Schürfwunden, Spreissel	247
MEDIZIN SPEZIAL: Erste Hilfe	250
 3.13 Verdauungstrakt	 252
Blähungen	252
Durchfall	254
Hämorrhoiden	256
Leberbeschwerden	258
Magenschleimhaut-Entzündung (Gastritis)	260
Nahrungsmittelallergie	262
Sodbrennen	264
Übelkeit, Erbrechen	266
Verstopfung	269
MEDIZIN SPEZIAL: So stärken Sie Ihre Abwehr	272

4 Das kranke Kind	274
4.1 Zuwendung heilt	276
Oder doch zum Arzt?	276
Tipps für die Pflege	276
4.2 Kinderbeschwerden von A–Z	278
Dellwarzen	278
Durchfall, Brechdurchfall	279
Fieber	282
Halsschmerzen	284
Husten	286
Kopfläuse	289
Milchschorf (Säuglings-Ekzem)	291
Neurodermitis	292
Ohrenscherzen	295
Schnupfen	297
Verstopfung	299
Windeldermatitis, Mundsoor	301
Zahnen	303
 Checkliste: Ihre Hausapotheke	 306
 Homöopathische Hausapotheke	 310
 Anhang	 317
Adressen und Links	318
Literatur	319
Liste aller erwähnten Heilpflanzen	322
Stichwortverzeichnis	328

Vorwort

Hausmittel und Selbstbehandlungen mit Heilmitteln hängen eng miteinander zusammen. Beide ermöglichen Eigeninitiative, Eigenkompetenz und selbständiges Handeln. Die Methoden und Mittel, die im vorliegenden Ratgeber vorgestellt sind, stehen Naturheilkunde und Komplementärmedizin nahe. Das gilt nicht zuletzt auch für die Phytotherapie, die Anwendung von Heilmitteln aus Pflanzen. Das Buch greift Traditionen aus Laien- und Volksmedizin auf. Das Wertvolle daran: Viele Methoden lassen sich als alleinige Behandlung einsetzen oder mit anderen kombinieren. Mit der persönlichen Auswahl aus dem breiten Spektrum von Methoden und Mitteln können Sie Ihre Behandlungen individuell gestalten.

Hausmittel und Selbstbehandlungen bauen zu einem grossen Teil auf Erfahrungen auf. Teilweise stehen Einzelerfahrungen zur Verfügung, mitunter auch grössere Erfahrungsschätze. Aus unterschiedlichen Gründen ist erst eine Minderheit von Methoden und Mitteln in die moderne Forschung eingegangen – eine noch unterschätzte Quelle für wissenschaftliche Anregungen.

Das Bedürfnis, Hausmittel und Ansätze der Selbstbehandlung anzuwenden, ist gross. Damit verknüpft ist die Frage nach seriösen Informationen, die einerseits die Eigeninitiative nicht über Gebühr eingrenzen, andererseits klare Hinweise auf Anwendungsmöglichkeiten, Durchführung und notwendige Einschränkungen liefern. In diesem praxisrelevanten Spannungsfeld positioniert sich der vorliegende Ratgeber: Er ist eine gleichermassen anregende wie seriöse und praxisbezogene Informationsquelle.

Prof. Dr. Reinhard Saller
Institut für Naturheilkunde, Universitätsspital Zürich
Zürich, im Januar 2008

1. Kräfte der Natur

Dieses Buch hilft Ihnen, sich bei alltäglichen Beschwerden mit Hausmitteln und Naturmedizin selbst zu behandeln. Das erspart manchen Arztbesuch – und das Kneippen, Wickeln, Teekochen oder Sirupherstellen kann sogar Spass machen.



1.1 Rezeptfrei und bewährt	14
Selber heilen und vorbeugen	14
Erfahrungsschatz Volksmedizin	15
Zusammen stark: Schul- und Komplementärmedizin	16
SCHWEIZ SPEZIAL: Zwei Pflanzen-Pioniere	18
 1.2 Selbstbehandlung mit Bedacht	 20
Beobachtungsgabe gefragt	20
Wie Sie dieses Buch benutzen	21
Nützt es nichts, so kanns doch schaden	23

1.1 Rezeptfrei und bewährt

Viele kleinere Gesundheitsstörungen lassen sich – sofern man es möchte und es sich auch zutraut – selbstständig managen. Selbstmedikation, wie die Verarztung in Eigenregie auch genannt wird, ist sinnvoll: Sein eigener Gesundheitsförderer, seine eigene Hausärztin zu sein heisst, aktiv etwas für seine Gesundheit zu tun, heisst, sich selbst Sorge zu tragen – oder seine Nächsten bei der Selbstheilung zu unterstützen. Das erspart manchen Arzttermin. Zudem helfen Hausmittel, die ständig steigenden Kosten im Gesundheitswesen zu drosseln.

Selber heilen und vorbeugen

Die Selbstmedikation ist ein fester Bestandteil des Gesundheitssystems: Der Markt mit rezeptfreien Medikamenten macht über ein Fünftel des Gesamtumsatzes von Medikamenten in der Schweiz aus. Und der Anteil der komplementärmedizinischen Hilfsmittel an den frei über den Ladentisch erhältlichen

Arzneien beträgt laut dem Schweizerischen Apothekerverband *pharmasuisse* immerhin 15 Prozent.

Beeindruckend ist auch die Palette an Kräutern, Kügelchen und pflanzlichen Tinkturen: Derzeit sind gemäss der Heilmittelbehörde *Swissmedic* in der Schweiz insgesamt 2865 nicht rezeptpflichtige Medikamente zugelassen. Fast die Hälfte davon – 1265 – sind komplementärmedizinisch. Dazu kommen laut *Swissmedic* noch mehrere zehntausend registrierte homöopathische und anthroposophische Präparate ohne spezielle Indikationsangabe für ein bestimmtes Leiden. Gemessen an der Breite des Angebots dominiert bei der Selbstmedikation also klar die Naturmedizin.

Komplementärmedizin im Trend

Wer sich selbst heilen will, greift gerne auf «etwas Natürliches» zurück. Jeder zweite Schweizer, jede zweite Schweizerin hat sich bereits komplementärmedizinisch behandeln lassen – am häufigsten mit Homöopathie und pflanzlichen Arzneien, aber auch mit ande-

ren Naturheilverfahren. Und ebenso viele würden im Krankheitsfall ein Spital, das auch alternative Methoden anbietet, einem rein schulmedizinischen vorziehen, so stellte das staatliche Programm zur Evaluation der Komplementärmedizin (PEK) fest.

Die Nutzung komplementärmedizinischer Methoden geht überdies Hand in Hand mit einem guten Gesundheitsbewusstsein: Die Auswertung der letzten Schweizerischen Gesundheitsbefragung hat gezeigt, dass Menschen, die etwa Homöopathie oder Heilpflanzen anwenden, auch besonders darauf achten, was ihrer Gesundheit gut tut.

Erfahrungsschatz Volksmedizin

Für den Hausgebrauch stehen zudem unzählige Hausmittel aus dem Fundus der Grosseltern und früherer Generationen zur Verfügung. Sie haben die Wahl! Sie können Therapie und Arznei bis zu einem gewissen Grad auf Ihre persönlichen Wünsche und Vorstellungen abstimmen – ein bedeutender Faktor für die Genesung. Besonders für ältere Menschen stellen Hausmittel etwas «Anheimelndes» aus ihrer Vergangenheit dar, etwas mit einer rituellen Kraft, auf das sie sich gerne besinnen.

Zwei weitere Vorteile von Haus- und Naturmitteln: Sie lindern jeweils eine Vielzahl von Krankheiten, haben also ein breites Wirkungsspektrum – und dabei wenig Nebenwirkungen. Kein Wunder, interessieren sich

auch heute wieder breite Bevölkerungsschichten der Schweiz für die früher praktizierte Volksmedizin.

Überlieferter Fundus

Schliesslich ist das traditionelle Gesundheitswissen in der Schweiz tief verwurzelt. Besonders in den ländlichen Regionen und in schwer zugänglichen Alpentälern war der Grossteil der Bevölkerung bis vor wenigen Jahrzehnten praktisch ganz auf sich gestellt – ohne Zugang zu studierten Ärzten oder Kliniken. Dafür holte man sich bei Hebammen und erfahrenen Kräuterfrauen Rat. Und: Nahezu jede Familie schöpfte aus einem reichen Erfahrungsschatz an Hausmittelchen und Kräuterrezepturen, den man jeweils Kindern und Kindeskindern weitergab. Bauern und Bäuerinnen wandten am Krankenbett ähnliche Kniffe an wie auf der Kuh- oder Rossweide: «Üseri die wiss Chue hets di letscht Woche prezis so ka, do hammera grad Brubeerbletter kochet und z sufe gee, das het era wädli gholfe, machids eer grad au aso», zitiert etwa Johann Künzle eine Appenzeler Bäuerin, die eine Gräfin von einem «heftigen Abweichen» befreien konnte.

Klassiker und Wiederentdecktes

Folgendes haben die in diesem Buch empfohlenen Mittel und Methoden gemeinsam: Sie sind

- natürlich (verwendet werden meist Wasser, Pflanzen und Hilfsmittel aus der Küche),

- > erprobt, bewährt und (gemäss Erfahrungswerten) wirksam,
- > sicher und einfach anzuwenden,
- > zur Therapie verschiedenster Beschwerden geeignet,
- > arm an Nebenwirkungen und
- > rezeptfrei überall in der Schweiz (zumeist in Apotheken, Drogerien) erhältlich.

Zusammen stark: Schul- und Komplementärmedizin

Meist werden Heilmethoden der Volks- und der Komplementärmedizin als Gegenpol zur Schulmedizin gesehen. Für manche Menschen sind sie ein Gegenstück zur neuzeitlichen, naturwissenschaftlich orientierten Medizin, zur als unmenschlich geltenden «Apparatemedizin».

Doch womöglich gibt es auch einen gemeinsamen Weg. Heute unterstützen viele Haus- und vor allem auch Kinderärzte die sanften Selbstheilungsversuche. Bereits etwa 20 Prozent der Hausärzte offerieren neben schulmedizinischen Therapien Homöopathie, anthroposophische Medizin, Phytotherapie und andere Naturheilverfahren. Sie wissen: Mit der Schulmedizin sind sie auf der sicheren Seite – und mit volks- oder komplementärmedizinischen Methoden beziehen sie den Menschen als Ganzes mit ein.

Schulmedizin und Komplementärmedizin

Schulmedizin: Unter diesem Begriff wird die herkömmliche, an Hochschulen gelehrt und von ausgebildeten Ärzten und Pflegenden praktizierte Medizin zusammengefasst. Die schulmedizinische Diagnose und Behandlung orientiert sich vor allem an den Naturwissenschaften und an klinischen Studien.

Komplementärmedizin: Sie versteht sich als Ergänzung zur Schulmedizin und umfasst traditionelle wie auch moderne Therapien, zum Beispiel Phytotherapie, Homöopathie oder Akupunktur. Die Komplementärmedizin schenkt dem Individuum und seinen Selbstheilungskräften Beachtung.

Wissenschaft...

Der Komplementärmedizin wird man mit den gängigen wissenschaftlichen Kriterien kaum gerecht. Wirksamkeitsnachweise der Schulmedizin basieren seit etwa 50 Jahren zunehmend auf sogenannten doppelblind angelegten Studien mit Placebokontrolle. In diesen Studien, an denen viele Patienten mit der gleichen Krankheit teilnehmen, wird die Wirkung einer bestimmten Behandlung mit der einer Scheinbehandlung (Placebo) verglichen. Studienleiter und Patienten wissen dabei nicht, welche der beteiligten Pa-

tienten ein Medikament und welche bloss ein Placebo erhalten, beide sind «blind».

... und Erfahrung

Bei Mitteln und Methoden der Naturmedizin stellen sich hier einige praktische Probleme: Wie soll bei der Austestung eines kalten Armbads eine Scheinbehandlung aussehen? Wie das Placebo, um zu eruieren, wie gut Preiselbeersaft gegen Blasenentzündungen wirkt?

Zum andern wird in klinischen Studien der helfende Arzt als Störfaktor betrachtet und man versucht, ihn oder sie als wirksamen Teil der Behandlung möglichst «auszuschalten». Doch viele komplementärmedizinische Methoden bauen gerade auf die Beziehung zwischen Patient und Therapeut.

Kommt dazu: Essigsocke und Co. sind punkto wissenschaftlicher Erforschung auch deswegen im Hintertreffen, weil kaum jemand ein wirtschaftliches Interesse daran hat, deren Wirksamkeit nachzuweisen. Forschungsgelder fliessen eher in Studien, die synthetische oder biotechnologische Wirkstoffe unter die Lupe nehmen. Hausmittel und manch pflanzliche Therapie sind diesbezüglich benachteiligt. Was sie auszeichnet, sind vielmehr Erfahrungswerte.

Pflanzlich oder chemisch?

Wussten Sie, dass in den Präparaten der chemischen Industrie oft Pflanzenstoffe stecken? Weltweit sind die meisten Arznei- und Heilmittel pflanzlichen Ursprungs. Das berühmteste Beispiel ist die Salicylsäure, die aus der Rinde von Weidensträuchern isoliert wurde und von der das Medikament Aspirin abstammt. Bereits der griechische Arzt Hippokrates (460 – 375 v. Chr.) wusste um den schmerzstillenden Effekt des Weidensaftes. 1897 bauten deutsche Chemiker die Substanz leicht verändert im Labor nach und machten den Kräutertrank zu einem der erfolgreichsten Pharmaprodukte aller Zeiten.

Zwei Pflanzen-Pioniere

Naturheilkraft hat in der Schweiz Tradition. Zwei der berühmtesten Exponenten der Phytotherapie sind Johann Künzle und Alfred Vogel.



Der Mann und die Kräuter: Johann Künzle

Sein Büchlein «Chrut und Uchrut» von 1911 wurde über zwei Millionen Mal verkauft, war das beliebteste Buch der Schweizerinnen und Schweizer und wohl das populärste Heilpflanzenbuch aller Zeiten.

Begnadeter Heiler

Schon während seines Theologiestudiums war Johann Künzle (1857–1945) im Herzen

ein Kräuterbesessener, ein «junger Botanist», so wie der Titel eines seiner Bücher. Mit 23 soll er mit rotem Fingerhut und Maiglöckchen eine Herzkrankheit seiner Mutter geheilt haben. Später, als Pfarrer in kleinen Ostschweizer Gemeinden, sammelte er alte Heilkräuterrezepte der Landbevölkerung, betätigte sich als Laienheiler und schrieb nebenbei Kräuterbücher.

Künzle hatte damit solch durchschlagenden Erfolg, dass er bald seinen Beruf an den Nagel hängte, um sich ganz dem Heilen zu widmen. Die Bevölkerung verehrte ihn wie einen Heiligen, aber Ärzte verklagten ihn: Er habe sich in medizinische Bereiche eingemischt. So wechselt Künzle 1921 – nicht zum ersten Mal – seinen Wirkungsort, geht nach Zizers, Graubünden. Denn der damalige Bischof von Chur ist von seinen Methoden begeistert, gewährt ihm «Zuflucht». Doch nach nur drei Tagen wird er wieder von einem Arzt angezeigt.

Vertrauen in die Kraft der Natur

1922 stellt sich Johann Künzle seinen Kritikern und legt – mit 65 Jahren – bei der Sanitätsbehörde ein medizinisches Examen ab.

Bis zu seinem Tod mit 87 Jahren empfängt er Kranke aus der Schweiz, Österreich und anderen Ländern und laboriert an seinen gepressten Kräutertabletten, die er Lapidartabletten nennt. Seine Devise: «Vertrauen haben in die Heilkräfte der Pflanzen und Ausharren in der Kur, das ist das grosse Gebot. Wer sich danach richtet, wird nicht enttäuscht werden!»



Reformer mit Geschäftssinn:

Alfred Vogel

Alfred Vogel (1902 – 1996) war ein vielseitiger Mensch: Er war Firmengründer, Forschungsreisender, Farmer, Naturarzt, Leiter eines Diät-Kurheimes, Ernährungstherapeut, Pflanzenheilkundler, Bestseller-Autor und mehr. Alles tat er mit Leidenschaft – und mit einem

ausgeprägten Sendungsbewusstsein: 1929 gründete er eine eigene Zeitschrift, «Das neue Leben», der Vorläufer der heute noch erscheinenden «Gesundheits-Nachrichten». Er schrieb Bücher – das bekannteste ist der 1952 erschienene «Kleine Doktor» – und noch mit über 80 Jahren ging er auf Vortragstourneen.

Berühmter Import

Nach einer kaufmännischen Lehre wurde Alfred Vogel mit knapp 20 Jahren Reformhausbesitzer in Basel, wo er unter anderem Produkte der Marke AVOBA (A. Vogel Basel) vertrieb – etwa Avoba-Feigensirup oder Avoba-Rohreis. Als Ernährungstherapeut warnte er vor der modernen Lebensmittelindustrie, «dem Gespenst im 20. Jahrhundert».

Später verlegte er sich mehr und mehr auf Heilpflanzen und produzierte unter anderem Frischpflanzensäfte, die er in seinen Laboratorien herstellte. Und in den 50er-Jahren, auf einer seiner Forschungsreisen durch Nordamerika, lernte Alfred Vogel bei einem Sioux-Häuptling eine bei uns bis dahin unbekannte Pflanze kennen, den roten Sonnenhut (Echinacea purpurea) – das heute wohl bekannteste pflanzliche Immunstärkungsmittel.

Heilkräuter-Schaugarten

In Teufen, dem früheren Wohnort von Alfred Vogels Familie, wo er auch sein «Diät-Kurhaus Vogel» führte, kann heute ein grosser Heilkräuter-Schaugarten besichtigt werden. Führungen nach Voranmeldung (Tel. 071 335 66 11).

1.2 Selbstbehandlung mit Bedacht

Eigeninitiative in Gesundheitsfragen ist berechtigt. Denn jeder Mensch will nach seiner Fassung gesund werden. Sinnvoll ist sie auch, weil sie mithilft, die Kostenexplosion im Gesundheitswesen zu bremsen. Selbstmedikation hat aber auch ihre Grenzen: Wer eine gesundheitliche Störung in Eigenregie behandelt oder dies stellvertretend für seine Kinder und andere Familienangehörige tut, sollte sich über die Risiken der Selbstbehandlung im Klaren sein.

Beobachtungsgabe gefragt

Sein eigener Gesundheitsmanager zu sein bedeutet zunächst einmal, seine Beschwerden oder Empfindlichkeiten richtig einzuordnen. Ferner gilt es, eine geeignete Therapie oder Vorbeugungsmassnahme zu finden und diese richtig dosiert und zum richtigen Zeitpunkt anzuwenden. Die meisten Heilmethoden lassen sich übrigens kombinieren – untereinander oder mit der Schulmedizin.

Das Wichtigste notieren

Selbstmedikation bedingt demnach eine gute Selbstbeobachtung: Schenken Sie körperlichen und seelischen Signalen grösste Aufmerksamkeit – so können Sie Warnzeichen als solche wahrnehmen. Am besten merken oder notieren Sie sich, wann Sie welche Symptome erstmals bemerkt haben, was für Veränderungen Sie an sich feststellen, welche Körpertemperatur Sie messen, wann Sie welche Medikamente in welcher Dosierung einnehmen. So können Sie, falls ein Besuch bei der Ärztin oder beim Arzt nötig wird, sofort das Wichtigste zusammenfassen.

Wann zum Arzt?

Beachten Sie: Dieser Ratgeber kann nicht den Gang zur Ärztin, zum Arzt ersetzen. Wenn Sie nicht auf die Selbstbehandlung ansprechen und sich der erwartete Therapieerfolg nicht einstellt, ist ein Arztbesuch angezeigt. Wenn also das homöopathische Mittel oder der Kräutertee nicht wirkt, wenn die Symptome unverändert bleiben, wenn sie immer wiederkehren, sich verändern oder sich gar



verschlimmern, sollten Sie den Besuch in der Praxis nicht aufschieben. Zögern Sie auch nicht, an Abenden oder am Wochenende einen ärztlichen Notfalldienst zu rufen. Oder, wenn Sie intuitiv das Gefühl haben, dass es sehr ernst ist, die Ambulanz (Tel. 144). Ebenfalls zum Arzt, zur Ärztin sollten Sie, wenn

- > Sie eine schwere Krankheit haben (z.B. ein Magengeschwür, eine Hirnhautentzündung, Herzbeschwerden etc.).
- > Sie hohes Fieber, Schüttelfrost oder Schmerzen haben.
- > Sie sich schwer krank fühlen.
- > Sie ganz subjektiv unter Ihrem Gesundheitszustand leiden.

- > sich unklare oder neuartige Symptome zeigen.
- > Sie verunsichert sind.

Wie Sie dieses Buch benutzen

Dieser Ratgeber geht auf häufige Beschwerden ein, die nicht lebensbedrohlich sind und nicht von vorneherein fachmännische Hilfe benötigen. Das Buch unterstützt Sie bei der Anwendung von wirkungsvollen Rezepten der Volksheilkunde. Sie finden darin die besten Therapien aus Volksmedizin, Homöopathie und Pflanzenmedizin, die Sie autonom anwenden können, um Ihre Gesundheit zu stärken und sich selbst zu kurieren.

Die beschriebenen Hausmittel und Heilmethoden eignen sich besonders gut, um

- Ihre körperliche Abwehr zu stärken und Krankheiten vorzubeugen.
- harmlose Krankheiten und vorübergehende Unpässlichkeiten zu kurieren.
- langwierigere, chronische Krankheiten unterstützend (immer in Absprache mit der Ärztin) zu behandeln.
- Krankheitsrückfälle zu vermeiden.

So gehen Sie vor

Suchen Sie in einem ersten Schritt im Kapitel 3 nach Ihrem Krankheitsbild. Die Beschwerden sind nach Körperteil respektive nach Beschwerdeguppen gegliedert.

Kapitel 4 gibt Tipps zu häufigen Kinderkrankheiten. Das Inhaltsverzeichnis und das Stichwortverzeichnis erleichtern Ihnen die Suche nach einem bestimmten Krankheitsbild.

Ein Heilmittel auswählen ...

Unter den einzelnen Einträgen im Kapitel 3 und 4 finden Sie neben der Beschreibung der Symptome und des Hintergrunds der Krankheit Hinweise auf innerlich oder äusserlich anwendbare Heilmittel, die sich für die Selbstbehandlung eignen.

Informieren Sie sich zunächst jeweils anhand der Rubrik «Zum Arzt, wenn ...» oder «Die Ambulanz 144 rufen, wenn ...», ab wann Sie medizinische Hilfe in Anspruch nehmen sollten.

Wählen Sie dann das Mittel aus, das Ihnen angemessen erscheint. Die einzelnen Hausmittel und naturmedizinischen Mittel und Methoden lassen sich auch gut miteinander kombinieren. Aber: Mehr hilft nicht unbedingt mehr! Und: Auch Naturmedizin kann unerwünschte Wirkungen haben. Beachten Sie deshalb die Hinweise zu Risiken und Nebenwirkungen (Seite 23).

... und richtig anwenden

Im Kapitel 2 werden Ihnen die einzelnen Heilmethoden vorgestellt und praktisch erläutert: die Phytotherapie, verschiedene physikalische Therapien wie Bäder, Güsse und Wickel, die Homöopathie, die Spagyrik und Schüssler Salze. Lesen Sie nach, wie Sie diese Heilmethoden richtig anwenden und ob Sie eventuell auch Vorsichtsmassnahmen beachten müssen. Sie lernen beispielsweise, wie Sie Wickel richtig anlegen, was Sie bei einem kalten Armbad beachten müssen, aber auch, bei welchen Vorerkrankungen Sie zum Beispiel vom Kneippen Abstand nehmen sollten. Hier finden Sie auch Faustregeln für die Zubereitung von Heilkräutertees und zur Anwendung von Tinkturen, ätherischen Ölen, homöopathischen Mitteln etc.

Bitte beachten Sie neben den Tipps zu innerlichen und äusserlichen Anwendungen auch die Empfehlungen unter der Rubrik «So helfen Sie sich selbst» respektive «So helfen Sie Ihrem Kind». Denn unter Umständen erreicht man mit gezielten Veränderungen im

Wichtiger Hinweis

Die Therapievorschläge in diesem Buch gelten nicht für Schwangere und Stillende, Säuglinge oder Kinder. Ausnahme: Kapitel 4, «Das kranke Kind». Die dortigen Empfehlungen gelten (wenn nichts anderes erwähnt ist) für Kinder ab zwei Jahren. Alle anderen Hinweise in diesem Buch sind ausschliesslich für Erwachsene gedacht. Bei schweren chronischen Krankheiten verstehen sich die beschriebenen Therapien als Begleitmassnahme, die Sie mit der Ärztin absprechen sollten.

Verhalten oder beim Lebensstil mehr als mit einem ganzen Arsenal an Hausmittelchen oder Kruterpillen.

Nützt es nichts, so kanns doch schaden

Die meisten Hausmittel, pflanzlichen und homöopathischen Arzneimittel zeigen wenig Risiken und haben ein breites Wirkungsspektrum. Sie lassen sich also nicht nur bei einigen wenigen Krankheitsbildern einsetzen, sondern bei verschiedenen Beschwerden. Das sind ideale Voraussetzungen für die Selbstmedikation. Ganz um das Risiko von Nebenwirkungen kommt aber auch dieser Ratgeber nicht herum: Einzelne «sanfte» Heil- und Hausmittel können neben den erwünschten Wirkungen auch unerwünschte

zeitigen. Aber keine Sorge: Auf diese werden Sie jeweils explizit hingewiesen oder Sie finden Verweise auf der Verpackung respektive in der Packungsbeilage eines Produkts.

Gegenanzeigen

Gewisse Teekräuter, pflanzliche Pillen oder Kneippsche Therapien haben zudem Gegenanzeigen: Das heisst, sie können unter Umständen für gewisse Personen ungeeignet sein. Zum Beispiel sollten Menschen mit einem gestörten Warm-Kalt-Empfinden auf Wassertherapien verzichten, weil ihnen das Sensorium für die richtige Wassertemperatur fehlt und sie sich verbrhen oder die Haut verkhlen könnten. Oder: Falls Sie dazu neigen, tagsüber einzuschlafen, sollten Sie keine Wickel mit Ingwer, Meerrettich oder Senf anlegen, weil diese bei überzogener Einwirkzeit die Haut schädigen können (mehr dazu Seite 42).

Auf die Dosis kommt es an

Auch Heilmittel, die «reine Natur» enthalten, können überdosiert werden, Hautreizungen oder Allergien auslösen. Bei manchen Heilpflanzen kommt es darauf an, wo am Körper sie angewendet werden: Kamillentee beispielsweise sollte nicht in die Augen kommen. Besondere Vorsicht sollten Sie auch bei ätherischen len walten lassen: Diese sollten generell nicht an Schleimhäuten gelangen. Im Kapitel 2 bei den einzelnen Heilmethoden und im Abc der Beschwerden werden Sie auf die erforderlichen Vorsichtsmassnahmen aufmerksam gemacht.

Weder zu viel noch zu wenig

Und selbstverständlich kommt es auf die Dosis an: Blutwurztee (Tormentilla) zum Beispiel, ein probates Mittel gegen Durchfall, sollte nicht überdosiert werden. Sicherheits halber begrenzen Sie deshalb die Einnahme des Tees auf etwa drei Tage. Salbeiblätter wiederum können bei zu langem Gebrauch zu Schwindel oder Herzklopfen führen. Weiter sollten Sie sich bewusst sein, dass Schlaf förderer wie Baldrian unter Umständen eine sogenannte Paradoxwirkung verursachen können: Das heisst, das Schlafmittel macht nicht müde, sondern womöglich nervös und zitterig.

Problematische Kombinationen

Achten Sie auch auf Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten: Manche pflanzliche Arznei macht andere (vielleicht lebenswichtige!) Medikamente weniger oder auch stärker wirksam. Erkundigen Sie sich deshalb bei Ihrer Apothekerin oder Ihrem Arzt ganz konkret, ob sich ein gewünschtes Heilmittel mit den anderen Medikamenten, die Sie einnehmen (einzeln aufzählen!), kombinieren lässt. Das depressionslindernde Johanniskraut zum Beispiel ist bekannt für Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten: Hochkonzentrierte Präparate aus dem Kraut «beissen» sich etwa mit Arzneimitteln, die den Blutdruck senken, oder mit Aids-Medikamenten. Und auch nach einer Organtransplantation kann Johanniskraut gefährlich werden: Denn es führt da-

zu, dass die (lebenswichtigen) Medikamente, die vor einer Transplantat-Abstossung schützen, im Körper zu rasch abgebaut werden. Gewisse Johanniskrautmittel können auch zu unerwünschten Schwangerschaften führen, weil sie die Antibabypille in ihrer Wirkung beeinträchtigen.

Bei Ginkgo ist ebenfalls Vorsicht geboten: Präparate mit Ginkgoblättern sollten Sie nicht mit Aspirin oder Rheumamitteln kombinieren – ansonsten drohen Gerinnungsstörungen oder Blutungen. Und vor Operationen sollten Ginkgopräparate vorsichtshalber abgesetzt werden.

Auch innerlich angewendete Heilerde kann die Wirkung anderer Medikamente beeinträchtigen: Nehmen Sie deshalb nie Heilerde gleichzeitig mit anderen Heilmitteln ein, sondern warten Sie mindestens ein, zwei Stunden.

Beipackzettel lesen!

Fazit: Der Beipackzettel oder die Angaben auf der Verpackung sind – falls vorhanden – auch bei komplementärmedizinischen Arzneien Pflichtlektüre! Halten Sie sich an die empfohlene Dosierung und beachten Sie etwaige Anwendungseinschränkungen. Ansonsten: Fragen Sie Apotheker oder Drogistin. Auch falls Sie ein Heilmittel länger als ein paar Tage oder als regelrechte Kur anwenden möchten: Beraten Sie sich vorher mit einer Fachperson. Und setzen Sie ein Heilmittel sofort ab, falls Sie unerwünschte Wirkungen verspüren.

2. Künzle, Kneipp & Essigsocke _____

Dieser Ratgeber empfiehlt traditionelle Hausmittel und naturheilkundliche Methoden mit breitem Wirkungsspektrum. Kräutertees, erwähnte Fertigarzneien sowie Zutaten für die Rezepte erhalten Sie in spezialisierten Apotheken, Drogerien oder Reformhäusern.



2.1 Wasser, Wickel und Bürste	28	2.3 Homöopathie	58
Die Wirkung des Wassers	28	Kleine Kügelchen,	
Kopf-Dampfbad	29	grosse Wirkung	58
Gurgeln	30	Homöopathische	
Nasen-Dusche	31	Selbstmedikation	60
Bäder und Güsse	32		
Warme Bäder	32	2.4 Spagyrik	62
Ansteigende Bäder	32	Pflanzen im Spray	62
Wechselwarmes Fussbad	33	Spagyrik richtig anwenden	63
Senfmehl-Fussbad	34		
Kalte Bäder und Güsse	34	2.5 Schüssler Salze	64
Bürstenmassage	36	Mineralstoffe für den Alltag	64
Wickel	37	Schüssler Salze richtig	
Kühlende Wickel	37	anwenden	64
Wadenwickel und Essigsocken	39		
Wärmende Wickel	40	2.6 Heilsame Entspannung	66
Hautreizende Wickel	42	Stress lass nach	66
SCHWEIZ SPEZIAL: Das heilende		Wirksame Methoden	66
Gestein von Würenlos	46	Tipps für den Alltag	67
2.2 Heilen mit Pflanzen	48	2.7 Gesunde Bewegung	70
Vielfältige Pflanzenapotheke	48	Länger und besser leben	70
Heilpflanzen kaufen		Tipps für den Alltag	70
oder sammeln?	49		
Heilkräuter aus dem		2.8 Ausgewogene Ernährung	72
eigenen Garten	50	Genug trinken leicht gemacht	72
Tees für alle Fälle	51	Fünf am Tag: So klappt es	72
Tees richtig zubereiten	52	Weitere Tipps	73
Tinkturen und ätherische Öle	53	Gesundheitsfaktor Gewicht	74
SCHWEIZ SPEZIAL: Heilkräuter-			
wissen gut vermittelt	56		

2.1 Wasser, Wickel und Bürste

Abhärtung ist die zentrale Losung der Anhängerschaft von Sebastian Kneipp (1821 – 1897). Doch zu Unrecht assoziiert man Kneippen nur mit Wassertreten im Storchenschritt und in hochgekrempelten Hosen. Zur Lehre des «Priesters mit der Giesskanne» gehören neben kalten Anwendungen auch wohligwarme Bäder, Dampfbäder, Bürstenmassagen und mehr.

Die Wirkung des Wassers

Die Therapie mit Wasser ist bewährt und beliebt: In Badekuren wird die Hydrotherapie unter anderem erfolgreich gegen Schlafstörungen oder Infektanfälligkeit angewendet. Aber auch zur Selbstbehandlung eignen sich Kneippsche Wassertherapien, denn Bäder, Güsse und Waschungen kann man schliesslich nicht nur im Bach oder im Thermalbad machen, sondern bequem im eigenen Badezimmer.

Gezielte Reize

Wie Wasser heilt, ist nicht restlos geklärt. Sicher ist: Kaltes oder warmes Wasser reizt Thermorezeptoren in der Haut. Diese Reize wirken nicht nur auf die Haut selbst, sondern – via Nervenbahnen – auch auf das Körperinnere. So steigt beispielsweise nach einem warmen Fussbad nicht nur die Durchblutung der Füsse, sondern auch die der Nasenschleimhaut. Das wiederum beeinflusst den Stoffwechsel in der Nase, und bringt unter anderem mit sich, dass mehr Zellen des Immunsystems in die Nase gelangen.

Auch auf weiteren Wegen wird die Infektabwehr angekurbelt. Deshalb sind regelmässige Kneipper besser vor Krankheitserregern geschützt.

Training für die Gefässe

Die Kneippsche Wassertherapie mit ihren Kälte- und Wärmereizen ist auch eine Art Kraft- und Konditionstraining für das Herz-Kreislauf-System: Kaltes Wasser lässt die Gefässe sich zusammenziehen, warmes dehnt sie aus. So werden sie elastischer und ver-



bessern ihre Funktion als Blutdruck-Regulierer. Auch der Blutfluss in den Atemwegen wird durch Wasserreize angekurbelt, was möglicherweise einen gewissen Schutz vor Asthma und Bronchitis darstellt. Selbst die Hirnleistung älterer Menschen soll (mit Hilfe von Nackenwickeln und Stirngüssen) verbessert werden können, besagen neue Studien.

Kopf-Dampfbad

Wer über einem Topf mit heissem Wasser inhaliert, benetzt Nasen- und Rachenraum sowie die oberen Atemwege. Die Inhaltsstoffe des Dampfes lassen geschwollene Schleimhäute abschwellen und machen die Atemwege wieder frei.

Das kommt auch den Ohren zugute: Sie sind über die sogenannte eustachische Röhre mit

Rachenraum und Nase verbunden und werden somit besser belüftet. Das wirkt Ohrenentzündungen entgegen.

Nicht anwenden: bei akuten Asthmaanfällen, Augenleiden, entzündlichen Hautleiden, hochakuten Nasennebenhöhlen-Entzündungen, niedrigem Blutdruck, Sensibilitätsstörungen, Schwäche.

So funktioniert

Füllen Sie eine Schüssel oder einen Topf mit der kochend heißen Flüssigkeit und lassen Sie diese auf etwa 70 Grad abkühlen.

Halten Sie Ihren Kopf in den Dampf und legen Sie sich ein Handtuch über Kopf und Nacken – so dass möglichst wenig Dampf entweicht. Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.

Dauer des Dampfbads: maximal 10 Minuten. Bis zu dreimal täglich.

Achtung: Halten Sie einen Sicherheitsabstand zum Topf ein, damit die Dämpfe auf der Haut nicht zu heiss sind. Und achten Sie wegen der Verbrühungsgefahr darauf, dass das Gefäss nicht kippt. Halten Sie die Augen während des Dampfbadens geschlossen. Kinder oder betagte Menschen sollten nicht alleine dampfbaden. Was Sie bei Kindern beachten müssen, lesen Sie auf Seite 286.

Entspannen Sie sich anschliessend, legen Sie sich zum Beispiel ins warme Bett. Meiden Sie zugige oder kalte Luft.

Zusätze

- > Physiologische Salzlösung (1 TL Kochsalz auf 5 dl Wasser, aufkochen)
- > Etwas gehackte Zwiebel kurz in Wasser aufkochen
- > Apfelessig (1 Schuss Essig auf 2 dl Wasser, kurz aufkochen)
- > Tee: Kamille, Isländisch Moos, Ringelblume, Salbei, Thymian u.a. (siehe Grundrezept für die äusserliche Anwendung, Seite 53)
- > Verdünntes ätherisches Öl: Teebaumöl oder Eukalyptusöl (jeweils 1–3 Tropfen auf 1 l Wasser).

Gurgeln

Mund und Rachenraum werden mit lauwarmer Flüssigkeit gespült. Das Gurgelwasser

spült Schleim und Sekrete fort und wirkt mit Zusätzen entzündungshemmend, abschwellend und symptomlindernd.

Ein weiterer Extranutzen der Gurgelspülung ist das Befeuchten des Rachenraums – und gratis dazu: eine leichte Massage der dortigen Lymphbahnen.

So funktioniert

Nehmen Sie einen grösseren Schluck der lauwarmen Flüssigkeit in den Mund, legen Sie den Kopf in den Nacken und gurgeln Sie ein bis zwei Minuten lang. Ziehen Sie das Gurgelwasser auch zwischen den Zähnen hin und her und spucken Sie es dann aus.

Bis zu fünfmal täglich.

Zusätze

- > Konzentrierte Salzwasserlösung (1 TL Kochsalz auf 2,5 dl Wasser)
- > Verdünnter Zitronensaft (Saft einer Zitrone auf 1 Glas Wasser) plus 1 TL Salz und 1 Prise Zucker
- > Tee: Isländisch Moos, Kamille, Malve, Pfefferminze, Ringelblume, Salbei, Thymian, Zistrose etc. (siehe Grundrezept für die äusserliche Anwendung, Seite 53)
- > Verdünnte Tinkturen: Hamamelis, Ringelblume etc. (jeweils ½ TL auf ein Glas Wasser).
- > Verdünntes ätherisches Öl: Teebaumöl (1–2 Tropfen auf 1 dl Wasser).

Nasen-Dusche

Haben Sie die Nase voll von Ihrer triefenden Nase? Regelmässige Nasenspülungen können Menschen, die zu Nasennebenhöhlen-Entzündungen neigen oder an Heuschnupfen leiden, Linderung bringen. Mit Hilfe einer speziellen Kanne leitet man warmes Salzwasser durch die Nase. Oder man befördert das Salzwasser mit Hilfe eines Sprays hinein. Der Effekt dieser salzigen Dusche ist wissenschaftlich verbrieft: Schleim, Erreger, Schmutz und Pollen werden aus der Nase gespült. Die Nasen-Dusche macht die verstopfte Nase zudem frei, indem sie die Schleimhaut befeuchtet und abschwellen lässt. Und sie verhindert das Eindicken des Nasensekrets.

Nicht anwenden: bei Verletzungen der Nase.

So funktioniert

Mit der Nasen-Spülkanne: Nasenkannen erhalten Sie in Drogerien und Apotheken. Füllen Sie die Kanne mit lauwarmer physiologischer Kochsalzlösung (siehe Kasten). Beugen Sie sich über ein Waschbecken und legen Sie den Kopf schräg nach links. Stecken Sie den Ausgiesser der Kanne in das rechte Nasenloch und heben Sie die Kanne leicht an: Die Lösung fliesst über die rechte in die linke Nasenhöhle und zum linken Nasenloch wieder heraus. Während der Spülung atmen Sie durch den Mund. Anschliessend Spülung

seitenverkehrt wiederholen. Maximal zweimal täglich.

Mit einem Nasenspray: Sie können fixfertige Einweg-Sprays mit physiologischer Kochsalzlösung kaufen. Oder geben Sie lauwarmer physiologische Kochsalzlösung (siehe Kasten) in einen wieder auffüllbaren Nasenspray (in der Apotheke erhältlich). Sprayen Sie einen Sprühstoss in jedes Nasenloch. Bis zu fünfmal täglich.

Teilen Sie Ihren Spray nicht mit anderen Personen. Waschen Sie den Nachfüllspray

Physiologische Kochsalzlösung (0,9 %)

«Physiologisch» bedeutet, dass der Salzgehalt der Lösung dem der Flüssigkeiten im menschlichen Körper entspricht. Physiologische Kochsalzlösung schmeckt deshalb gleich salzig wie Tränen.

Fertige Lösungen können Sie in der Apotheke kaufen. Um sie selbst herzustellen, gibt man auf einen Liter abgekochtes Wasser 9 g gewöhnliches Kochsalz (oder Meersalz).

Für Augenspülungen: Bitte Wasser und Salz exakt abwägen!

Für andere Anwendungen:

Geben Sie zwei gestrichene TL Salz auf einen Liter Wasser.

Die Lösung maximal während zwei Tagen im Kühlschrank aufbewahren.

täglich mit heissem Wasser gut aus, und benutzen Sie keine abgestandene Lösung.

Achtung: Brennt die Nase bei der Spülung: Überprüfen Sie die Salzkonzentration der Lösung! Schmerzt die Spülung in den Nasennebenhöhlen: Gehen Sie zur Ärztin!

Bäder und Güsse

Eine Wohltat bei so manchem Unwohlsein: kalte und wechselwarme Güsse sowie kalte, warme, ansteigende und wechselwarme Bäder. Unter «Bädern» versteht man in der Kneippschen Therapie sowohl Vollbäder als auch Teilbäder (Fussbad, Sitzbad, Armbad), mit oder ohne pflanzliche Zusätze.

Warme Bäder

Ein warmes Bad entspannt nach einem langen Arbeitstag, tut wohl, wenn eine Erkältung naht, befreit von Osteoporoseschmerzen, lindert Periodenschmerzen. Besonders bei Hautkrankheiten oder Krämpfen können pflanzliche Zusätze aus einem gewöhnlichen Bad auch eine wirksame Medizinal-Behandlung machen.

Nicht anwenden: bei hochakuten Entzündungszuständen (Arthrose, Arthritis, Gicht), Fieberabfall mit Schwitzen oder warmen Ex-

tremitäten, Krampfadern, niedrigem Blutdruck, Sensibilitätsstörungen. Bei Herzkrankheiten fragen Sie vorher Ihre Ärztin.

So funktioniert

Messen Sie die Wassertemperatur mit einem Badethermometer: Sie sollte bei warmen Voll- oder Teilbädern um 37, 38 Grad betragen (bei Neurodermitis oder Ekzemen nicht zu heiss!). Geben Sie eine rückfettende Bademilch ins Wasser (Apotheke/Drogerie).

Badedauer: 10 bis 20 Minuten. Ruhen Sie sich danach eine halbe Stunde im warmen Bett aus. Maximale Häufigkeit: in der Regel zweimal pro Woche.

Zusätze

- > Tee (Aufguss oder Absud): Acker-schachtelhalm, Eichenrinde, Hamamelis, Kamille, Stiefmütterchen, Thymian, Schwarztee u.a. (siehe Grundrezept für die äusserliche Anwendung, Seite 53)
- > Ätherisches Öl: Lavendel, Rosmarin (1–5 Tropfen in 1–2 EL Rahm geben). Oder Fertigbadezusätze verwenden.

Ansteigende Bäder

Bei beginnenden Erkältungen eignet sich ein ansteigendes Vollbad. Es regt die Schweissbildung und den Stoffwechsel an und kann dem Körper helfen, Fieber zu entwickeln (mehr dazu unter Fieber, Seite 90). Anstei-

gende Fussbäder regen die Ausscheidungen an, wirken entkrampfend und schmerzlin-dernd. Ansteigende Armbäder entspannen Körper und Psyche.

Ansteigende Bäder nicht anwenden: bei Fieber mit heissem Kopf oder Schwitzen, Krampfadern, beim akuten Asthmaanfall, bei schweren Formen von Arteriosklerose.

So funktioniert

Sie benötigen ein Badethermometer aus Drogerie/Apotheke.

Ansteigendes Vollbad: Setzen Sie sich bis zum Hals ins Wasser, Haare nicht nass machen. Geben Sie eine rückfettende Bademilch ins Wasser (Apotheke/Drogerie). Beginnen Sie mit einer Badetemperatur von 36 Grad. Giessen Sie innert 15 Minuten nach und nach heisses Wasser zu, bis die Temperatur 37 bis 38 Grad beträgt.

Badedauer: 20 bis 30 Minuten. Maximal dreimal wöchentlich.

Ansteigendes Armbad: Für dieses Bad eignet sich das Waschbecken. Tauchen Sie beide Arme bis zur Mitte des Oberarms in das etwa 35 Grad kalte Wasser, giessen Sie dann nach und nach heisses Wasser dazu, bis die Wassertemperatur rund 39 Grad beträgt.

Badedauer: rund 10 Minuten. Einmal täglich oder je nach Bedarf.

Ansteigendes Fussbad: Dieses Bad können Sie in einem hohen Zuber oder einer spe-

ziellen Fussbadewanne (Drogerie, Sanitätsfachgeschäft, Apotheke) machen. Beim Fussbad sollte der Pegel bis unter das Knie reichen. Tauchen Sie beide Beine in 35 Grad warmes Wasser, giessen Sie dann nach und nach heisses Wasser dazu, bis die Wassertemperatur etwa 39 Grad beträgt. Halten Sie den restlichen Körper während des Fussbads warm!

Badedauer: rund 15 Minuten. Einmal täglich oder je nach Bedarf.

Nach einem ansteigenden Bad sollten Sie sich jeweils gut abtrocknen und für mindestens eine halbe Stunde warm zugedeckt nachruhen.

Wechselwarmes Fussbad

Der Wechsel von kalt und warm trainiert die Blutgefässe, wirkt kreislauf- und stoffwechselanregend und stärkt bei regelmässiger Anwendung die Abwehrkräfte. Das Wechsel-fussbad soll zudem auch zu einem besseren Schlaf verhelfen.

Nicht anwenden: bei Krampfadern, Sensibilitätsstörungen. Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen nur nach Absprache mit der Ärztin!

So funktioniert

Sie benötigen ein Badethermometer und zwei Eimer oder zwei spezielle Fussbadewannen (in Drogerien, Apotheken oder Sanitätsfachgeschäften erhältlich). Der Wasserpegel soll-

te möglichst bis unters Knie reichen. Der erste Zuber enthält kaltes Wasser (in der Regel 12 – 18 Grad). Das Wasser im zweiten Behälter ist 38 Grad warm – bei Bedarf heisses Wasser nachfüllen. Tauchen Sie jeweils beide Beine zuerst für 5 Minuten ins warme Wasser, dann bis zu 20 Sekunden ins kalte. Wiederholen Sie die Prozedur ein Mal. Halten Sie den Körper während des Fussbads warm! Trocknen Sie nach dem Baden die Beine gut ab und gehen Sie anschliessend mit Strümpfen umher oder legen Sie sich für eine halbe Stunde ins warme Bett. Einmal täglich.

Senfmehl-Fussbad

Nichts für Dünnhäutige: Das Senfmehl-Fussbad ist eine Reiztherapie, bei der sich die Haut stark rötet und zu brennen beginnt. Es hilft etwa bei Kopfschmerzen, Schnupfen und Verstopfung.

Nicht anwenden: bei empfindlicher Haut, Krampfadern, nicht intakter Haut, Sensibilitätsstörungen. Auch nicht bei Kindern oder desorientierten Personen.

So funktioniert's

Sie brauchen ein Badethermometer, einen Eimer, der breit genug für Ihre Füsse ist, oder eine Fussbadewanne (Sanitätsfachgeschäft, Drogerie, Apotheke). Verrühren Sie

20 g schwarzes Senfmehl aus der Apotheke in mindestens 6 Liter etwa 38 Grad warmem Wasser. Füllen Sie den Badezuber so hoch mit Wasser, dass sich beide Füsse und die Unterschenkel möglichst bis unters Knie im Wasser befinden.

Nach dem Bad spülen Sie die Beine mit Wasser gut ab, trocknen sie ab und cremen oder ölen sie ein. Ruhen Sie sich dann für eine halbe Stunde zugedeckt im Bett aus. Führen Sie Senffussbäder höchstens zwei- oder dreimal pro Woche während einigen Wochen durch.

Die Badezeit darf höchstens 15 Minuten betragen (Vorsicht, nicht einschlafen!).

Achtung: Senf enthält hautreizende Substanzen. Beachten Sie die Sicherheitshinweise im Kasten auf Seite 43!

Beachten Sie: Senfmehl kann auf Textilien Flecken machen.

Kalte Bäder und Güsse

Für Warmduscherinnen und Warmbader gewöhnungsbedürftig: kalte Kneippanwendungen. Nichtsdestotrotz einen Versuch wert – springen Sie ins kalte Wasser! So profitieren Sie: Kalte Wasserreize kurbeln die körperliche Wärmeproduktion an. Sie erfrischen und wecken müde Lebensgeister – das kalte Armbad etwa wird nicht umsonst als «die



Tasse Kaffee der Naturheilkunde» bezeichnet.

Kalte Bäder und Güsse nicht anwenden:

bei akuten Harnwegsinfekten, Asthma, Neigung zu Wadenkrämpfen, Sensibilitätsstörungen, während der Periode. Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen nur nach Absprache mit dem Arzt!

So funktioniert's

Kalte Güsse: Hierfür benötigen Sie einen Gummischlauch von etwa 2 cm Durchmesser oder ein Giessrohr (aus dem Sanitätsfachgeschäft), die Sie an Duschkopf oder Wasserhahn montieren können. Auch ein entsprechend verstellbarer Duschkopf eignet sich. Die Wassertemperatur bei kalten Güssen beträgt in der Regel unter 18, 20 Grad. Sie dürfen den Wasserhahn aber auch auf wärmer

einstellen. Die Gussführung verläuft von den Händen respektive den Füßen herwärts.

Die Beine begiessen Sie vom Fuss her ausser bis zur Leiste und dann an den Schenkelinnenseiten wieder zurück zum Fuss.

Die Arme begiessen Sie von der Hand her über die Armaussenseite zur Achsel und innen wieder zurück zur Hand.

Kalte Güsse dürfen Sie nur anwenden, wenn Sie warme Füsse haben. Am besten stellen Sie sich während dem Guss auf einen Rost, damit die Füsse nicht auskühlen.

Nach dem Guss trocknen sich hartgesottene Kneipperinnen und Kneipper nicht ab, sondern streifen das Wasser nur ab. Anschliessend gut aufwärmen!

Kalte Güsse dürfen täglich, aber jeweils nicht länger als zwei Minuten durchgeführt werden.

Kaltes Armbad: Dieses Bad können Sie im Waschbecken nehmen. Füllen Sie kaltes Wasser (18, 20 Grad oder kälter) ein. Tauchen Sie beide Arme für maximal 30 Sekunden bis zur Mitte des Oberarms ins Wasser. Dabei verspüren Sie wahrscheinlich einen Kälteschmerz. Danach schwenken Sie die Arme, bis sie trocken sind, und sorgen dafür, dass sie warm sind. Ein kaltes Armbad dürfen Sie nur machen, wenn Ihre Hände warm sind.

Maximal einmal täglich.

Kaltes Fussbad: Hierfür benötigen Sie ein hohes Gefäss oder eine Fussbadewanne. Füllen Sie kaltes Wasser (18, 20 Grad oder kälter) ein. Tauchen Sie beide Beine möglichst bis unters Knie ins Wasser – für maximal eine Minute, bis Sie einen leichten Schmerz spüren. Gehen Sie dann umher, bis die Füsse trocken sind, und sorgen Sie dafür, dass die Füsse warm sind. Ein kaltes Fussbad dürfen Sie nur machen, wenn Ihre Füsse warm sind. Maximal einmal täglich.

Bürstenmassage

Kneipp für Wasserscheue: Das Trockenbürsten fördert die Durchblutung der Haut, wirkt blutdruckregulierend, fördert den Venen- und den Lymphfluss, macht müde Geister munter und stärkt die Wahrnehmung – ganz ohne dass Sie dabei nass werden. Bei regelmässi-

ger Anwendung ist die Bürstenmassage auch ein probates Mittel, um Erkältungen und anderen Infekten vorzubeugen.

Nicht anwenden: bei Akne, entzündlichen Hauterkrankungen, Neurodermitis, starken Krampfadern.

So funktioniert

Benutzen Sie einen Massagehandschuh oder eine Massagebürste.

Massieren Sie den Körper in kleinen kreisförmigen Bewegungen: Vom rechten Fuss über die Beinaussen- und innenseiten zum Knie, zum Oberschenkel aussen, dann innen bis zur Hüfte. Danach dasselbe vom linken Fuss bis zur linken Hüfte. Anschliessend massieren Sie das Gesäss.

Dann beginnen Sie am rechten Handrücken bis zur Schulter, zuerst innen, dann aussen. Den linken Arm genauso. Danach die Brust zum Brustbein hin massieren. Anschliessend vom Bauchnabel spiralförmig im Uhrzeigersinn nach aussen. Und schliesslich – mit aufgesetztem Stiel – den Nacken in Richtung Schulter und den Rücken von oben nach unten, bis zum Gesäss.

Möchten Sie das Gesicht mit einbeziehen, benutzen Sie hierfür eine besonders weiche Bürste.

Einmal täglich vor dem Aufstehen durchführen, am besten am offenen Fenster. Bis die Haut leicht gerötet ist. Anschliessend die Haut eincremen.

Vorsicht: Massage nicht abends durchführen, sonst könnte das Ein- und Durchschlafen schwierig werden.

Wickel

Wickel – wohlrig warm oder angenehm kühl – sind das Hausmittel par excellence. Vielen Menschen sind sie seit Kindheitstagen vertraut. Am besten in Erinnerung sind wohl die kühlenden Essigsöckli bei Fieber oder der wohltuend warme Zwiebelwickel bei Ohrenschmerzen.

Wirkung auf Körper und Psyche

Wickel wirken auf die Haut, beeinflussen dort Gefässe, Schweißdrüsen und Nerven. Aber nicht nur das: Auch das Herz-Kreislauf-System und der Stoffwechsel reagieren mit. Gelenke, Muskeln, Lymphsystem und innere Organe werden indirekt ebenfalls mit einbezogen. Und nicht zu vergessen: In jedem liebevoll angelegten Wickel steckt Zuwendung – ein weiterer Faktor, der zur Heilung beiträgt.

Wickel können Sie in unterschiedlichsten Grössen und an verschiedensten Körperstellen anbringen. Umwickelt werden können etwa: Bauch oder Hals, Gelenke, Oberkörper, Unter- und Oberarme, Waden.

Als Kompressen bezeichnet man wickelähnliche Auflagen, die aber nicht gewickelt werden. Kompressen legen Sie auf Augen, Backen, Leber, Nieren, Ohren, auf die Stirn oder andere Körperstellen.

Das braucht's

Wickel und Kompressen bestehen aus zwei Lagen Stoff:

- > Das Innentuch ist aus Baumwolle. Es wird feucht aufgelegt.
- > Das (grössere) Aussentuch ist aus Baumwolle oder Wolle. Es dient vor allem der Befestigung des Innentuchs.

Fixieren Sie die Wickel mit Hilfe eines Stücks Pflasterrolle (ähnlich einem Klebstreifen), mit Hilfe von Verbandklammern oder Sicherheitsnadeln.

Zusätze für Wickel und Kompressen können flüssig, breig oder fest sein. Beachten Sie bei offenen Wunden und Augenanwendungen: immer abgekochtes Wasser verwenden!

Individuelles Empfinden

Wickel sollten nicht einschnüren und sich gut anfühlen. Die Temperatur richtet sich nach den Bedürfnissen und dem Empfinden der Patientin, des Patienten! Die Auflage sollte nur so lange auf der Haut liegen, wie es dem Betroffenen angenehm ist. Während der Einwirkzeit kann man im Bett leicht zugedeckt ruhen. Denken Sie auch an einen Matratzenschutz.

Kühlende Wickel

Kühlende Auflagen sind besonders bei entzündlichen Vorgängen und bei Schmerzen geeignet. Sie entziehen dem Körper Wärme

und bewirken eine lokale Gefäßverengung, wirken abschwellend und schmerzlindernd. Nach Ablegen des Wickels wärmt sich die Haut wieder auf, die Gefäße weiten sich, die Muskulatur entspannt sich.

Kühlende Wickel eignen sich für eine ganze Reihe von Beschwerden – von rheumatischen Erkrankungen über Verletzungen und Entzündungen bis hin zum Bluthochdruck.

Nicht anwenden: bei Durchblutungsstörungen, Sensibilitätsstörungen, schweren Herz-Kreislauf-Störungen, schweren psychischen Krankheiten.

So funktioniert

Die Einwirkdauer von kühlenden, nicht eiskalten Wickeln und Kompressen beträgt meist 20 bis 30 Minuten.

Coldpacks aus dem Gefrierfach hingegen sollten nur jeweils für etwa fünf Minuten am Stück auf der Haut liegen.

Kalte Wickel in der Regel zwei- bis höchstens dreimal täglich durchführen, Notfall-Coldpacks bei akuten Verbrennungen, Prellungen oder Entzündungen häufiger.

Achtung: Kalte Wickel und Kompressen nur auf warmer Haut anbringen. Nicht durchführen, wenn die Patientin friert, Hände oder Füße kalt sind oder wenn Kälte als unangenehm empfunden wird.

Flüssige Zusätze

Tränken Sie das Innentuch in der kalten Flüssigkeit (Tee oder mit Wasser verdünnte Tinktur). Wringen Sie es aus, legen Sie es auf die Haut, wickeln oder legen Sie dann das Aussentuch darüber. Fixieren. Geeignet sind:

> **Kalter Tee (Aufguss oder Absud):**

Ackerschachtelhalm, Augentrost, Hamamelis, Pfefferminz, Ringelblume, Salbei, Schwarztee, Stiefmütterchenkraut, Thymian u.a. (siehe Grundrezept für die äusserliche Anwendung, Seite 53)

> **Tinktur:** Arnika, Hamamelis, Ringelblume (jeweils 1 EL Tinktur auf 2,5 dl Wasser).

Breiige Zusätze

Streichen Sie den Brei auf das Innentuch, legen Sie die bestrichene Seite direkt auf die Haut und legen oder wickeln Sie das Aussentuch darüber. Fixieren. Geeignet sind:

> **Quark.** Magerquark aus dem Kühlschrank nehmen, einige Minuten bei Zimmertemperatur stehen lassen.

> **Heilerde.** Heilerde in Pulverform mit kaltem Wasser zu einem streichfähigen Brei rühren. Eventuell einige Zeit im Kühlschrank stehen lassen.

Feste Zusätze

Feste Zusätze formen Sie zu einem Päckchen, indem Sie diese dicht nebeneinander

Linsen-Coldpack selbst gemacht

Anstelle ein Coldpack zu kaufen, können Sie sich selber eins herstellen. Sie brauchen dazu 500 g Linsen und Baumwollstoff, aus dem Sie ein ungefähr 20 auf 10 cm grosses Säcklein nähen. Füllen Sie die Linsen hinein, binden Sie es mit einer Kordel zu und ab ins Gefrierfach damit! Das selbst-gemachte Coldpack ist angenehm schwer und schmiegt sich schön an den Körper.

in das Innentuch reihen und dieses viermal einschlagen. Gegebenenfalls mit Pflaster-Klebeband zukleben. Dann quetschen Sie das Päckchen leicht, platzieren es auf der Haut und legen das Aussentuch darauf. Fixieren. Geeignet sind:

➤ **Zitronenscheiben.** Eine kühlschrank-kalte, unbehandelte Zitrone in dünne Scheiben schneiden.

Schnelle Kühlung

Ist schnelle Kühlung gefragt, können Sie einen nassen Waschlappen für einige Minuten ins Tiefkühlfach des Kühlschranks legen. Oder Sie nehmen ein paar Eiswürfel und umwickeln diese mit einem Küchentuch.

Achtung: Eiswürfel und Eiswasser sollten nicht direkt die Haut berühren!

Wadenwickel und Essigsocken

Wadenwickel und Essigsocken eignen sich zur Fiebersenkung. Beachten Sie: Nicht bei kalten Füßen anwenden oder wenn der Patient friert!

Wadenwickel

Er bedeckt den Unterschenkel vom Knöchel bis zum Knie. Bringen Sie zunächst einen Matratzenschutz an (kein Plastik) und messen Sie die Körpertemperatur. Tränken Sie dann zwei Innentücher in 35, 36 Grad kaltem Wasser (nach Belieben auch kälter und eventuell angereichert mit 2 EL Zitronensaft oder Essig auf 1 l Wasser). Wringen Sie die Tücher aus und umwickeln Sie beide Waden möglichst faltenfrei damit. Dann kommen die Aussentücher darum herum. Am Schluss decken Sie die Patientin, den Patienten mit einer leichten Decke zu und lassen sie oder ihn wenn möglich zehn bis fünfzehn Minuten im Bett ruhen. Vorher und nachher Temperatur messen. Wenn das Fieber nicht gesunken ist, zweimal wiederholen.

Essigsocken

Die innere Schicht besteht aus zwei Baumwollsocken, die Sie in 36 Grad oder kälterem Essig- respektive Zitronenwasser tränken und dann gut auswringen. Als zweite Schicht ziehen Sie ein paar Nummern zu grosse Wollsocken darüber. Plastiksäcke sind ungeeignet, sie könnten einen Wärmestau verursachen!



Tipps zum Thema Fieber finden Sie auch auf Seite 90, zu Fieber bei Kindern im Kapitel 4 auf Seite 282.

Wärmende Wickel

Warme oder heiße Auflagen auf der Haut führen dem Körper Wärme zu und bewirken eine Gefässerweiterung sowie eine verstärkte Durchblutung der Haut. Indirekt werden auch tiefere Regionen gewärmt, Muskeln entspannen sich, der Stoffwechsel wird angekurbelt, Krämpfe und Schmerzen lassen nach. Ausserdem haben warme Auflagen einen tröstenden und beruhigenden Effekt. Wärmende Wickel eignen sich für eine ganze

Reihe von Beschwerden, vom Gerstenkorn (Urseli) über Wadenkrämpfe und Arthritis/Arthrose (nicht akut) bis hin zu Menstruationsbeschwerden.

Nicht anwenden: bei Blinddarmentzündung (Schmerzen im rechten Unter-/Mittelbauch) und anderen akuten Entzündungen im Unterleib, Schilddrüsenüberfunktion, Sensibilitätsstörungen.

So funktioniert

Beim Vorbereiten und Anlegen warmer Wickel, die mit heissem Wasser zubereitet werden, besteht Verbrennungsgefahr – für den Patienten wie auch für die Helferin. Arbeiten Sie vorsichtig, eventuell mit Gummihand-

schuhen, und prüfen Sie die Temperatur vor dem Anlegen des Wickels. (Siehe auch Tipp unter Flüssige Zusätze unten.) Bei wärmen-den Wickeln ist eine zweite Schicht aus Baumwolle oder Wolle (Aussentuch) beson-ders wichtig, damit sich die Wärme nicht zu schnell verflüchtigt.

Die Einwirkzeit von warmen oder heissen Wickeln beträgt in der Regel 20 Minuten be-ziehungsweise bis zum Abkühlen auf Kör-per Temperatur. Danach sollte man sich etwa 30 Minuten Ruhe im Liegen gönnen.

Warme Wickel zwei- bis dreimal täglich an-legen.

Achtung: Einen warmen Wickel nur an-wenden, wenn der Patient, die Patientin die-sen als angenehm empfindet. Bei fiebrigen Erkrankungen eignen sich warme Wickel nur in der Phase des Fröstelns bei Beginn des Fieberanstiegs! Nicht durchführen, wenn der Patient heiss hat oder schwitzt (mehr dazu unter Fieber, Seite 90, oder unter Fie-ber bei Kindern, Seite 282).

Flüssige Zusätze

Bei flüssigen Zusätzen tranken Sie das In-nentuch in der heissen Flüssigkeit und wrin-gen es aus.

So klappts, ohne dass Sie sich die Finger verbrennen:

Benutzen Sie ein Wringtuch, zum Beispiel ein grosses Küchentuch. Legen Sie in die Mitte dieses Wringtuchs das noch trockene, gefaltete Innentuch und rollen Sie das Wring-tuch von zwei gegenüberliegenden Seiten

her in die Mitte ein. Fassen Sie nun beide Enden des Wringtuchs und lassen Sie dabei die Mitte des Tuchs in die Schüssel mit der heissen Flüssigkeit hängen. Heben Sie das Wringtuch wieder und wringen Sie damit das Innentuch aus, bis es nicht mehr tropft. Nun fischen Sie das feucht-heisse Innen-tuch heraus und legen es (nach entsprechen-dem Abkühlen) direkt oder nochmals umwi-ckelt auf die Haut. Legen Sie anschliessend das Aussentuch darüber und befestigen Sie den Wickel.

Wenns noch schneller gehen soll, können Sie auch einfach einen feuchten Waschlapp-en auf den Deckel einer Pfanne mit heis-sem Wasser legen, ihn so erhitzen und dann auflegen. Geeignet sind:

> **Heisses Wasser.** Dann handelt es sich um eine gewöhnliche (feucht-warme) Dampfkompresse.

> **Heisser Tee.** Aufguss oder Absud: Ackerschachtelhalm, Augentrost, Hamamelis, Kamille, Lavendel, Malve, Ringelblume Schwarztee (siehe Grundrezept für die äusserliche Anwendung, Seite 53)

> **Tinktur.** Hamamelis, Myrrhe, Ringelblume (jeweils 1 EL Tinktur auf 2,5 dl heisses Wasser)

Breiige Zusätze

> **Heilerde.** Heilerde in Pulverform aus der Apotheke mit heissem Wasser zu ei-nem streichfähigen Brei rühren, abküh-len lassen, bis sie eine angenehme

Chriesisteinsäckli & Co.

Schon seit Urzeiten wird das Krankbett gewärmt. Unsere Urgrosseltern legten einen heissen Ziegelstein zum Vorwärmen hinein oder liessen Bedientete mit einer Pfanne voll heisser Kohlen über ihr Leintuch streichen. Heute kommt in die meisten Krankstuben der Bettflaschenklassiker aus Thermoplast oder Latex mit heissem Wasser zum Einsatz. Oder, sofern man einen Ofen oder eine Mikrowelle besitzt, das gute alte Kirschsteinsäckchen (alternativ auch mit Dinkel- oder Buchweizenschalen gefüllt).

Temperatur erreicht hat. Streichen Sie den Brei auf das Innentuch, die bestrichene Seite kommt direkt auf die Haut. Dann wickeln/legen Sie das Aussentuch darüber. Eventuell befestigen.

Feste Zusätze

- > **Kartoffeln.** Ein halbes Kilo Kartoffeln in der Schale sehr weich kochen, unbedingt genügend abkühlen lassen.
- > **Leinsamen.** 1 Teil Leinsamen, 2 Teile Wasser aufkochen, zerstampfen, auf die gewünschte Temperatur abkühlen lassen.
- > **Zitronenscheiben.** Unbehandelte Zitrone in dünne Scheiben schneiden, in

einen Teller legen und mit wenig kochendem heissem Wasser übergiesen, etwas abkühlen lassen, dann die Scheiben dicht nebeneinander auf das Innentuch reihen.

- > **Zwiebel.** Zwiebel fein hacken und entweder mit sehr wenig Öl anbraten oder mit wenig Wasser in einer Pfanne erwärmen, etwas abkühlen lassen.

Formen Sie aus dem Innentuch ein Päckchen mit den Zusätzen: An den Seiten das Tuch viermal einschlagen und mit Pflasterband zukleben. Dann das Päckchen von aussen leicht quetschen und auflegen. Darüber das Aussentuch anlegen. Eventuell fixieren.

Hautreizende Wickel

Hautreizende Wickel mit Ingwer, Meerrettich oder Senf gehören zu den wirkungsvollsten äusserlichen Therapien. Denn diese Pflanzen enthalten reizende Substanzen, die eine starke Durchblutung der Haut bewirken und zum Teil auch über die Haut aufgenommen werden. So wird unter anderem (lokal oder teilweise auch in anderen Körperteilen) der Stoffwechsel anregt, Schleim gelöst, Muskeln entspannt oder Schmerzen gelindert. Dabei rötet sich die Haut stark, und sie kann zu glühen oder zu schmerzen beginnen. Dieser Effekt ist durchaus gewollt. Allerdings: Es gilt immer zuerst abzuwägen, ob der Be-

troffene diese Hautreizung wünscht und überhaupt verträgt. Ausserdem drohen bei zu langer Einwirkung Verbrennungen der Haut. Hautreizende Wickel einmal täglich während einigen Tagen durchführen. Die Reizwirkung von der letzten Anwendung her sollte sich verflüchtigt haben.

Senf-Wickel

Er hilft bei Asthma, Bronchitis und Husten und kann entweder auf dem Rücken oder einer kleinen Fläche auf der mittleren, oberen Brust (Brustwarzen und Achselhöhlen nicht mitbehandeln!) angebracht werden. Mischen Sie 20 g schwarzes Senfmehl aus der Apotheke oder Drogerie mit 2,5 dl etwa 50 Grad heissem Wasser. Tauchen Sie ein Tuch darin, das etwa der gewünschten Auflagefläche auf der Brust oder auf Rücken entspricht. Wringen Sie das Tuch gut aus und legen Sie es auf die Haut. Wickeln Sie dann ein zweites Tuch (das Aussentuch) rund um den Brustkorb.

Nach 1–3 Minuten sollten Sie kontrollieren, ob sich die Haut schon rötet. Eine leichte Rötung und ein leichtes Prickeln auf der Haut sind gewollt. Die Einwirkzeit sollte nur schrittweise gesteigert werden, auf insgesamt höchstens 10 Minuten. Legen Sie sich währenddessen aber nicht auf den Wickel.

Anschliessend waschen Sie die Haut mit lauwarmen Wasser, tupfen sie trocken und cremen oder ölen sie ein. Während einer halben Stunde nachruhen.

Beachten Sie: Senfmehl kann auf Textilien Flecken machen.

Achtung bei Ingwer, Meerrettich und Senf!

Bei Wickeln oder Bädern mit hautreizenden Pflanzen gilt es einige Vorsichtsmassnahmen zu beachten:

- > Bei nicht intakter Haut oder bei hohem Fieber dürfen Sie keine reizenden Stoffe anwenden. Auch für Kinder, verwirrte Menschen oder Menschen mit Sensibilitätsstörungen eignen sich die Reiztherapien nicht.
- > Machen Sie bei empfindlicher Haut vor der Anwendung einen Test auf der Innenseite des Handgelenks.
- > Halten Sie sich genau an die in diesem Buch empfohlene Dosis und überschreiten Sie keinesfalls die Einwirkzeit. Achtung: Nicht einschlafen! Im Zweifelsfall: Lieber zu kurz als zu lang.
- > Empfindliche Hautpartien (Brustwarzen, Achselhöhlen, Schleimhäute) dürfen nicht mitbehandelt werden.
- > Schützen Sie Ihre Augen vor Spritzern mit Auflagen (Wattebäusche, Waschlappen). Falls dennoch Senf, Meerrettich oder Ingwer in die Augen gelangt: Sofort mit viel klarem Wasser ausspülen und den Augenarzt aufsuchen.
- > Wenn die Hautreizung unangenehm wird: Sofort abbrechen und Haut mit lauwarmem Wasser gut abwaschen.

Ingwer-Wickel

Er hilft bei Asthma, Bronchitis oder Husten und bei lokalen Schmerzen, zum Beispiel Rückenschmerzen. Er gehört auf den Rücken oder eine kleine Fläche auf der oberen Brust (Brustwarzen und Achselhöhlen nicht mitbehandeln!). Mischen Sie 2 TL Ingwerpulver aus der Apotheke oder dem Lebensmittelgeschäft mit wenig 50 Grad heissem Wasser zu einem streichfähigen Brei. Streichen Sie diesen auf ein Tuch, das etwa der Auflagefläche auf der Brust oder auf dem Rücken entspricht. Legen Sie es auf die Haut und wickeln Sie das Aussentuch rund um den Brustkorb. Legen Sie eventuell eine Wärmflasche oben auf. Einwirkzeit: 15 – 30 Minuten. Eine leichte Rötung und ein leichtes Prickeln auf der Haut sind gewollt.

Anschliessend die Haut mit lauwarmen Wasser waschen, trockentupfen und eincremen oder -ölen. Während einer halben Stunde nachruhen.

Meerrettichauflage

Sie hilft bei Blasenentzündung, Migräne, Kopfschmerzen, Nasennebenhöhlen-Entzündung. Verwenden Sie entweder käufliche Meerrettichsalbe (10 %ig) aus Drogerie oder Apotheke oder frisch geriebene Wurzel.

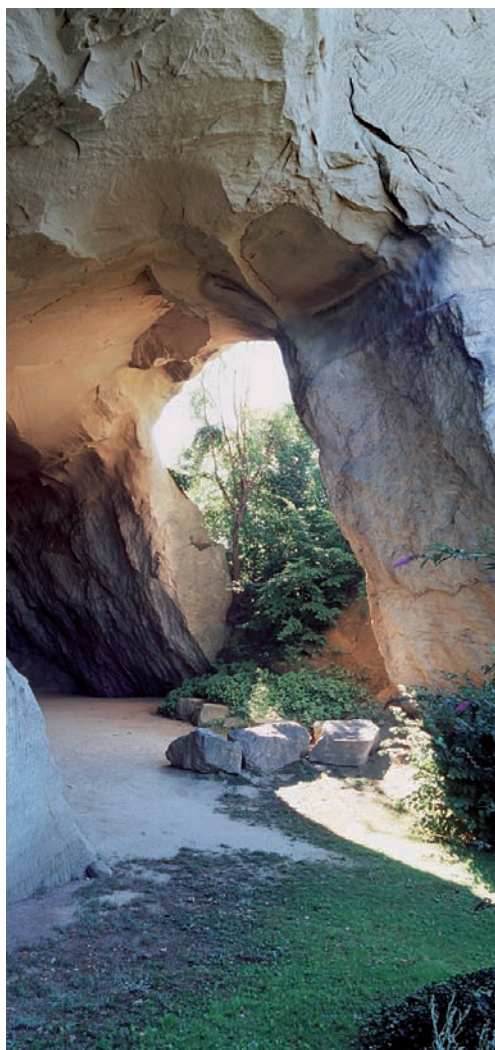
Bei Blasenentzündungen wird die Kompresse auf die Blasengegend (Unterbauch) gelegt. Bei Nasennebenhöhlen-Entzündung, Kopfschmerz und Migräne eignet sich eine Nackenaufgabe. Wer geübt ist, darf Meerrettichsal-

be (*nicht* den geriebenen Meerrettich!) auch auf die Stirn- respektive Nasen- und Backenpartie auftragen. Augen bei der Anwendung schliessen und mit Wattebäuschen oder Tüchern schützen! Auch bei dieser Auflage ist eine leichte Rötung und ein leichtes Kribbeln auf der Haut erwünscht.

Die Salbe können Sie direkt auf die Haut auftragen und während 5 – 10 Minuten einwirken lassen. Anschliessend die Haut mit lauwarmem Wasser waschen, trockentupfen und eincremen oder -ölen. Während einer halben Stunde nachruhen.

Eine Kompresse aus geriebener Wurzel bereiten Sie so zu: Wurzel fein reiben und das Mus eventuell kurz auf einem Pfannendeckel über kochendem Wasser wärmen, dann vollständig in ein Tuch einschlagen, so dass dieses nicht auseinanderfallen kann. Während einigen Sekunden auflegen. Nur falls die Haut die Behandlung gut verträgt: Einwirkungszeit steigern auf insgesamt maximal 4 Minuten. Anschliessend die Haut wie oben beschrieben waschen, trocknen und ölen.

Das heilende Gestein von Würenlos



Die Aargauerin Emma Kunz (1892 – 1963) war unter anderem Künstlerin und Telepathin. Berühmt sind ihre Farbstift-Zeichnungen auf Millimeterpapier, die sie mit Hilfe eines Pendels gezeichnet hat.

Pendel und Pflanzen

Emma Kunz arbeitete auch als Heilpraktikerin. Sie wandte sich der Phytotherapie zu, bewirtschaftete einen Heilpflanzengarten, stellte Salben und Tinkturen her und machte eigentümliche Forschungen mit Pflanzen: So soll sie unter anderem Ringelblumen dazu gebracht haben, nach Bependelung seltsame Tochterblüten hervorzubringen. Emma Kunz sagte von sich, dass sie nie lese. Nur ein einziges Buch soll man bei ihr gefunden haben, nämlich eines über einheimische Heilpflanzen.

Die Höhle von Würenlos

Der Legende nach soll Emma Kunz 1942 in einem alten Römersteinbruch in Würenlos (AG) in einer Höhle «heilendes Gestein» aufgespürt haben, das sie AION A (griechisch für: grenzenlos) nannte. Der dortige Muschelkalk diene eigentlich als Baumaterial – etwa für das Geschäftshaus Seiden-Grieder oder

Was ist Heilerde?

Heilerde stammt aus alten Gesteinsschichten und enthält verschiedenste Mineralien. Bereits die Volksmedizin der Antike nutzte Lehm als Heilmittel. Deutsche Gesundheitsapostel des vorletzten Jahrhunderts wie Adolf Just (1859–1936) oder der «Lehmpastor» Emanuel Felke (1856–1926) haben den heilenden Dreck wieder populär gemacht.

Derzeit feiert das fast vergessene Heilmittel ein zweites Comeback. Lehmkuren sind heute fixer Bestandteil von Bädern. Und es gibt verschiedenste Heilerden für den Hausgebrauch zu kaufen, auch in Form von Pulver oder Kapseln, falls einem bei innerer Anwendung der sandige Geschmack nicht behagt.

Neben dem Heilgestein aus der Emma-Kunz-Höhle stammt auch der seit den 60er-Jahren erhältliche «Anliker Lehm» teilweise aus der Schweiz – aus den Kantonen Aargau und Zürich.

Äusserlich kann Heilerde zum Beispiel bei Rheuma, Verstauchungen, Sonnenbrand, Schuppen oder Akne angewendet werden. Speziell behandelte Heilerde darf auch innerlich angewendet werden: etwa gegen Durchfall, Magenentzündung oder Sodbrennen. Packungsbeilage beachten!

die Schweizerische Nationalbank in Zürich. Emma Kunz wurde durch einen an Kinderlähmung erkrankten sechsjährigen Buben in die Höhle in Würenlos geführt. Der Steinbruch gehörte der Familie des Knaben, denn die Heilpraktikerin wollte ein Heilmittel im «unmittelbaren Lebensbereich» des Jungen suchen. Und in dem Gesteinsmehl entdeckte sie ein Mittel mit «heilenden Strahlkräften».

Schlüsselerlebnis Kinderlähmung

Emma Kunz machte dem Kind Umschläge, und seine Kinderlähmung soll dadurch geheilt worden sein, so gibt sich der heute über 70-jährige Anton C. Meier überzeugt. Auch eine von der Erbkrankheit Chorea Hun-

tington Betroffene soll durch das Gesteinspulver geheilt worden sein, behauptet Meier, der heute nicht nur das Emma-Kunz-Zentrum in Würenlos leitet, sondern auch Besitzer des Steinbruchs ist, aus dem das AION A- Pulver gewonnen wird.

Was auch immer es mit den Wunderheilungen auf sich hat, die der Künstlerin nachgesagt werden: Die Emma-Kunz-Höhle gilt heute als Kraftort und zieht Besucherinnen und Besucher aus dem In- und Ausland an.

Info

www.emma-kunz-zentrum.ch

2.2 Heilen mit Pflanzen

In fast allen Kulturen war die Urmedizin pflanzlich. Die Phytotherapie (griechisch: phytos für Pflanze, und therapia für Pflege) mit ihren Kräutertees, Baumrindenabkochungen, Pflanzensalben und Wurzelexieren ist auch im 21. Jahrhundert eines der wichtigsten Naturheilverfahren, ja sogar *das* Mittel der komplementärmedizinischen Selbstmedikation. Denn sie ist ideologisch neutral, hat ein grosses Wirkungsspektrum und wenig Nebenwirkungen.

Vielfältige Pflanzenapotheke

Pflanzliche Heil- und Arzneimittel enthalten eine Vielzahl von Wirkstoffen: etwa Bitterstoffe, Gerbstoffe, Schleimstoffe und vieles mehr. Anders als bei synthetischen Medikamenten kommen die Wirkstoffe aber nicht einzeln in der Heilpflanze – oder in einem pflanzlichen Präparat – vor, sondern immer als Cocktail. Und so macht auch praktisch nie eine Einzelsubstanz die Heilwirkung ei-

ner Pflanze aus. Vielmehr stecken komplexe, schwierig zu analysierende Stoffgemische dahinter.

Heilpflanzen, die – bildlich gesprochen – über ein wissenschaftliches Gütesiegel verfügen, sind auch deshalb vorerst die Ausnahme (siehe Kasten nebenan). Bei vielen pflanzlichen Heilmitteln müssen die Konsumentinnen und Konsumenten nach wie vor auf Tradition und Erfahrungswerte vertrauen.

Unterschiedliche Anwendungsformen

Pflanzliche Arzneimittel sind als Tee, Tinkturen, Öle, Pulver, Kapseln, Dragees, Tabletten, Säfte oder Salben erhältlich. Je nach Herstellungsverfahren und je nach verwendetem Pflanzenteil (Wurzel, Blüte, Blätter, Rinde u.a.) enthalten die Präparate andere Wirkstoffe. Sie können deshalb unterschiedlich stark oder anders wirken.

Salbeitee ist also nicht gleich Salbeidragee und Tee vom Johanniskraut nicht identisch mit Pillen des Johanniskrauts. Nicht mal Johanniskrautpille ist gleich Johanniskrautpil-

Wissenschaftlich geprüft

In klinischen Studien konnten die Wirksamkeit und Sicherheit diverser Pflanzenpräparate bestätigt werden. Beispiele:

- Fächerbaum-Präparate (*Ginkgo biloba*) sind unter anderem bei Demenzerkrankungen erfolgreich.
- Ginseng (*Panax Ginseng*) verhilft zu Leistungssteigerung.
- Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) eignet sich zur Behandlung von Depressionen.
- Rosskastanie (*Aesculus hippocastanum*) hilft bei Venenproblemen.
- Sägepalme (*Serenoa repens*) wird als Prostatamittel eingesetzt.
- Weissdorn (*Crataegus species*) stärkt das Herz.

le – weil Hersteller diese ganz unterschiedlich herstellen und dosieren. Lassen Sie sich deshalb möglichst in der Apotheke oder der Drogerie zu Vor- und Nachteilen der verschiedenen Produkte beraten. Übrigens: Phytopharmaka, die von der Schweizerischen Zulassungsinstanz Swissmedic für eine bestimmte Indikation (eine Beschwerde, eine Krankheit) zugelassen wurden, tragen eine Zulassungsnummer auf der Medikamentenschachtel und Formulierungen auf dem Beipackzettel wie: «zur Therapie von...» oder «zur Vorbeugung gegen...».

Heilpflanzen kaufen oder sammeln?

Verwenden Sie nur Kräuter von höchster Qualität, möglichst aus biologischem Anbau. Am besten kaufen Sie Teekräuter und pflanzliche Fertigprodukte in spezialisierten Drogerien, Reformhäusern oder Apotheken.

Kennen Sie sich aus?

In jüngster Zeit werden vermehrt Kurse zu wildwachsenden Heilkräutern und deren Verarbeitung angeboten. Kräuterkenner nehmen Interessierte mit auf alpine Heilpflanzen-Exkursionen, lehren sie das Sammeln oder leiten sie an in der Zubereitung von pflanzlichen Arzneien oder Kosmetika. Solche Wissensvermittlung tut not, denn ohne solides botanisches Grundwissen besteht die Gefahr, dass verwandte oder ähnlich aussehende Pflanzen verwechselt werden. Das kann dramatische Folgen haben: So vergiften sich in der Schweiz jeden Frühling Menschen, weil sie die Blätter der Herbstzeitlose oder des Maiglöckchens für Bärlauch halten (zur praktischen Unterscheidung siehe www.toxi.ch). Auch der Ackerschachtelhalm (Zinnkraut, *Equisetum arvense*), der äusserlich angewendet bei vielen Hauterkrankungen hilft, wird oft mit dem giftigen *Equisetum palustre* verwechselt, dem Sumpf-Schachtelhalm. Selbst bei Pfefferminz kann man

Heilpflanzenliste

Dieser Ratgeber verzichtet im praktischen Teil bewusst auf lateinische Pflanzennamen. Damit Sie dennoch genau wissen, welche Pflanzenart gemeint ist, wenn etwa vom Schachtelhalm oder von der Schlüsselblume die Rede ist, beachten Sie die botanische Heilpflanzenliste (Seite 322). In der Liste ist auch ersichtlich, welche Pflanzenteile jeweils Verwendung finden und welche Form der Anwendung Ihnen in diesem Ratgeber empfohlen wird.

daneben greifen: Wer weiss schon, dass die weit verbreitete Poleiminze (*Mentha pulegium*) giftig ist? Früher wurde aus der Pflanze nicht etwa Frühstückstee zubereitet – sie wurde als Mittel gegen Ungeziefer in Matratzenfüllungen eingearbeitet!

Qualität nicht garantiert

Bei selbst gesammelten Pflanzen kann auch die Menge an Wirkstoffen stark variieren. Und was man am Waldrand oder auf Alpweiden pflückt, ist möglicherweise mit Schadstoffen oder Krankheitserregern – etwa aus Gülle oder Kuhfladen – belastet. Diese Gefahr ist besonders gross für ortsunkundige Kräutersammler. Kommt dazu: Zahlreiche einheimische Heilpflanzen sind geschützt

und erscheinen auf roten Listen, weil sie nur noch selten zu finden sind. Das gilt etwa für Arnika (*Arnica montana*) und Schlüsselblume (*Primula veris*).

Heilkräuter aus dem eigenen Garten

Beim Eigenanbau im Garten oder auf dem Balkon gibt es keine Verwechslungsgefahr – sofern Sie die Samen oder Setzlinge von erfahrenen Kräutergärtnern erhalten oder im Gartenfachhandel einkaufen. Besonders einfach selber zu ziehen sind einjährige Kräuter wie Ringelblume oder die echte Kamille, aber auch mehrjährige wie Rosmarin, Thymian, Malve (Käslkraut), Salbei oder Zitronenmelisse. Bioanbau versteht sich von selbst: Verwenden Sie keinerlei Schädlingsbekämpfungsmittel. Düngen Sie die Heilkräuter sparsam und möglichst ausschliesslich mit Kompost.

Ernten und trocknen

Geerntet werden sollte bei schönem Wetter. Die günstigste Tageszeit ist der späte Vormittag, denn es darf weder zu feucht noch zu trocken sein. Verwenden Sie die Blätter, Blüten oder Kräuter frisch oder lassen Sie sie trocknen. Das Trocknen ist eine Kunst für sich: Sie können die Kräuter entweder in Sträussen zusammengebunden aufhängen oder sie auf einem Leintuch auslegen. Der



Trocknungsraum muss dabei ständig gut durchlüftet werden. Nachts hingegen sollten Sie die Fenster schliessen, um zu verhindern, dass die Pflanzenteile feucht werden. Wurzeln und Rinde dürfen in der Regel am Sonnenlicht getrocknet werden. Blüten und Blätter dagegen dürfen nicht direkt der Sonne ausgesetzt werden. Erntegut mit Schleimstoffen (wie etwa Schlüsselblumen, Ringelblumen, Huflattich oder Eibisch) nimmt Feuchtigkeit aus der Luft auf und wird gerne von Schimmelpilzen befallen. Deshalb sollten Schleimpflanzen im Backofen oder in einem speziellen Dörrgerät trocknen: Maximal 40 Grad Celsius darf die Temperatur darin während des Dörrens betragen.

Tees für alle Fälle

Schweizweit sind viele Teesorten – offen oder abgepackt – in spezialisierten Apotheken und Drogerien erhältlich. Tee aus getrockneten Pflanzenteilen ist preisgünstig und lässt sich einfach und schnell zubereiten. Tee ist deshalb *die* Zubereitungsform für den Hausgebrauch. Dennoch ein kleines Aber: Nicht alle Kräuter eignen sich für Tee. Achten Sie streng auf die in diesem Ratgeber oder vom Drogisten, der Apothekerin empfohlene Zubereitungsart. Efeublätter zum Beispiel dürfen nicht als selbstgebrauter Tee oder gar roh genossen werden, denn in dieser Form kann die Schlingpflanze Schleimhautreizungen, Übelkeit oder Erbrechen verursachen. Als käuflicher Hustensirup darf Efeu dagegen sogar von Kleinkindern gelöffelt werden.

Bewahren Sie Heilkräutertees in lichtgeschützten Gläsern, Kartondosen oder Papiertüten auf. Schützen Sie diese vor Feuchtigkeit, Hitze und Sonnenlicht. Beschriften Sie die Gebinde jeweils mit Heilpflanzennamen und Datum.

Zu Nebenwirkungen von pflanzlichen Arzneien beachten Sie bitte die entsprechenden Hinweise im Kapitel 1.2 (Seite 23).

Öfters mal abwechseln

Bei medizinischen Tees beschränken sich die Tipps dieses Ratgebers auf Einzelpflanzen. Diese können aber – bei gleichem Anwendungsgebiet – auch untereinander gemischt werden.

Wenn in diesem Ratgeber nichts anderes vermerkt ist, können Sie zwei bis drei Tassen eines Heilkräutertees täglich trinken.

Beachten Sie: Teekuren sollten in der Regel höchstens drei Wochen dauern. Denn selbst harmlose Allerwelts-Kräuter wie etwa Salbei können nach längerem Gebrauch Nebenwirkungen verursachen. Besprechen Sie deshalb Teekuren vorher mit Drogist, Apothekerin oder Arzt.

Tees richtig zubereiten

Bereiten Sie Tee immer frisch zu und bedecken Sie ihn während des Kochens und Ziehens. So klappt's:

- > Derbe Pflanzenteile von Heilpflanzen, die ätherische Öle enthalten, können vor dem Aufbrühen kurz im Mörser zerquetscht werden – zum Beispiel Rosmarinblätter, Anis-, Fenchel- oder Kümmelsamen.
- > Schmeckt Ihnen oder Ihrem Kind ein Kräutertee nicht: Mit Hagebutten-schalen, Orangenblüten, Pfefferminzblättern oder Anissamen können Sie den Geschmack aufwerten.
- > Geben Sie Honig oder andere Süsstoffe erst nach einigen Minuten der Abkühlung hinzu. (Honig nur für Kinder über 12 Monate!)

Die Zubereitungsart eines Tees (als Getränk oder auch für äusserliche Anwendungen) ist von der Heilpflanze, aber auch von den verwendeten Pflanzenteilen abhängig. Hier die Grundrezepte – sofern auf der Verpackung oder in diesem Ratgeber nichts anderes erwähnt ist:

Grundrezepte für Tee

- > **Aufguss aus Blüten, Blättern, Kraut, Stängeln**
1–2 TL mit 1,5 dl kochendem Wasser übergießen und 3–10 Minuten (oder gemäss Teeverpackung) ziehen lassen.
- > **Absud aus Früchten, Samen, Rinden, Wurzeln, Hölzern**
1–2 TL mit 1,5 dl Wasser kalt ansetzen, 10 Minuten köcheln lassen, absieben.

Grundrezepte für die äusserliche Anwendung

Aufguss oder Absud für äusserliche Anwendungen dürfen etwas länger ziehen respektive köcheln. Als Daumenregel zur Dosierung können Sie sich merken:

- > Für Wickelzusatz, Waschungen, Gurgellösung, Kopf-Dampfbad 1 EL Pflanzenteile auf 2,5 dl Wasser
- > Für ein Teilbad (Arm-, Fuss- oder Sitzbad) 3 EL, für ein Vollbad zwei Handvoll Pflanzenteile mit reichlich kochendem Wasser aufgiessen respektive aufkochen und dann dem Badewasser zugeben.

Tinkturen und ätherische Öle

Dieser Ratgeber rät von Fall zu Fall zu Pflanzentinkturen oder auch zu ätherischen Ölen.

Tinkturen richtig anwenden

Tinkturen bestehen meist zu mehr als 50 Prozent aus Alkohol sowie aus etwa 40 Prozent Pflanzenteilen. Sie werden äusserlich und je nach verwendeter Pflanze und Bestimmung auch innerlich angewendet. Beachten Sie:

- > Wenn Sie eine Pflanzentinktur regelmässig anwenden möchten, besprechen Sie dies vorab mit Ihrem Arzt, Ihrer Apothekerin.
- > Wegen dem Alkoholgehalt sollten Schwangere, Kinder, (ehemalige) Alko-

holkranke oder Menschen mit Leberkrankheiten Tinkturen nur äusserlich anwenden. Oder – nach Absprache mit einer Fachperson – tiefer dosiert.

- > Halten Sie sich bei der Behandlung von Schleimhäuten streng an die angegebene Dosierung. Tinkturen nie in den Augen anwenden!
- > Lagern Sie Tinkturen so, dass sie für Kleinkinderhände unerreichbar sind.

Tinkturen sind hochkonzentrierte Flüssigkeiten, die meist tropfenweise oder verdünnt angewendet werden. Um unerwünschte Wirkungen zu vermeiden, beachten Sie stets die von der Apothekerin, dem Drogisten oder diesem Ratgeber empfohlenen Dosierungen. Falls auf der Arzneiverpackung nichts anderes angegeben ist:

> Innerliche Anwendung

2 – 3-mal täglich 10 – 15 Tropfen in einem halben Glas Wasser einnehmen.

> Äusserliche Anwendung (für Waschungen, Wickel)

1 EL in 2,5 dl Wasser geben

> Gurgellösungen

½ TL auf 1 Glas Wasser

Ätherische Öle richtig anwenden

Ätherische Öle sind flüchtige ölige Pflanzenbestandteile. Sie werden aus den Pflanzen ausgepresst, mit Lösungsmitteln extrahiert oder herausdestilliert. Die Konzentrationen von Produkten, die als «ätherische Öle» bezeichnet werden, reichen von 10 %ig

Spezialfall Teebaumöl

Ein Tipp bei Teebaumöl: Öffnen Sie die Originalflasche möglichst selten. Denn Teebaumöl wird mit der Zeit toxisch, wenn es oxidiert (mit der Luft reagiert). Entnehmen Sie darum immer wieder eine gewisse Menge Öl und füllen Sie dieses in eine zweite (kleinere) Flasche ab. Verwenden Sie dann eine Zeit lang Teebaumöl aus diesem Fläschchen.

bis 100%ig. Viele käufliche Öle enthalten – zum Teil auch, um das Produkt verträglicher zu machen – bis zu 90 Prozent weitere (fette, nicht ätherische) Öle wie etwa Oliven- oder Mandelöl.

Wenden Sie ätherische Öle als Hausmittel ausschliesslich äusserlich an – und zwar verdünnt, beispielsweise mit fetten Ölen, und am besten nur tropfenweise. Um unerwünschte Wirkungen zu vermeiden, beachten Sie stets die von der Apothekerin, dem Drogisten oder diesem Ratgeber empfohlenen Dosierungen. Wenn Sie ein ätherisches Öl regelmässig anwenden möchten, besprechen Sie dies vorab mit Ihrem Arzt, Ihrer Apothekerin.

Beachten Sie diese Hinweise:

- > Kaufen Sie nur natürliche ätherische Öle. Verzichten Sie auf naturidentische oder halbsynthetische Produkte.
 - > Ätherische Öle dürfen nicht in die Augen kommen. Halten Sie sich bei anderen Schleimhäuten streng an die angegebene Dosierung.
 - > Lagern Sie ätherische Öle dunkel, gut beschriftet und für Kinderhände unerreichbar.
 - > Verwenden Sie keine ätherischen Öle bei Säuglingen oder Kleinkindern.
- Achtung: Pfefferminzöl kann bei Babys – wenn es auf Nase oder Lippen gelangt – unter Umständen einen tödlichen Stimmritzenkrampf verursachen! Schon ein Tropfen genügt.

Heilkräuterwissen gut vermittelt



Wer etwas über wild wachsende Heilkräuter lernen will, ist bei Gudrun Turner an der richtigen Adresse. Bei der gelernten Arztgehilfin und Wanderleiterin lernt man, wie man Alpenkräuter bestimmt und welche nicht gepflückt werden dürfen. Zudem führt Gudrun Turner auch in die Kunst des Salben-, Kräutersalz- oder Tinkturenherstellens ein. Die Prättigauerin mit den deutschen Wurzeln beschäftigt sich mit Heilpflanzen, seit sie

denken kann. Als sie zehn Jahre alt war, hatte sie eine plötzliche Eingebung: Sie war in die Brennnesseln gefallen und die Haut brannte. Da riss sie einen Löwenzahn aus und betupfte die Quaddeln mit der Milch – und siehe da: Der Schmerz verschwand im Nu.

Heilkräuter sammeln im Prättigau

Mit ihren ein- oder zweitägigen Kursen will Gudrun Turner altes Kräuterwissen bewahren helfen und gleichzeitig die Natur mit allen Sinnen erlebbar machen. Sie kennt im Berggebiet rings um die Madrisa oberhalb Klosters jedes Weglein, jedes Gatter, jede Matte und alles, was da grünt und blüht. Auch Gruppen von Kindergärtnern oder Schülern bringt sie Alpenheilkräuter näher.

Wissen tanken auf dem Ballenberg

Auch oberhalb des Briener Sees wird Heilkräuterwissen praktisch und sinnensreich vermittelt: Das Kurszentrum Ballenberg Heimatwerk bietet seit einigen Jahren ein- oder mehrtägige Kurse über die Heilkräfte der Natur an. Dazu gehören unter anderem eine Kräuterwanderung, Besuche im Heilkräutergarten des Freilichtmuseums Ballenberg sowie praktisches Know-how – um Kräuteröle

und -salben selbst herzustellen oder einen Kräutergarten zu gestalten.

Fichtenharzbalsam nach Prättigauer Art

Dieser Balsam aus Gudrun Turners Rezeptbuch ist eine Art sanfter Tiger-Balsam: Er dient als Brustbalsam bei Erkältungen, als Rheumalbe bei Gelenk- und Muskelschmerzen, kann bei Schnupfen unters Nasenloch gerieben werden und eignet sich sogar als Zugsalbe bei Spreisseln. Haltbarkeit: mindestens ein Jahr.

1 baumnussgrosses, verformbares Stück
Harz von einer Rottanne*

1 kleiner Tannenzweig einer Rottanne*

1 halber noch harziger, grünlicher
Rottannen*-Zapfen

50 ml Olivenöl

5 g Bienenwachs

leere Salbentöpfchen mit Schraubdeckel
aus der Apotheke (für insgesamt etwa
50 ml)

1. Harz, Zweig und Zapfen fein zerhacken. Zapfen vorher kurz tiefkühlen, so lässt er sich besser zerschneiden.
2. 50 ml Olivenöl in eine Schüssel geben. Harz, den zerkleinerten Tannenzweig und die Zapfen-Schnitzel dazugeben. Sie müssen vom Öl überdeckt werden.
3. Erwärmen Sie diese Mischung während 4–5 Stunden im heissen Wasserbad. Zwischendurch muss Wasser ins Wasserbad nachgefüllt werden.

Info

www.ballenbergkurse.ch (Kurszentrum Ballenberg Heimatwerk, Tel. 033 952 80 40)

www.bioterra.ch (Kurse zum Sammeln, Anbauen und Verarbeiten von Heilpflanzen, Tel. 044 454 48 48)

www.gip-schweiz.ch (Kräuterwerkstatt der Gesellschaft für Integrative Phytotherapie, Kurse zur Herstellung von Salben und Tinkturen, Heilpflanzen in der Küche, Wickelanwendungen)

www.naturerlebnisse.ch (Gudrun Turner, Tel. 081 332 10 96)

4. Filtern Sie dann die Mischung mit Hilfe eines Trichters durch ein Baumwolltuch. Drücken Sie die Reste gut aus (Achtung, Verbrennungsgefahr!).
5. Den fertigen Ölauszug nochmals im heissen Wasserbad erwärmen, 5 g Bienenwachs dazugeben und so lange rühren, bis das Wachs geschmolzen ist.
6. Füllen Sie die noch heisse Flüssigkeit mit Hilfe eines Mini-Trichters direkt in die Salbentöpfchen. Erst nach dem vollständigen Erkalten zuschrauben, ansonsten bildet sich Kondenswasser!

*Rottannen erkennt man an den hängenden Zapfen. Und daran, dass die Nadeln fächerförmig an den kleineren Zweigen sitzen. An den grösseren Ästen sind die Nadeln ringsherum angeordnet.

2.3 Homöopathie

Der Begründer der Homöopathie war der Arzt und Apotheker Samuel Hahnemann (1755 – 1843). Seine Heilmethode beruht auf zwei eigenwilligen Prinzipien.

Kleine Kügelchen, grosse Wirkung

Das erste Prinzip besagt, Ähnliches solle mit Ähnlichem geheilt werden. Die Homöopathie prüft nämlich ihre Arzneimittel nicht wie sonst üblich an Kranken, sondern an Gesunden: Führt etwa das Schwermetall Thallium bei gesunden Menschen zu einem Haarverlust, hilft die Substanz als homöopathisches Mittel nach Hahnemanns Auffassung auch gegen Haarausfall.

Bei der Austestung von homöopathischen Mitteln nehmen die Testpersonen in regelmässigen Abständen das betreffende Mittel ein und notieren alle körperlichen und psychischen Veränderungen, die sie an sich wahrnehmen, zum Beispiel: «Wohlergehen trotz Fieber», «verbessert sich durch frische Luft»,

«Klossgefühl im Hals» etc. Die Resultate finden dann Eingang in homöopathische Symptomregister, sogenannte Repertorien.

Wirksame Verdünnung

Die sogenannte Potenzierung ist das zweite Prinzip: Die tierischen, pflanzlichen und mineralischen Substanzen werden dabei in zahlreichen Schritten verdünnt, geschüttelt und dann abermals verdünnt.

Verbreitet sind vor allem sogenannte D- und C-Potenzen. D-Potenzen werden bei jedem Schritt im Verhältnis 1:10 mit Alkohol verdünnt, C-Potenzen im Verhältnis 1:100. Eine Zahl hinter dem Grossbuchstaben besagt jeweils, wie viele Einzelschritte hintereinander vorgenommen werden: Bei Arzneien mit der Potenz D6 etwa wird sechsmal hintereinander 10-fach verdünnt. Das Ergebnis ist also eine Verdünnung von 1:1 Million, D9 entspricht 1:1 Milliarde.

Je höher die Potenz, desto geringer ist demnach die stoffliche Konzentration des Wirkstoffs. Und: Gemäss Homöopathie-Lehre verstärkt diese Verdünnung (zusammen mit der



Verschüttelung von Hand) die Wirkung der Arznei.

Umstritten, aber beliebt

Ein allgemein anerkannter Wirkungsnachweis der Homöopathie in Studien ist bisher nicht gelungen. Schon ihr Begründer meinte, er wisse zwar nicht, wie sie wirke, nur dass sie es tue, sei gewiss. Die besten Argumente zieht die Hahnemannsche Methode denn auch aus der Praxis: Die Homöopathie erfreut sich grosser Beliebtheit, sie ist die am stärksten favorisierte Naturheilmethode der Schweizerinnen und Schweizer.

Patient im Zentrum

Eine homöopathische Behandlung strebt eine individuelle Krankheitserfassung an. So wird etwa eine Mittelohrentzündung bei Kin-

dern nicht immer mit dem gleichen Mittel therapiert. Vielmehr wird beobachtet, wie sich die Symptome bei einem Kind genau präsentieren: Je nachdem, ob es quengelt, ob es nachts erwacht oder das Ohr rot ist, wird ein anderes Präparat verabreicht. Auch andere, nicht auf die Krankheit bezogene Eigenarten und Veranlagungen des Kindes fliessen in die Mittelwahl mit ein.

Die Selbstheilung lenken

Insbesondere die klassische Homöopathie will also nicht einfach Mittel nach Krankheiten verordnen – wie die Schulmedizin. Vielmehr soll auf das Individuum und seine Eigenarten eingegangen werden, sollen Ursachen, nicht Symptome bekämpft werden. Homöopathinnen und Homöopathen wählen deshalb den über 2000 homöopathischen

Einzelmitteln dasjenige, das ihrer Überzeugung nach die Selbstheilungskräfte des Betroffenen in die richtige Richtung lenken kann. Wenn Sie sich also umfassend homöopathisch beraten lassen wollen, vertrauen Sie sich einer entsprechend ausgebildeten Homöopathin, einem Homöopathen an.

Homöopathische Selbstmedikation

Homöopathie für den Hausgebrauch kann und soll nur eine begrenzte Anzahl Mittel miteinander beiziehen. Dieser Ratgeber hat sich zum Ziel gesetzt, mit einer möglichst kleinen Anzahl homöopathischer Einzelmittel eine breite Beschwerdepalette abzudecken. In enger Zusammenarbeit mit Homöopathinnen der St. Peter Apotheke in Zürich wurde eine homöopathische Hausapotheke zusammengestellt, die 12 Einzelsubstanzen enthält (Seite 310). Diesen Mitteln werden Sie beim Nachschlagen oder Blättern im Buch immer wieder begegnen – sie sind breit einsetzbar und bewährt.

Symptome, Modalitäten

Damit die homöopathische Behandlung erfolgreich ist, sollten Sie die bei den Beschwerden beschriebenen Leitsymptome mit Ihren Symptomen vergleichen sowie die sogenannten Modalitäten berücksichtigen, das heisst die Angaben, in welchen Situationen sich

das Befinden verbessert oder verschlechtert. Beide Angaben sollten möglichst mit Ihren Empfindungen übereinstimmen.

Homöopathische Mittel richtig anwenden

Homöopathische Arzneien werden in Form von Kügelchen (Globuli), Tabletten oder Tropfen eingenommen. Globuli enthalten Zucker oder künstlichen Zucker (Xylit); Tabletten enthalten Milchzucker, flüssige Mittel im Durchschnitt 40 Prozent Alkohol. Um unerwünschte Wirkungen zu vermeiden, beachten Sie stets die von der Apothekerin, dem Drogisten oder diesem Ratgeber empfohlenen Dosierungen. So klappt's:

- > Für die Selbstmedikation sind in erster Linie die Potenzen D6 und D12 empfohlen. Es sind aber je nach Produkt auch andere Potenzen möglich.
- > Beachten Sie die von der Apothekerin, dem Apotheker empfohlene oder auf der Verpackung angegebene Dosierung. Meist nimmt man dreimal täglich eine bestimmte Dosis ein. Im Akutfall: alle 1–2 Stunden ein paar Kügelchen oder Tropfen.
- > Globuli lutschen und im Munde zergehen lassen, Tropfen in wenig Wasser verdünnen und ebenfalls einige Sekunden im Mund behalten.
- > Halten Sie bei der Einnahme einen zeitlichen Abstand von mindestens

30 Minuten zu den Mahlzeiten ein.

Verwenden Sie keine Löffel aus Metall.

- > Reduzieren Sie während einer homöopathischen Behandlung Ihren Kaffeeconsum und benützen Sie keine Pfefferminzöle (kaufen Sie gegebenenfalls eine homöopathieverträgliche Zahnpasta). Diese Stoffe könnten homöopathische Arzneien stören.
- > Lagern Sie homöopathische Mittel dunkel, trocken sowie gut beschriftet und für Kinderhände unerreichbar.

Bei akuten Beschwerden wirken homöopathische Mittel häufig sehr schnell, da sie den Heilungsverlauf impulsförmig in die richtige Richtung lenken. Wenn innerhalb von Stunden oder maximal zwei Tagen keine Besserung eintritt, ist das gewählte Mittel falsch oder – seltener – die gewählte Verdünnung ist zu tief. Lassen Sie sich in diesem Fall in der Apotheke beraten.

Setzen Sie das Mittel bei einer Besserung der Symptome oder bei einer sogenannten Erstverschlimmerung (eine vorübergehende Verstärkung der Symptome) ab.

Die homöopathische Behandlung einer akuten Krankheit ist in der Regel nach einer Woche abgeschlossen. Achten Sie bei chronischen Beschwerden (z.B. Arthrose) darauf, in Zeiten der Besserung die homöopathische Therapie zu unterbrechen.

2.4 Spagyrik

Die Spagyrik kann als eine Form der Pflanzenheilkunde angesehen werden. Ihre Wurzeln hat sie unter anderem in der Alchemie. Mit ihrem speziellen Herstellungsverfahren und den eigenen Anwendungsregeln hat die geschichtsträchtige Heilmethode aber auch gewisse Gemeinsamkeiten mit der Homöopathie.

Die Heilwirkung von spagyrischen Essenzen ist wissenschaftlich nicht weiter untersucht, klinische Studien fehlen.

Pflanzen im Spray

Das Wort Spagyrik ist aus den griechischen Silben für «trennen» und «vereinen» zusammengesetzt. Damit nimmt es Bezug auf die Herstellung der spagyrischen Heilmittel, die wie ein aufwändiges Zauberritual anmutet. Meist geht dies so vonstatten: Frische Pflanzen werden mit Wasser, Hefe und Zucker vermischt. Es setzt eine Gärung ein, bei der das pflanzliche Material verändert und der Zucker zu Alkohol und Kohlensäure vergo-

ren wird. Dann wird destilliert: Flüchtige Stoffe, Alkohol und Wasser gehen ins Destillat über, das zurückbleibende Material wird getrocknet und verbrannt. Das entspricht dem Trennen, das zum Ziel hat, die verschiedenen Heilkräfte rein zu erhalten.

Vereinen und Dynamisieren

Nachher kommt die gewonnene Asche wieder zum Destillat, und ein Teil der Asche löst sich darin – das entspricht dem Vereinen. Am Schluss wird diese Essenz dann durch Rotation und rhythmisches Erwärmen und Abkühlen sogenannte «dynamisiert». Gemäss den Überlegungen der Spagyriker werden so alle Heilkräfte einer Pflanze freigesetzt und dem Menschen optimal verfügbar gemacht.

Dank diesem Verfahren können auch giftige Heilpflanzen wie Tollkirsche, Rauwolfia oder Kava Kava verwendet werden. Denn spagyrische Heilmittel enthalten höchstens vernachlässigbare Spuren der giftigen Pflanzenstoffe.



Spagyrik richtig anwenden

Spagyrische Zubereitungen sind in der Regel als Spray erhältlich. Die Essenzen enthalten rund 20 Prozent Alkohol und in der Regel eine einzelne Heilpflanze. Im spezialisierten Fachgeschäft können Sie sich eine Kombination aus mehreren Essenzen zusammenmischen lassen.

Halten Sie sich sorgfältig an die empfohlenen Dosierungen der Apothekerin, des Drogisten. Wenn Sie eine spagyrische Essenz über längere Zeit anwenden möchten, besprechen Sie

dies vorab wiederum mit einer Fachperson. So klappts:

- > Die Essenzen dürfen innerlich und äusserlich angewendet werden. Sprühen Sie sie in den Rachen. Bei Haut- oder Gelenkerkrankungen oder bei Kindern wird auch auf die Haut gesprayed.
- > Bei der Einnahme sollten Sie einen Abstand zu den Mahlzeiten von mindestens einer halben Stunde einhalten.
- > Lagern Sie spagyrische Essenzen dunkel, gut beschriftet und für Kinderhände unerreichbar.

2.5 Schüssler Salze

Der Homöopath Wilhelm Heinrich Schüssler (1821–1898) hat die Hypothese aufgestellt, wonach viele Krankheiten durch einen Mangelzustand im Mineralstoffwechsel der Zelle zustande kommen. Er vertrat die Auffassung, Fehlendes müsse durch Fehlendes ersetzt werden. Seine Therapie nannte er «biochemisch». Als Diagnose führte Schüssler bei seinen Patienten unter anderem eine Analyse des Antlitzes durch: An gewissen Merkmalen im Gesicht sollte erkannt werden, welches Mineral einem Menschen fehlt.

Die Heilwirkung von Schüssler Salzen ist wissenschaftlich nicht weiter untersucht, klinische Studien fehlen. In der Volksmedizin ist die Therapie allerdings stark verankert.

Mineralstoffe für den Alltag

Die Schüssler Salze sind zwölf sogenannte Funktionsmittel, die von 1 bis 12 nummeriert werden. Nummer 1 beispielsweise enthält Calciumfluorid, das Gefäß- und Elastizitäts-

mittel, Nummer 2 Calciumphosphat, es ist das Aufbau- und Regenerationsmittel, und im Bindegewebs- und Eitermittel Nummer 11 ist Silizium enthalten. Heute finden sich neben den zwölf Funktionsmitteln weitere Schüssler Salze in den Regalen der Apotheken und Drogerien. Sie wurden nach Schüsslers Lebzeiten eingeführt.

In den Präparaten sind die Salze in potenzierter Form enthalten, also stark verdünnt – ähnlich wie bei homöopathischen Heilmitteln. Gemäss der Schüssler-Lehre sollen die fehlenden Mineralstoffe nicht einfach ersetzt werden: Die Zuführung von kleinsten Mengen an Mineralsalzen soll vielmehr die aus dem Gleichgewicht geratenen Vorgänge in den Körperzellen ankurbeln und so zu einer langfristigen Heilung beitragen.

Schüssler Salze richtig anwenden

Schüssler Salze werden in Form von Tabletten oder einer alkoholhaltigen Lösung ein-



genommen. Als Ergänzung gibt es auch die äusserliche Anwendung in Form von Salben. So klappts:

- > Halten Sie sich an die empfohlenen Dosierungen auf der Verpackung (falls vorhanden) oder lassen Sie sich beraten. Schüssler Salze werden meist über einen längeren Zeitraum (bis zu einem Jahr) eingenommen.
- > Halten Sie zu den Mahlzeiten einen Abstand von 30 Minuten ein.
- > Wichtig zu wissen für Menschen mit Laktoseunverträglichkeit: Schüssler

Salze enthalten Milchzucker und zum Teil auch Gluten.

- > Lagern Sie Schüssler Salze dunkel, trocken und gut beschriftet sowie für Kinderhände unerreichbar.

Bedenken Sie: Schüssler Salze als alleinige Therapie sind nicht dazu gedacht, einen deutlichen, vom Arzt festgestellten Mineralstoffmangel zu beheben.

2.6 Heilsame Entspannung

Entspannung und Anspannung sind zwei Pole eines Kontinuums – beide sind lebensnotwendig. Wenn eine innere Anspannung zur Regel wird, entstehen chronische Erholungsdefizite. Abgespanntheit, Erschöpfung, psychosomatische Erkrankungen und Stress sind mögliche Folgen.

Stress lass nach

Achten Sie auf die Warnsignale des Körpers: angespannte Schultern, zusammengebissene Zähne, unbewusstes Luftanhalten, eine schnelle Atmung, Pulsrasen oder ein holperndes Herz. Wenn Sie solche Zeichen feststellen, ist es Zeit für erholsame Gegenstrategien. Die Wirksamkeit von Entspannungstechniken ist unterdessen wissenschaftlich verbrieft: Regelmässiges Training senkt Puls und Blutdruck, entspannt die Muskulatur, verbessert die Durchblutung der Haut und lässt die Atmung gleichmässiger werden. Es hilft Ihnen auch, bei Beanspruchung gelassener zu bleiben und weniger ängstlich zu sein.

Wirksame Methoden

Entspannungsrituale wie Spaziergehen, Musikhören, Tanzen, Kochen, Beten oder anderes haben einen positiven Einfluss auf Wohlbefinden und Gesundheit. Bestimmte Entspannungstechniken erlernen Sie am besten in professionell geführten Kursen.

Autogenes Training

Das wohl bekannteste Entspannungsverfahren stammt von dem deutschen Psychologen Heinrich Schultz (1884 – 1979). Dabei gibt man sich selbst Anweisungen («Mein Körper ist ganz schwer und warm», «Meine Stirn ist kühl») und lässt sich von ihnen suggestiv beeinflussen.

Imaginative Verfahren

Bei diesen Techniken versetzt man sich gedanklich in eine Situation (siehe auch Gedankenreise, Seite 68). Imagination versucht dabei, (negative) Emotionen und Interpretationen und (schädliche) Verhaltensweisen zu ändern.



Meditation

Erweiterung des Bewusstseins, spirituelles Wachstum und eine tiefe innere Ruhe sind Ziele der Meditation. Bei manchen Formen wird eher Konzentration (auf die Atmung, auf gesungene Silben oder auf einen Gegenstand) geübt. Bei anderen dürfen die Gedanken ziellos kreisen.

Progressive Muskelrelaxation

Diese Technik wurde in den Dreissigerjahren vom Amerikaner Edmund Jacobson entwickelt und basiert auf Übungen, bei denen man willentlich verschiedene Muskeln (Schultern, Beine, Hände etc.) an- und wieder entspannt. Dabei wird eine allgemeine Entspannung erzeugt.

Yoga

Die indische Technik erreicht Entspannung durch Versenkung sowie verschiedenste Körper- und Atemübungen.

Tipps für den Alltag

Wirksame Musse will geplant und auch gestaltet werden. Nehmen Sie Erholung genauso ernst wie Ihre Arbeit. Gönnen Sie sich einen adäquaten Ausgleich zu Ihren psychischen oder körperlichen Belastungen.

So klappts:

- Entspannen Sie frühzeitig – und nicht erst, wenn Sie völlig erschöpft sind.

Lehnen Sie sich ruhig einmal zurück, bevor der ganze Haushalt in Ordnung gebracht, die ganze Arbeit im Büro getan ist.

- > Stimmen Sie sich ein, indem Sie eine Distanzierung von der Arbeit schaffen – emotional, gedanklich, räumlich.
- > Integrieren Sie eigene Entspannungsrituale in den Alltag. Zum Beispiel einmal um den Häuserblock spazieren, zwischendurch ein Lied pfeifen, die Füsse auf den Tisch legen oder ein warmes Bad einlaufen lassen.
- > Diese Mini-Entspannungsübungen lassen sich ebenfalls einfach in Ihren Tagesablauf einbauen: Machen Sie eine Gedankenreise in eine schöne Landschaft (mit geschlossenen Augen) oder rudern Sie in Ihrer Phantasie auf einem ruhigen Bergsee. Oder atmen Sie einige Male durch das eine Nasenloch ein und durch das andere aus (das andere Nasenloch jeweils zuhalten). Oder ballen Sie eine Hand etwa 15 Sekunden lang zur Faust und vergleichen Sie diese dann mit der anderen Hand – und umgekehrt.

Info

www.swissyoga.ch (Schweizer Yogaverband)

www.sat-verband.ch
(Schweizerische Gesellschaft für Autogenes Training)

www.yoga.ch (Schweizerische Yoga Gesellschaft)

2.7 Gesunde Bewegung

Wer sich viel bewegt, erspart sich manchen Arzttermin. Denn Forschungen zeigen: Sport oder regelmässige körperliche Aktivität im Alltag halten Herz und Hirn gesund. Bewegung macht nicht nur fit und hellt die Stimmung auf, sondern beugt auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Altersdiabetes vor und wirkt gegen Depressionen, Gallensteine und Krebs. Mit dem häufigen Biegen und Belasten des Körpers sorgen körperlich Aktive für eine hohe Dichte ihrer Knochen, tun etwas gegen vorzeitigen Muskelschwund und haben gute Chancen, Rücken- oder Knieprobleme in den Griff zu bekommen.

Länger und besser leben

Sogar ein lebensverlängernder Effekt, der bis zu zehn Jahre ausmachen kann, wird der körperlichen Aktivität nachgesagt. Umgekehrt ist Inaktivität ähnlich schädlich für die Gesundheit wie das Rauchen. Fast zwei Drittel der Schweizer Bevölkerung bewegt sich ungenügend. Dabei könnten gerade chronische

Bewegungsmuffel am meisten von ein bisschen Sport profitieren: Nach einer sportmedizinischen Faustregel schöpft man mit dem Schritt vom Nichtstun zu einer moderaten körperlichen Aktivität bereits die Hälfte aller gesundheitsfördernden Effekte aus. Persönliche Fitness-Vorsätze in die Tat umzusetzen bringt also bei blutigen Anfängern am meisten!

Tipps für den Alltag

Wenn Sie sich entscheiden, körperlich aktiv zu werden, überfordern Sie sich nicht, sondern setzen Sie sich realistische Trainingsziele und freuen Sie sich an Ihren Erfolgen. Beherzigen Sie diese Tipps:

- Bauen Sie täglich eine halbe Stunde Bewegung in Ihren Alltag ein – am Stück oder auch aufgeteilt, zum Beispiel in dreimal zehn Minuten.
- Geeignete Bewegungsarten sind zum Beispiel Velofahren, Ballspiele, Garten-



arbeit, Schneeschaukeln, (zügig) Spazieren, Walking, Tanzen, Schwimmen – Aktivitäten, bei denen man nicht ins Schwitzen kommt, aber etwas schneller atmet.

- > Wählen Sie eine Bewegungsart, die Ihnen Spass macht! Wenn Ihnen zum Beispiel die Atmosphäre im Fussballclub nicht behagt, gehen Sie mit Freunden rudern oder trainieren Sie im Krafraum.
- > Falls Sie noch mehr für Ihre Gesundheit tun wollen: Wenn Sie zusätzlich zu Punkt eins dreimal zwanzig Minuten in der Woche intensiv Sport treiben, um

Herz und Lungen zu kräftigen, ist das optimal! Besonders Menschen über 50 sollten zudem zweimal in der Woche Kraft und Beweglichkeit trainieren.

Info

www.allez-hop.ch

(Bewegungsangebote in der Schweiz)

www.hepa.ch (Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz)

www.saps.ch (Schweizerische Adipositas-Stiftung)

2.8 Ausgewogene Ernährung

Wie man sich gesund ernährt, ist allgemein bekannt. Und doch will es mit der Umsetzung manchmal nicht so recht klappen. Bauen Sie Schritt für Schritt die folgenden Empfehlungen in Ihren Alltag ein – dann ist schon viel gewonnen.

Genug trinken leicht gemacht

Ohne ausreichend Flüssigkeit gerät der menschliche Organismus in Nöte. Kreislauf und Nieren werden belastet, und das Gehirn, unser wasserreichstes Organ, büsst seine Leistungsfähigkeit ein. Die Schleimhäute trocknen aus und werden anfällig für Infekte.

Das verhindern Sie, indem Sie täglich rund einen bis zwei Liter trinken, vorzugsweise Leitungswasser oder Mineralwasser, ungesüsste Tees oder verdünnte Fruchtsäfte. Nicht geeignet sind zuckerreiche Softgetränke (Cola, Fertig-Eistee etc.). Bei Nieren- und Herz-erkrankungen fragen Sie den Arzt nach der angemessenen täglichen Trinkmenge.

So schaffen Sie es

- > Von Flaschen umgeben: Stellen Sie eine Wasserflasche auf Ihr Pult am Arbeitsplatz, in die Küche, legen Sie eine ins Auto etc. Trinken Sie bei jeder Gelegenheit ein paar Schlucke.
- > Nehmen Sie jedes Mal, wenn Sie sich die Hände waschen, ein paar Schlucke direkt ab dem Hahn.
- > Essen Sie Suppen.
- > Warten Sie nicht, bis der Durst sich meldet: Wenn es so weit ist, haben Sie bereits ein Flüssigkeitsdefizit.

Fünf am Tag: So klappt es

Früchte, Gemüse, Salate: Fünf Portionen am Tag sollten es sein – die eine Hälfte davon roh, die andere gekocht. Als Faustregel können Sie sich merken: Eine Portion ist so gross wie Ihre Faust. Idealerweise wählen Sie wegen der sekundären Pflanzeninhaltsstoffe (siehe Kasten nebenan) auch verschiedene Farben.

Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe

Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe kommen in kleinsten Mengen in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Es gibt mehr als 10 000 verschiedene solcher Stoffe – analysiert ist erst ein kleiner Teil. Je nach Farbe eines Lebensmittels sind andere sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe enthalten. Diese haben verschiedenste gesundheitsfördernde Wirkungen. Sie können das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken, sich positiv auf den Darm auswirken, den Cholesterinspiegel senken und möglicherweise das Risiko für gewisse Krebsarten reduzieren.

Die wertvollen Stoffe gibt es nicht als käufliche Präparate – greifen Sie auf die «Originalform» zurück, auf Früchte, Gemüse, Salate, Vollkornbrot.

So schaffen Sie es

- > Geben Sie saisonalen Produkten den Vorzug. So ist für Abwechslung gesorgt – und saisonale Lebensmittel sind meist frischer und vitaminreicher.
- > Weichen Sie bei wenig Zeit auf Dörrobst, Frucht- und Gemüsesäfte, tiefgekühltes Gemüse und sogar Salate aus dem Beutel aus.

Weitere Tipps

Weissbrot und Zopf sind fein – aber nährstoffarm. Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe sind nur in Vollkornprodukten enthalten. Wer etwa täglich 30 bis 45 Gramm Ballaststoffe zu sich nimmt, senkt sein Risiko für Gallensteine, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Verstopfung, Dickdarmkrebs etc. Zudem baut der Körper die Kohlenhydrate in Vollkornprodukten langsam ab, was bedeutet, dass Sie lange satt und leistungsfähig sind.

So sind Vollkornprodukte ein Genuss

- > Stellen Sie nach und nach auf Vollkorn um, damit sich Ihr Körper an die neue Kost gewöhnen kann.
- > Nehmen Sie genügend Flüssigkeit auf. Sonst können die Ballaststoffe Verdauungsbeschwerden verursachen.
- > Geniessen Sie weiterhin ab und zu ein feines Stück Zopf oder andere kleine «Sünden».

Vielseitige Omega-3-Fettsäuren

Wählen Sie für Ihre Küche Öle, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind, zum Beispiel Rapsöl. Ebenfalls gute Omega-3-Fettsäure-Lieferanten sind Fische wie Lachs, Thunfisch, Makrele, Sardine etc. Omega-3-Fettsäuren schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, senken den Blutdruck und haben entzündungshemmende Effekte, was sich bei Rheuma, Arthritis oder Neurodermitis positiv auswirkt.

Gesundheitsfaktor Gewicht

Sie bringen ein paar Kilos zu viel auf die Waage? Wehren Sie den Anfängen, denn Übergewicht ist eines der wichtigsten Gesundheitsprobleme. Mit den folgenden Empfehlungen packen Sie es.

Sättigungsgefühl beachten

Essen Sie langsam, denn das Sättigungsgefühl tritt erst nach 15 – 30 Minuten ein. Sobald der Moment da ist: aufhören mit Essen.

Ernährung umstellen

Ernähren Sie sich ausgewogen, konsumieren Sie Vollkornprodukte, sie machen länger satt. Reduzieren Sie die Anzahl der Kalorien, die Sie zu sich nehmen.

Keine Crash-Diäten

Auf rasche, einseitige Diäten folgt häufig eine noch stärkere Gewichtszunahme (Jo-Jo-Effekt). Eine unerwünschte Entwicklung, denn das Schaukelgewicht birgt gesundheitliche Gefahren. Lassen Sie sich deshalb Zeit fürs Abnehmen – ein halbes bis ein ganzes Kilo pro Woche sind genug.

Bewegung

Treiben Sie eine Ausdauersportart, die Ihnen zusagt, am besten in der Gruppe, zum Beispiel Walking, Schwimmen, Wandern, Velofahren, Joggen (mehr dazu Seite 70). Eine Faustre-

Body-Mass-Index (BMI) und Bauchumfang

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht in kg}}{\text{Grösse in m} \times \text{Grösse in m}}$$

$$\text{Beispiel: } \frac{70}{1.68 \times 1.68} = 25$$

Untergewicht: BMI kleiner als 18,5

Normalgewicht: BMI 18,5 – 24,9

Leichtes bis mittleres Übergewicht: BMI 25 – 29,9

Starkes Übergewicht (Adipositas, Fettsucht): ab BMI 30

Laut neueren Studien ist auch das Verhältnis zwischen Taille/Bauchumfang und Hüfte relevant. Apfel-Typen haben grössere gesundheitliche Risiken als Birnen-Typen.

«Äpfel» speichern Fett am Bauch und haben eine eher dünne Hüfte.

«Birnen» haben eine schlanke Taille und tragen das Fett eher um die Hüften und in den Oberschenkeln.

Beim Bauchumfang gilt:

Super! Frauen 60 – 80 cm, Männer 69 – 94 cm

Achtung Risiko: Frauen 80 – 88 cm, Männer 94 – 102 cm

Übergewicht reduzieren: Frauen ab 88 cm, Männer ab 102 cm

gel besagt, dass Normalgewichtige täglich eine halbe Stunde – am besten zügig – spazieren gehen sollten, Übergewichtige, die nicht weiter zunehmen wollen, sollten eine Stunde laufen, und Menschen, die abgenommen haben und ihr Gewicht halten wollen, sollten eineinhalb Stunden marschieren.

Entspannung

Gegen Kummerspeck hilft das Erlernen von Entspannungsmethoden (siehe Seite 66). Auch wenn Sie hastig und gierig essen, sind das Autogene Training, Yoga oder Meditation eine Option.

Hilfe in Anspruch nehmen

Wer deutlich übergewichtig ist, hat erfahrungsgemäss Schwierigkeiten, abzunehmen und den periodischen Heissunger selbständig und ohne psychologische Unterstützung zu kontrollieren. Ärzte, Psychologen, Ernährungsberater und Selbsthilfegruppen können Sie bei Ihrem Vorhaben unterstützen.

Buchtipps

Botta Diener, Marianne:

> Essen. Geniessen. Fit sein.

Das erste Wohlfühl-Ernährungsbuch für Frauen in der Schweiz.

Beobachter-Buchverlag, Zürich 2007

> Kinderernährung gesund und praktisch. So macht Essen

mit Kindern Freude.

Beobachter-Buchverlag, Zürich 2005

Info

www.ebalance.ch (Kostenpflichtiges Programm zum Abnehmen)

www.saps.ch (Schweizerische Adipositas-Stiftung. Unter anderem mit Broschüre «Übergewicht – welcher Ess-Typ sind Sie?»)

www.sge-ssn.ch (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung)

www.suissebalance.ch (Programm von BAG und Gesundheitsförderung Schweiz)

3. Beschwerden von A–Z _____

Hier finden Sie Krankheiten und Unpässlichkeiten – nach Körperteil respektive Beschwerdenkreis gegliedert. Wählen Sie aus der Fülle der Anwendungen jene, die Ihnen zusagen. Und lassen Sie sich von den Tipps in der Rubrik «So helfen Sie sich selbst» inspirieren!



3.1 Atemtrakt	80	3.5 Gehirn	118
Asthma	80	Kopfschmerzen	118
Bronchitis	83	Migräne	121
Husten	86		
MEDIZIN SPEZIAL:		3.6 Gelenke, Muskeln,	
Fieber – heilsam oder		Knochen	126
schädlich?	90	Arthritis	126
		Arthrose	128
3.2 Augen	92	Gicht	131
Bindehautentzündung	92	Hexenschuss, Ischialgie	133
Gerstenkorn (Urseli, Grittli)	94	Knochenschwund	
		(Osteoporose)	135
3.3 Blase, Niere	96	Sehnenscheidenentzündung	137
Blasenentzündung (Zystitis)	96	Tennisellbogen, Golfer-	
Blasenschwäche		ellbogen	139
(Harninkontinenz)	98	Wadenkrampf	141
Harnsteine	101		
		3.7 Hals, Nase, Ohren	144
3.4 Frauenleiden,		Halsschmerzen	
Männerleiden	104	(Rachenkatarrh)	144
Menstruationsbeschwerden	104	Hausstaubmilben-Allergie	146
Prostata, vergrösserte	107	Heiserkeit	149
Scheidenentzündung,		Heuschnupfen (Pollinose)	150
Scheidenausfluss	110	Mandelentzündung (Angina)	153
Wechseljahrbeschwerden	112	MEDIZIN SPEZIAL:	
SCHWEIZ SPEZIAL:		Erkältung oder Grippe?	156
Wo Hildegard von Bingen		Mittelohrentzündung	158
wieder auflebt	116	Nasenbluten	160

3. Beschwerden von A–Z

Nasennebenhöhlen-		Krampfadern, Venenleiden	209
Entzündung	161	MEDIZIN SPEZIAL:	
Ohrenscherzen	164	Gesund altern	212
Ohrgeräusche (Tinnitus)	165		
Schnupfen	167	3.10 Mund und Zähne	214
		Aphthen	214
3.8 Haut und Haar	172	Mundgeruch	216
Akne	172	Mundschleimhaut-	
Fieberblasen (Lippenherpes)	174	Entzündung	218
Fusspilz	176	Zahnfleischentzündung	220
Haarausfall	178	Zahnschmerzen	221
Insektenstiche	180		
Kontaktekzem,		3.11 Psyche	224
Kontaktdermatitis	182	Depressive Verstimmung	224
Nagelbettentzündung	184	Nervosität, innere Unruhe,	
Neurodermitis (Atopische		Prüfungsangst	226
Dermatitis)	186	Nikotinsucht,	
Warzen	189	Tabakentwöhnung	230
Zeckenbisse	191	Schlafstörungen	232
MEDIZIN SPEZIAL:			
Allergien	194	3.12 Unfälle, Verletzungen	238
		Gehirnerschütterung	238
3.9 Herz und Kreislauf	196	Prellungen	239
Arteriosklerose		Sonnenbrand	241
(Arterienverkalkung)	196	Verbrennungen	242
Blutarmut (Anämie)	198	Vergiftungen	244
Blutdruck, hoher		Verstauchungen	245
(Hypertonie)	200	Wunden, Schürfwunden,	
Blutdruck, niedriger		Spreissel	247
(Hypotonie)	203	MEDIZIN SPEZIAL:	
Cholesterinspiegel, erhöhter	205	Erste Hilfe	250
Herzbeschwerden	207		

3.13 Verdauungstrakt	252
Blähungen	252
Durchfall	254
Hämorrhoiden	256
Leberbeschwerden	258
Magenschleimhaut-	
Entzündung (Gastritis)	260
Nahrungsmittelallergie	262
Sodbrennen	264
Übelkeit, Erbrechen	266
Verstopfung	269
MEDIZIN SPEZIAL:	
So stärken Sie Ihre Abwehr	272

3.1 Atemtrakt

Asthma (allergisches/nicht allergisches)

In der Schweiz betrifft Asthma ungefähr jedes 10. Kind und jeden 20. Erwachsenen. Asthma ist eine schubweise verlaufende Krankheit mit einer chronischen Entzündung, bei der die Luftwegsröhren (Bronchien und die feineren Verästelungen, die Bronchiolen) überempfindlich auf verschiedene Reize sind.

Symptome

Die Schleimhaut der Bronchien und Bronchiolen schwillt an, die Muskulatur verkrampft sich und es wird vermehrt Schleim gebildet. Das verengt die Luftwege, erschwert das Ausatmen und führt zu Husten (besonders in der Nacht), Kurzatmigkeit und Anfällen von Atemnot. Asthma kann ganz verschiedene Schweregrade annehmen: von einem sporadischen leichten Engegefühl beim Ausatmen bis hin zu schwersten Asthma-Anfällen mit schnappender Atmung und Verwirrtheit mehrmals wöchentlich.

Hintergrund

Bei vielen Betroffenen hat Asthma einen allergischen Hintergrund. Hier sind die auslösenden Reize etwa Pollen, Haustiere, Hausstaubmilben, Schimmelpilzsporen, bestimmte Medikamente (etwa Acetylsalicylsäure, Beta-blocker) oder Nahrungsmittel (Milcheiweiss, Eier, Sellerie, Schalentiere, Nüsse). Beim nicht allergischen Asthma reagieren die Atemwege auf kalte Luft, körperliche Anstrengung, Zigarettenrauch, Luftverschmutzung, Parfum, Stress oder auf Virusinfektionen (z.B. Erkältungskrankheiten). Manchmal spielen auch eine erbliche Veranlagung oder psychische Faktoren eine Rolle.

ÄUSSERLICH

Wärmen

In anfallsfreien Phasen entspannen ansteigende Fuss- und Armbäder (siehe Seite 32) oder warme Brustwickel (siehe Seite 40), zum Beispiel ein warmer Zwiebel- oder Kartoffelwickel.

Ingwer- oder Senfmehlwickel

Brust- oder Rückenwickel mit Ingwer oder Senf sind auch während einem Asthma-Anfall erlaubt (zur Zubereitung siehe Seite 43 und 44). Senf und Ingwer gehören allerdings zu den Pflanzen mit starker Reizwirkung. Beachten Sie deshalb die besonderen Sicherheitshinweise (Kasten Seite 43). Besonders der Senfmehlwickel wird nur ganz kurz aufgelegt.

Kopf-Dampfbad

Auch Inhalieren (siehe Kopf-Dampfbad, Seite 29) tut der Asthmatiker-Lunge gut. Am besten mit Salzwasser (1 TL Salz auf 5 dl Wasser), vorsichtshalber allerdings nicht während Asthma-Anfällen.

INNERLICH

Kaffee

Notfallmässig kann auch eine Tasse starker Kaffee mithelfen, die Bronchien zu erweitern.

Thymian und Spitzwegerich

Diese Pflanzen enthalten Inhaltsstoffe, welche die Bronchien entkrampfen und den Auswurf von Sekreten fördern. Mit Kraut von Thymian oder Spitzwegerich können Sie einen gesüssten Tee zubereiten.

Efeusirup oder -tinktur

Efeu hat ähnliche Eigenschaften wie Thymian und Spitzwegerich. Sie erhalten

Wickel, Aufgüsse und Tees richtig zubereiten

Wie Sie Hausmittel richtig zubereiten und Heilmethoden korrekt anwenden, lesen Sie detailliert im Kapitel 2 nach: Kopf-Dampfbad (Seite 29), Wickel und Kompressen (Seite 37), Bäder und Güsse (Seite 32), Tees (Seite 51), Tinkturen und ätherische Öle (Seite 53), Homöopathie (Seite 58), Spagyrik (Seite 62).

ihn in der Apotheke oder Drogerie als Fertigpräparat: als Hustensirup oder Tinktur. Achtung: Nehmen Sie keine selbst gepflückten Efeublätter zu sich, auch nicht als Tee!

Sauerkraut

Die Milchsäurebakterien im Gemüse scheinen das Immunsystem so zu trainieren, dass man besser vor Allergien geschützt ist.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Arsenicum album

Dieses Mittel ist angezeigt, wenn die Atmung pfeifend ist und der Husten von einem brennenden Kitzeln in der Luftröhre begleitet wird. Nächtliche Erstickungsanfälle, vor allem nach dem

Hinlegen oder nach Mitternacht. Die Betroffenen müssen aufrecht sitzen, um zu atmen, können nicht liegen und haben Angst, zu ersticken.

Sulfur

Geeignet, wenn das Asthma vor allem abends auftritt. Man verspürt Atemnot, wenn man sich im Bett dreht. Der Sulfur-Patient will, dass Fenster und Türen offen sind.

Weitere Mittel:

Cuprum

Hier beobachtet man Atemnot mit Unbehagen im Oberbauch. Der Patient hat das Gefühl, die Brust würde zusammengeschnürt. Wasser trinken verbessert den Zustand.

SPAGYRISCHE ESSENZEN

Meerträubchen und **Lobelia** sind zwei stark wirksame Heilpflanzen, die sich in materieller Form (Tee, Extrakt, Tinktur) wegen ihrer Nebenwirkungen für die Selbstmedikation nicht eignen. Die spagyrische Anwendung ist jedoch problemlos. Folgende Essenzen kommen zur unterstützenden Behandlung von Bronchialasthma in Frage: Meerträubchen wirkt antiasthmatisch, Bronchien erweiternd, antiallergisch, abschwellend.

Lobelia stimuliert die Atmung und reguliert den Atemrhythmus. **Grindelia** verflüssigt zähen Schleim. **Pestwurz** ist krampflösend, entzündungswidrig. Bei allergisch bedingtem Asthma ist ein Zusatz von **Galphimia** sinnvoll.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Lippenbremse

Durch diese Atemtechnik wird bei einem Asthma-Anfall der Luftstrom gebremst und fließt deshalb gleichmässiger: Atmen Sie durch die Nase ein und mit leicht geschlossenen Lippen aus.

Kutschersitz

Die richtige Körperhaltung während eines Anfalls erleichtert das Atmen. Beim sogenannten Kutschersitz sitzen Sie vorn über gebeugt auf einem Stuhl, die Füße stehen weit gespreizt auf dem Boden, die Ellenbogen stellen Sie auf die Oberschenkel, den Kopf stützen Sie mit den Händen.

Ruhe bewahren

Vermeiden Sie Stress und erlernen Sie Entspannungstechniken (mehr dazu Seite 66). Diese ermöglichen Ihnen, bei einem Asthma-Anfall gelassener zu reagieren und möglichst ruhig ein- und auszuatmen.

Keine Zigaretten!

Die erste und unabdingbare Massnahme, um Asthma in den Griff zu bekommen ist, mit dem Rauchen aufzuhören und sich und seine Kinder keinem Passivrauch auszusetzen. Denn der Qualm fördert die Entzündung und verengt die Atemwege zusätzlich.

Auslösereize meiden

Finden Sie – eventuell mit Hilfe eines Asthma-Tagebuchs – heraus, welche Reize Ihr Asthma verschlimmern und meiden Sie die entsprechenden Konstellationen: zum Beispiel zu starke körperliche Anstrengung, kalte Luft. Bei allergischem Asthma: Beachten Sie die Ratschläge zu Heuschnupfen, Hausstaubmilben-Allergie, Lebensmittelallergie oder Neurodermitis.

Alkohol in Massen

Unmässiger Alkoholkonsum kann zu einer erhöhten Krampfneigung der Bronchien führen und Asthma verschlimmern.

Viel trinken

Flüssigkeit hilft bei der Schleimlösung.

Sport treiben

Moderater Sport wirkt sich bei Asthmatikern positiv auf den Schleimtransport aus den Lungen aus. Machen Sie Gymnastik, fahren Sie Velo oder schwimmen Sie. Wählen Sie eine Ausdauersportart, bei der Sie nicht ins Schnaufen kommen. Auch Atemgymnastik oder Singen helfen,

die nicht genutzten «Reserven» der Lunge besser auszuschöpfen.

ZUM ARZT, WENN...

- > Sie Symptome von Asthma bei sich entdecken. Je früher Asthma erkannt und behandelt wird, desto besser sind bei Kindern die Aussichten auf Heilung und bei Erwachsenen die Chancen für ein Leben mit wenig Beschwerden. Asthmatiker sollten regelmässig in die medizinische Kontrolle. Beachten Sie: Die hier empfohlenen Hausmittel können eine schulmedizinische Therapie nicht ersetzen.

INFO

www.ahaswiss.ch

Weitere Informationen finden Sie auch unter Allergien (Seite 149), Heuschnupfen (Seite 150), Hausstaubmilben-Allergie (Seite 146), Neurodermitis (Seite 186), Nahrungsmittelallergie (Seite 262).

→ Zu Husten bei Kindern siehe Seite 286.

Bronchitis

Eine Bronchitis ist eine Entzündung der unteren Atemwege (Lufttröhre, Bronchien, Bronchiolen).

Symptome

Husten, Auswurf von schleimigen (eitrigen) Sekreten, bei akuter Bronchitis oft Fieber und Gliederschmerzen.

Hintergrund

In der Regel geht einer akuten Bronchitis eine Erkältung mit Husten voraus. Die Erreger sind Viren oder Bakterien. Bronchitis tritt gehäuft im Winter auf.

Die chronische Bronchitis kommt schleichend und trifft meist Raucher.

ÄUSSERLICH

Kopf-Dampfbad

Inhalieren Sie mehrmals täglich mit Salzwasser, Thymian- oder Kamillentee oder mit 1 – 3 Tropfen ätherischem Eukalyptusöl (auf 1 l Wasser). Das befeuchtet die Atemwege und löst den Schleim (siehe Seite 29).

Hydrotherapie

Pfarrer Kneipps Extra-Tipp: ein ansteigendes Fussbad (siehe Seite 32).

Brustwickel

Dieser Brustwickel reicht von den Achselhöhlen bis knapp zum Bauchnabel. Er wird warm aufgelegt, entkrampft die Bronchien und fördert den Auswurf. Liegedauer: etwa 20 Minuten.

Als Zusätze eignen sich Thymiantee, heisse Zitronenscheiben oder heisse Kartoffeln (siehe Seite 42).

Brust- oder Rückenwickel mit Reizwirkung

Wickel mit Ingwer oder schwarzem Senfmehl (Zubereitung siehe Seite 42) haben es in sich: Sie enthalten Wirkstoffe, die die Haut stark reizen. Beachten Sie deshalb bei der Anwendung die besonderen Sicherheitshinweise (Kasten Seite 43). Brustwarzen und Achselhöhlen müssen ausgespart werden, und die Wickel sollten nur kurz einwirken.

INNERLICH

Pflanzen gegen schleimigem Husten helfen, den Schleim zu verflüssigen und das Abhusten der Sekrete zu beschleunigen, damit diese sich nicht in den Bronchien festsetzen. Besonders geeignet:

Schlüsselblumentee

Trinken Sie Tee aus getrockneten Wurzeln und Blüten der Wald- oder Wiesenschlüsselblume (Apotheke). Dieser verflüssigt den Husten, und die Sekrete können besser ausgehustet werden. Süssen Sie den Tee mit Honig oder Zucker.

Thymian-, Anis- oder Fencheltee

Diese Kräutertees sind weitere phytome-

dizinische Klassiker bei schleimigem Husten. Trinken Sie mehrmals täglich eine Tasse, je nach Belieben gesüsst mit Honig oder Zucker.

Efeu

Extrakt aus den Blättern regt den Körper zur Bildung von Stoffen an, die den Schleim verflüssigen, das Abhusten erleichtern und den Hustenreiz dämpfen. Gleichzeitig erweitern sich die Bronchien. Efeuextrakt ist in Hustensaft, Hustentropfen oder Tinktur enthalten. Achtung: Nehmen Sie niemals selbst gepflückte Efeublätter zu sich, auch nicht als Tee. Es drohen starke Nebenwirkungen!

Weitere Hausmittel gegen Husten siehe Seite 86.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Hepar sulfuris

Dieses Mittel ist angezeigt bei würgendem, rasselndem Husten mit Verschleimung, der sich in den frühen Morgenstunden verschlimmert; auch bei bellendem Husten und Heiserkeit nach kaltem Wind. Man hustet, wenn ein Körperteil entblösst wird, und fröstelt im Bett, sobald das Pyjama verrutscht.

Weitere Mittel:

Drosera

Dieses Mittel ist geeignet bei krampfartigem, trockenem, quälendem Husten mit rasch aufeinander folgenden Husten- anfällen. Der Patient kann kaum atmen. Verschlechterung: nach Mitternacht, beim Hinlegen, beim Warmwerden im Bett, beim Trinken und Lachen.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Gute Luft!

Zigarettenrauch, ob aktiv oder passiv inhaliert, fördert die Entzündung und erschwert die Selbstheilung.

Feuchte Luft!

Erhöhen Sie bei trockener Luft die Feuchtigkeit auf 40 bis 50 Prozent: mit einem Luftbefeuchter oder feuchten Tüchern.

Tee trinken...

Flüssigkeit fördert die Schleimlösung und hilft, dass der Schleim ausgehustet werden kann. Bei Fieber empfiehlt sich etwa schweisstreibender Lindenblüten- oder Holunderblütentee.

...und abwarten

Vermeiden Sie grosse körperliche und psychische Anstrengungen, sie könnten Ihre Selbstheilungskräfte beeinträchtigen. Gönnen Sie sich ein paar Tage Bettruhe, um wieder zu Kräften zu kommen.

Die Abwehr verbessern

Ein fittes Immunsystem kann sich besser gegen Infektionskrankheiten zur Wehr setzen (mehr dazu Seite 272).

ZUM ARZT, WENN ...

- > der Husten stark ist oder während einigen Tagen andauert.
 - > das ausgehustete Sekret gelblich-grünlich ist oder Blut enthält.
 - > es zu Kurzatmigkeit oder Brustschmerzen kommt.
 - > das Fieber besonders hoch ist oder Schüttelfröste auftreten.
 - > der Verdacht besteht, dass sich die Bronchitis zu einer Lungenentzündung entwickelt.
 - > die Bronchitis chronisch ist.
- Zu Husten bei Kindern siehe Seite 286.

Husten

Husten ist ein sinnvoller Selbstreinigungsvorgang der Atemwege, bei dem Schleim, Krankheitserreger und Fremdkörper nach oben transportiert werden.

Symptome

Reiz- oder Schleimhusten, Kitzeln im Rachen, eventuell Fieber.

Hintergrund

Schleimiger Husten, bei dem auch Sekrete aushustet werden, ist Ausdruck eines Infekts in den Bronchien oder den feineren Verästelungen, den Bronchiolen – meist durch Viren, manchmal auch durch Bakterien verursacht. Trockenem, unproduktiven Reizhusten liegt meist eine Entzündung der Schleimhäute in den oberen Atemwegen (Luftröhre, Rachenraum) zugrunde. Reizhusten kann auch durch kalte Luft, Staub, Dämpfe oder bestimmte Medikamente ausgelöst werden.

ÄUSSERLICH

Inhalieren

Nehmen Sie ein Kopf-Dampfbad mit Salzwasser, Thymian- oder Kamillentee oder 1–3 Tropfen Eukalyptusöl auf 1 l Wasser (siehe Seite 29).

Warmer Brust- oder Rückenwickel

Siehe Bronchitis (Seite 83)

Senfmehl-Fussbad

Schwarzer Senf enthält hautreizende Stoffe. Diese bewirken nicht nur eine lokale Rötung und ein Brennen auf der Haut, sondern reflektorisch auch eine Körperdurchwärmung und das sich Lösen des Schleims. Anleitung siehe Seite 42 – bitte auch die Sicherheitshinweise (Seite 43) beachten!

INNERLICH

Als Husten-Hausmittel eignen sich:

Heisse Honigmilch

Retter in der Not – nicht nur bei kranken Kindern!

Zwiebelsirup

Schälen Sie drei grosse Zwiebeln, reiben Sie diese durch eine Bircherraffel und lassen Sie den Zwiebelsaft in einem Sieb abtropfen. Giessen Sie ihn in einen Messbecher und füllen Sie bis zur 2-dl-Mark mit Wasser auf. Kochen Sie dann den verdünnten Saft mit 200 g Zucker bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren zu einem Sirup ein. Füllen Sie diesen heiss in eine saubere und ausgekochte, verschliessbare Flasche. Nehmen Sie mehrmals täglich einen Teelöffel davon ein und bewahren Sie den Sirup im Kühlschrank auf (mehrere Wochen haltbar).

Rettichsirup

Höhlen Sie einen kleinen Rettich von oben aus, füllen Sie Zucker oder Honig ein und lassen Sie den Rettich über Nacht ziehen. Dann durchbohren Sie den Rettich von unten mit einer Stricknadel und stellen ihn in ein Glas, das den austropfenden Sirup auffängt. Dreimal täglich einen Esslöffel davon einnehmen. Der Sirup hält sich einige Tage im Kühlschrank.

Meerrettich-Honig

Mischen Sie frisch geriebenen Meerrettich (oder auch Meerrettich aus der Tube) mit etwas Honig, und nehmen Sie ein- bis zu dreimal täglich einen Teelöffel davon ein.

Ingwer

Kauen Sie auf einer geschälten Ingwerwurzel herum. Oder brauen Sie einen Ingwertee: Schälen Sie eine Ingwerwurzel, reiben Sie diese an einer Reibe und übergiessen Sie das Geriebene mit kochendem Wasser. 15 Minuten ziehen lassen, absieben, mit Honig süssen.

Heisse Bouillon mit Knoblauch

Ein Hausmittel mit Pfiff: Manche Menschen schwören darauf!

Zitronen-Zwiebel-Sirup

Schichten Sie gemäss diesem Familienrezept aus dem Appenzell in ein hohes, schmales Glas mehrere Lagen: eine Zitronenscheibe (einer unbehandelten Zitrone), eine Scheibe Zwiebel (geschält), dann Honig etc. Lassen Sie das Ganze ein paar Stunden stehen, quetschen Sie zwischendurch ganz leicht. Und verwenden Sie den Saft dann als Hustensirup. Dieser hält sich einige Tage im Kühlschrank.

Bei trockenem Reizhusten

können schleimhaltige Pflanzen den quälenden Hustenreiz lindern. Die

Schleimstoffe legen sich als schützende Schicht auf die entzündete Schleimhaut und wirken so reizmildernd.

> **Malve (Käslkraut), Spitzwegerich, Eibisch.** Diese Pflanzen enthalten Schleimstoffe, die entzündungshemmend und antibakteriell wirken. Malvenblätter und -blüten, Eibischwurzeln wie auch das Kraut des Spitzwegerichs können Sie als gesüssten Tee zubereiten.

> **Isländisch Moos.** Die Flechte ist ebenfalls reich an Schleimstoffen. Sie können das Gewächs als gesüssten Tee trinken oder ein paar Tropfen Tinktur einnehmen. Auch Lutschbonbons mit Isländisch Moos gibt es zu kaufen.

Bei produktivem, schleimigem Husten helfen die unter Bronchitis genannten Pflanzen (siehe Seite 83).

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Belladonna

Die Betroffenen haben einen bellenden Husten oder einen kitzelnden, trockenen Husten, der sich nachts verschlimmert.

Bryonia alba

Der Husten ist trocken und mit wenig oder gar keinem Auswurf. Er schmerzt in Kopf und Brust. Man hat grossen Durst, die Schleimhäute sind trocken.

Nux vomica

Heiserkeit mit Kratzen im Rachen. Der Husten erregt Kopfweh, als ob der Schädel zerspringen würde.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Tee trinken

Flüssigkeit hilft bei der Schleimlösung und sorgt dafür, dass der Schleim ausgehustet werden kann. Trinken Sie mindestens zwei Liter täglich.

Luftfeuchtigkeit erhöhen

Ist die Luft in den Räumen, in denen Sie sich aufhalten, zu trocken? Erhöhen Sie die Feuchtigkeit: mit einem Luftbefeuchter oder feuchten Tüchern.

Kein Qualm

Verzichten Sie aufs Rauchen und Passivrauchen.

Das Immunsystem stärken

Am besten, bevor die Hustensaison vor der Tür steht (siehe Seite 272).

ZUM ARZT, WENN...

- > der Husten während Tagen andauert oder besonders stark ist.
- > beim Abhusten gelbliche, grünliche oder blutige Sekrete zum Vorschein kommen.
- > hohes Fieber, Schüttelfrost, ein Schwäche- oder Krankheitsgefühl oder Kurzatmigkeit bei körperlicher Belastung dazukommen.
- > Sie ein Medikament als Ursache vermuten.

→ Zu Husten bei Kindern siehe Seite 286.

Fieber – heilsam oder schädlich?



Fieber ist eine wichtige und gesunde Schutzmassnahme des Körpers: Es kurbelt die Stoffwechselvorgänge und die Abwehr an – und macht gleichzeitig Krankheitserregern das Leben und die Vermehrung schwer. Es ist also nicht a priori sinnvoll, Fieber medikamentös zu unterdrücken. Wenn aber das Fieber

den Organismus direkt oder indirekt gefährdet, können fiebersenkende Medikamente sowie ein Besuch bei der Ärztin nötig werden. Insbesondere wenn:

- > das Fieber – trotz Hausmitteln – über längere Zeit sehr hoch ist.
- > eine Neigung zu Fieberkrämpfen (siehe Seite 283) besteht.
- > der Kranke nicht mehr genügend trinkt. (Ausserdem: Sofort zum Arzt.)
- > Schüttelfrost, ein schweres Krankheitsgefühl oder weitere Krankheitssymptome auf eine schwere Erkrankung hindeuten. (Ausserdem: Sofort zum Arzt.)

Was Sie tun können, um Ihre Selbstheilungskräfte bei Fieber zu unterstützen, richtet sich nach der Phase.

Bei steigender Temperatur: Wärmen!

Bei beginnendem Fieber, wenn die Körpertemperatur ansteigt, friert man – eventuell zittert der Körper. Das Gesicht ist blass, Hände und Füße sind kalt. Der Grund für das Frösteln: Der Sollwert der Körpertemperatur im Gehirn ist bereits auf eine höhere Tempe-

ratur «eingestellt», als der Körper tatsächlich hat.

Jetzt braucht der Körper Wärme: Nehmen Sie ein ansteigendes Vollbad oder ein ansteigendes Fussbad (siehe Seite 32) und legen Sie sich warm eingepackt und mit Wärmflasche ins Bett. Trinken Sie heissen Tee, zum Beispiel Lindenblüten- oder Holunderblütentee – diese Heilkräuter fördern das Schwitzen.

Wenn der Körper Hitze abgibt: Kühlen!

Die Hände und Füsse sind warm, das Gesicht oft rötlich, vielleicht schwitzt der Patient, die Patientin. Jetzt können Sie den Körper dabei unterstützen, die Temperatur zu senken: Neh-

Richtig Fieber messen

Benutzen Sie ein digitales Thermometer. Es ist zwar etwas teurer, enthält dafür aber kein giftiges Quecksilber – und die Messzeit reduziert sich von etwa zehn auf eine Minute. Für Haushalte mit Kindern empfiehlt sich auch ein Ohr-Thermometer. Damit dauert das Messen nur noch eine Sekunde und ist unkompliziert. Wichtig: während des Messens die Ohrmuschel nach hinten und oben ziehen. Beachten Sie bei allen Messgeräten die Hinweise des Herstellers zur praktischen Anwendung.

men Sie Bettdecken vom Bett, lassen Sie kühlere Luft ins Zimmer, geben Sie kühlende Getränke. Bei warmen Füssen dürfen Sie kalte Wadenwickel oder Essigsocken machen (siehe Seite 39).

GUT ZU WISSEN

Schonung

Schonen Sie sich. Bettruhe ist dabei nicht zwingend nötig.

Genügend Flüssigkeit!

Nehmen Sie möglichst mehr als die sonst empfohlenen ein bis zwei Liter Flüssigkeit täglich zu sich, besonders wenn Sie gleichzeitig schwitzen, erbrechen oder Durchfall haben. Geeignete Flüssigkeiten sind Elektrolytlösungen (siehe Seite 281), Bouillon, verdünnte Fruchtsäfte und gesüßter Tee – abwechselnd verabreicht.

Schonkost

Essen Sie nur, was Sie keine Überwindung kostet – und möglichst auch nicht zu viel davon. Als Einstieg nach fieberbedingtem Fasten eignen sich Apfelschnitze, Bananenbrei, Hafersuppe, Reis, gekochte Kartoffeln, Rüeblis oder Zwieback mit Quark und Konfitüre.

→ Fieber bei Kindern siehe Seite 282.

3.2 Augen

Bindehautentzündung

Die Bindehaut ist eine elastische Membran, die den äusseren Augapfel und das Innere des Augenlids auskleidet.

Symptome

Gerötete Augen, Augenbrennen, das Gefühl, Sand in den Augen zu haben, tränende Augen, evtl. Lichtscheu, morgens verklebte Augenlider.

Hintergrund

Die Bindehaut kann sich durch Viren, Bakterien, Allergien, Sonnenlicht, Rauch, Zugluft oder mechanische Reizungen entzünden.

ÄUSSERLICH

Augenspülung

Sie dürfen die Augen maximal dreimal täglich mit klarem, abgekochtem Wasser oder mit physiologischer Kochsalzlösung (siehe Seite 31) spülen.

Wickel, Aufgüsse und Tees richtig zubereiten

Wie Sie Hausmittel richtig zubereiten und Heilmethoden korrekt anwenden, lesen Sie detailliert im Kapitel 2 nach: Kopf-Dampfbad (Seite 29), Wickel und Kompressen (Seite 37), Bäder und Güsse (Seite 32), Tees (Seite 51), Tinkturen und ätherische Öle (Seite 53), Homöopathie (Seite 58), Spagyrik (Seite 62).

Die Spülflüssigkeit sollte Zimmertemperatur haben.

Kühlung

Legen Sie einige Minuten lang kalte (nicht eiskalte) Kompressen auf die Augenlider, das lindert die Entzündung.

Augentrost, Ringelblume, Hamamelis
Kalte Kompressen mit Tee (nicht Tinktur!) aus diesen Heilpflanzen können die Heilung beschleunigen. Tränken Sie zwei Wattebausche in dem frischen, abgekühl-

ten Tee und legen Sie diese auf die Augen.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Aconitum napellus

Eignet sich, wenn die Augen rot und geschwollen sind, ohne eitrige Absonderungen. Die Entzündung taucht plötzlich auf. Die Symptome verschlechtern sich durch kalten Luftzug.

Weitere Mittel:

Euphrasia

Angezeigt bei Absonderung von scharfem Eiter. Die Augen brennen und die Lider sind geschwollen. Man findet klebrigen Schleim auf der Hornhaut. Der Patient muss blinzeln, um ihn zu entfernen.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Hygiene

Bindehautentzündungen, die durch Krankheitserreger ausgelöst werden, sind ansteckend: von Mensch zu Mensch oder auch vom einen Auge zum anderen. Waschen Sie sich regelmässig die Hände, benutzen Sie saubere (eigene) Handtücher und entfernen Sie Sekrete aus dem Auge mit Einwegpapiertüchern.

Erholung für müde Augen

Bei vorübergehend überanstrengten Augen dürfen Sie kalte Kompressen mit **Augentrost-, Hamamelis- oder Ringelblumentee** für einige Minuten auf die Augenlider legen – *nicht* Tinktur, weil diese Alkohol enthält. Auch eine kalte Kompresse mit **Quark**, den Sie in ein Tuch streichen und auf die Augen legen, kann müde Augen beruhigen. Oder probieren Sie es mit **Fencheltee oder Schwarztee im Beutel**: Legen Sie zwei abgekühlte Teebeutel auf die Augen. Aus der homöopathischen Hausapotheke hilft **Belladonna** (siehe Seite 312).

Verzichten Sie im Bereich der Augen auf Spülungen oder Kompressen mit Kamille: Es könnte eine Allergie gegen Kamille ausgelöst werden, und ausserdem wird die Bindehaut unnötig gereizt.

Mit Reizen geizen

Bis die Entzündung abgeklungen ist, sollten Sie Ihre Augen draussen vor Licht und Zugluft mit einer Sonnenbrille schützen. Um vorzubeugen: Ziehen Sie bei Handwerksarbeiten, wo die Spähne fliegen (besonders beim Schweissen), eine Schutzbrille an. Und schützen Sie Ihre Augen konsequent vor UV-Strahlung (besonders wichtig im Schnee oder im Solarium). Meiden Sie verrauchte Räume. Und legen Sie bei Tätigkeiten, welche die Augen anstrengen, Pausen ein.

ZUM ARZT, WENN ...

- Sie eine Augenentzündung haben.
Diese gehören grundsätzlich in ärztliche Behandlung. Bei nur schwach ausgeprägten Beschwerden dürfen Sie maximal drei Tage mit Hausmitteln behandeln.
- Weitere Hinweise finden Sie unter Heuschnupfen (Seite 150) oder unter Hausstaubmilben-Allergie (Seite 146).

Gerstenkorn (Urseli, Gritkli)

Das Gerstenkorn ist eine eitrige Entzündung der Lidranddrüsen. Die Entzündung ist meist bakteriell bedingt.

Symptome

Zunächst schmerzt das Auge beim Schließen, dann kann sich das Augenlid rötten und anschwellen. Im weiteren Verlauf bildet sich ein kleiner Eiterherd.

ÄUSSERLICH

Warme Komresse

Eine warme Lid-Komresse beschleunigt die Heilung und das Aufbrechen des

Urselis. Wärmen Sie zum Beispiel einen Waschlappen auf einem Pfannendeckel über einer Pfanne mit heissem Wasser. Auch eine warme Leinsamenkomresse (siehe Seite 42) ist gut geeignet.

Augentrost, Ringelblume, Hamamelis

Warme Kompressen auf dem Augenlid mit frisch überbrühtem Tee (nicht Tinktur!) dieser Heilpflanzen lindern die Beschwerden und beschleunigen die Heilung. Am einfachsten machen Sie die Komresse mit einem ausgedrückten Wattebausch.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapothek (Seite 310):

Apis mellifica

Geeignet, wenn die Augen gerötet und entzündet sind und Sie sackartige, aufgedunsene Schwellungen unter den Augen haben. Die Gerstenkörner befinden sich meist am rechten Auge.

Silicea

Die Gerstenkörner befinden sich an den Augenlidern. Die Augen sind trocken, und die Betroffenen fühlen ein Jucken wie Sand in den Augen.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Peinliche Sauberkeit

Haben Sie ein Gerstenkorn, ist regelmässiges Händewaschen ein Muss. Wechseln Sie Ihre Handtücher täglich, fassen Sie nicht mit den Fingern ins Auge und wischen Sie Schorf oder Sekrete mithilfe von Einwegpapiertüchern weg. So schützen Sie Ihr zweites Auge vor einer Ansteckung – und Ihre Mitmenschen.

Bitte nicht ausdrücken!

Versuchen Sie keinesfalls, das Urseli mit einem spitzen Instrument aufzustechen oder auszudrücken, die Entzündung könnte sich ausbreiten.

Augenschutz

Tragen Sie während der Erkrankung eine Sonnenbrille, meiden Sie Ihren Augen zuliebe stark verrauchte Räume.

Pause für die Augen

Lesen, Nähen, die Arbeit am Computer und andere Arbeiten strengen die Augen an. Gönnen Sie sich deshalb vorbeugend immer wieder Pausen zur Erholung.

ZUM ARZT, WENN...

- > sich das Urseli nicht nach einigen Tagen von selbst öffnet oder wenn es starke Beschwerden verursacht.
- > wiederholt Gerstenkörner auftreten.

3.3 Blase, Niere

Blasenentzündung (Zystitis)

Hauptverursacher von Blasenentzündungen (auch Harnwegsinfekte genannt) sind Bakterien aus dem Stuhl.

Symptome

Schmerzen beim Wasserlassen, Probleme bei der Blasenentleerung, häufiger Harndrang mit spärlichen Mengen Urin, trüber oder blutiger Urin, Krämpfe im Unterleib.

Hintergrund

Bei Frauen ist die Harnröhre kürzer als bei Männern, und Bakterien können schneller in die Blase aufsteigen. Blasenentzündungen können auch bei Harnabfluss-Störungen entstehen, zum Beispiel wegen einer vergrösserten Vorsteherdrüse (Prostata) oder aufgrund von Harnsteinen. Auch andere Krankheiten können Infekte in den Harnwegen begünstigen, so zum Beispiel Diabetes, Gicht oder bei Frauen ein Östrogenmangel in den Wechseljahren.

ÄUSSERLICH

Heisses Sitzbad

Die Wärme wirkt krampflösend und schmerzlindernd. Als Zusätze eignen sich Zinnkrauttee oder Tee vom Thymiankraut (siehe Seite 53).

Ansteigendes Fussbad

Dieses Bad tut Ihnen jetzt gut. Wies geht, lesen Sie auf Seite 32.

Heisser Unterleibswickel

Der beste Wickelzusatz bei Blasenentzündung: heisse Kartoffeln (siehe Seite 42).

Senfmehl-Fussbad oder Meerrettich-Kompresse

Zwei äusserliche Anwendungen mit stark hautreizender Wirkung, die bei Blasenentzündung Linderung versprechen. Beachten Sie die praktische Anleitung (Seite 42) und die Warnhinweise zu Hautreiz-Therapien (Seite 43).

INNERLICH

Preiselbeer- oder Cranberrysaft

Trinken Sie dreimal täglich ein kleines Glas. Oder essen Sie getrocknete oder frische Beeren.

Hagebutten-, Thymian- oder Brennnesseltee

Diese Tees sind gut geeignet als Getränk durch den Tag.

Bärentraubenblätterttee

Der Tee hat eine keimreduzierende Wirkung. Er darf allerdings nicht zu stark ziehen und nur während maximal acht Tagen getrunken werden (Dosierung nach Anweisung des Drogisten/der Apothekerin).

Nieren-Blasentees

Fertige Mischungen mit Bärentraubenblättern ebenfalls nur während maximal acht Tagen trinken.

Kresse

Essen Sie entweder Brunnenkresse als Salat oder nehmen Sie während der Entzündung Kapuzinerkresse-Tinktur ein (2 – 3-mal täglich 10 Tropfen in einem halben Glas Wasser). Die Tinktur aus Blättern und Blüten der Kapuzinerkresse wirkt leicht antibiotisch und regt das Immunsystem an. Die Alternative im Sommer: Mischen Sie die frischen Blüten der Kapuzinerkresse in den Salat, sie sind essbar!

Himbeeren, Brombeeren, Stachel- und Johannisbeeren

Auch mit diesen Beeren soll man Blasenentzündungen zu Leibe rücken können, besagen manche alten Hausmittelsammlungen.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Aconitum napellus

Geeignet bei Entzündungen mit brennenden Schmerzen und rotem, heissen Urin.

Apis mellifica

Bei spärlichem Urin, der stark gefärbt ist. Die Patientin verspürt Brennen und Wundsein beim Wasserlassen. Typisch ist, dass die letzten Tropfen brennen und schmerzen. Es kann auch zu unfreiwilligem Harnabgang kommen.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Ausreichend trinken

Trinken Sie während der Entzündung mindestens zwei bis drei Liter pro Tag, um die Harnwege durchzuspülen. Zum Beispiel stilles Wasser oder Kräutertee.

Speiseplan ändern

Verzichten Sie während des Infekts möglichst auf Alkohol, Kaffee und Schwarztee, weil diese Getränke die

Schleimhäute reizen. Und verzichten Sie kurzfristig auch auf Fleisch, Milch, Zitrusfrüchte, Spargel, Spinat und scharf Gewürztes.

Warm einpacken

Halten Sie während der Erkrankung Füße und Unterleib warm, etwa mithilfe einer Wärmflasche oder mit einem Schal um den Bauch. Vorbeugend ist Kälteschutz ebenfalls wichtig: Vermeiden Sie es, sich auf kalte Stühle, Steine etc. zu setzen. Auch warme Füße schützen vor Blasenentzündung. Nach dem Schwimmen: Ziehen Sie rasch trockene Kleider oder einen trockenen Badeanzug an.

Regelmässig aufs WC

Zur Vorbeugung sollten Sie zukünftig Ihre Blase jeweils vollständig entleeren, und zwar ohne zu pressen. Gewöhnen Sie sich besonders nach dem Sex den Gang auf die Toilette an. Frauen sollten sich von vorne nach hinten abwischen, damit möglichst keine Keime vom Darmausgang zur Harnröhrenöffnung gelangen.

Intimhygiene

Benutzen Sie wenn möglich keine Slip-Einlagen, und übertreiben Sie nicht mit der Intimhygiene. Gehen Sie sparsam mit Duschgel um oder waschen Sie sich am besten nur mit Wasser.

Stärken Sie Ihre Abwehr

So können Sie einer nächsten Blasenentzündung vorbeugen. Wies geht, lesen Sie auf Seite 272.

ZUM ARZT, WENN ...

- > die Beschwerden stark sind oder sich nicht innert zwei Tagen bessern.
- > Sie unter Fieber oder Schüttelfrost leiden, Schmerzen in der Nierenregion bekommen oder Blut im Urin sichtbar ist.
- > Verdacht auf eine Harnleiter- oder Nierenentzündung besteht.
- > Sie immer wieder an Blasenentzündungen leiden.

Blasenschwäche (Harninkontinenz)

Harninkontinenz tritt vor allem im Alter auf, häufig trifft sie Frauen, die mehrere Kinder zur Welt gebracht haben.

Symptome

Unwillkürlicher Abgang von Urin zum Beispiel in folgenden Situationen: Niesen, Husten, Lachen, Pressen oder bei starken Gefühlen. Manchmal auch ohne äusseren Anlass.

Hintergrund

Der sogenannten Belastungsinkontinenz liegt oft eine Schwäche des Beckenbodens oder eine Blasensenkung zugrunde. Ursache der Überlaufinkontinenz kann zum Beispiel eine Verengung des Blasenausgangs durch eine vergrößerte Prostata sein. In der Folge weitet sich die Blase und kann sich nicht mehr richtig zusammenziehen.

ÄUSSERLICH

Warmes Sitz- oder Vollbad

Als Zusatz eignet sich Zinnkrauttee (siehe Seite 52).

Heisse Unterleibswickel

Zum Beispiel Kartoffelwickel (siehe Seite 42).

Beckenbodengymnastik

Siehe Kasten Seite 100.

INFO

> Cantieni, Benita

Tiger Feeling. Das sinnliche Beckenbodentraining für sie und ihn. Südwest, München 2006

> Michaelis, Ute

Beckenbodentraining für Männer. Harninkontinenz und Erektionsstörungen mindern und überwinden. Urban und Fischer bei Elsevier, München/Jena 2006

> Kitchenham, Susanne; Bopp, Annette:

Beckenboden-Training. Erspüren, entspannen und kräftigen Sie Ihre weibliche Basis.

Trias, Stuttgart 2001

INNERLICH

Zinnkrauttee, Birkenblätterttee

Beide Heilkräuter wirken leicht harn-treibend.

Sägepalme

Die Früchte dieser aus Nordamerika stammenden Pflanze drosseln den Harndrang und helfen, die Blase besser zu entleeren. Von Sägepalmenfrüchte-Tinktur nehmen Sie 2 – 3-mal täglich 10 Tropfen in einem halben Glas Wasser. Auch als Kapseln erhältlich (Dosierung der Kapseln nach Empfehlung des Drogisten oder Apothekers). Sägepalme wird auch bei Prostataleiden angewendet.

Heidelbeer- oder Preiselbeersaft

Trinken Sie täglich ein Glas. Der Farbstoff Myrtillin der Heidelbeere wirkt antibakteriell, genauso Preiselbeeren.

Kürbiskerne

Knabbern Sie die Kerne zwischendurch, streuen Sie sie leicht angeröstet über den Salat oder verwenden Sie das dunkelgrüne Kürbiskernöl als Salatöl.

Beckenbodengymnastik: So gehts

Die erschlaffte Muskulatur des Beckenbodens können Sie gezielt trainieren. In Kursen werden Ihnen spezielle Übungen gezeigt, die einfach durchzuführen sind. Wichtig ist regelmässiges Training: Versuchen Sie, täglich ein paar kurze Übungen in den Tagesablauf einzubauen.

Übung für Frauen und Männer: Blinzeln

Bei dieser Übung wird der Schliessmuskel zusammengekniffen: Spannen Sie den gesamten Bereich um den After an und «blinzeln» Sie etwa 30-mal hintereinander.

Übung für Frauen: Lift

Setzen Sie sich im Schneidersitz auf den Boden. Spannen Sie den gesamten Bereich um die Scheide herum an und versuchen Sie die Spannung möglichst lange zu halten. Stellen Sie sich vor, dass ein kleiner Lift Zentimeter um Zentimeter in der Scheide zum Gebärmutterhals hinauffährt. Anschliessend lassen Sie den Lift langsam wieder Stockwerk für Stockwerk hinunterfahren. Dabei immer schön weiteratmen! Von Mal zu Mal werden Sie die Spannung länger halten können. Geübte Frauen können dabei bis zehn zählen.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke
(Seite 310):

Belladonna

Angezeigt, wenn Sie häufig und reichlich Wasser lassen müssen. Zudem zeigt sich eine Inkontinenz mit ständigem Tröpfeln.

Weitere Mittel:

Causticum

Geeignet bei unwillkürlichem Urinabgang beim Husten und Niesen. Die Betroffenen

verlieren die Empfindung für den Urinabgang. Verschlechterung bei trockenem, klarem Wetter, Verbesserung bei feuchtem Wetter und durch Wärme.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Nicht aufs Trinken verzichten

Viele Inkontinenzbetroffene trinken zu wenig – aus Angst vor unkontrolliertem Harnabgang. Doch eine verringerte Flüssigkeitszufuhr führt zu konzentriertem Urin und kann gesundheitliche Probleme wie zum Beispiel Harnsteine (siehe nebenan) verursachen.

Regelmässig aufs WC

Regelmässig heisst: Auch wenn Sie noch keinen Harndrang verspüren. Das Herauszögern des Wasserlassens beansprucht und schädigt auf die Dauer Blase und Blasenverschlussmuskel. Achten Sie beim Urinieren darauf, dass die Blase vollständig entleert wird. Dabei nicht pressen.

In der Schwangerschaft

Trainieren Sie den Beckenboden in speziellen Kursen: Schwangerschaftsgymnastik respektive Rückbildungsgymnastik für die Zeit nach der Geburt.

ZUM ARZT, WENN ...

- > Schmerzen beim Wasserlassen auftreten (siehe auch Blasenentzündung, Seite 96).
- > Sie Schleim oder Eiter an der Harnröhrenöffnung bemerken.

Harnsteine

Harnsteine bilden sich in den Nieren, in den Harnleitern (Verbindung zwischen Nieren und Blase) oder in der Blase. Dabei kristallisieren die im Harn enthaltenen Salze zu feinkörnigem Nierengriess oder zu grösseren Nierensteinen aus. Am häufigsten sind Kalziumoxalatsteine. Es gibt auch Steine aus Harnsäure, Kalziumphosphat oder Mischsteine.

Symptome

Harnsteine verursachen meist längere Zeit keine Symptome, zuweilen verspürt man einen dumpfen Rückenschmerz. Der Abgang von Nierengriess ist häufig schmerzlos. Zu einer Nierenkolik mit typischen krampfartigen Schmerzen kommt es, wenn sich ein Stein im Harnleiter verklemmt.

Hintergrund

Harnsteine werden durch erbliche Veranlagung begünstigt, aber auch die Lebens- und Ernährungsgewohnheiten spielen mit: So fördert ein chronischer Flüssigkeitsmangel oder auch ein Zuviel an Eiweiss auf dem Speiseplan die Harnsteinbildung. Wer sich wenig bewegt, hat ebenfalls ein grösseres Risiko. Weitere Faktoren sind Krankheiten der Harnwege, Stoffwechselkrankheiten und Gicht.

ÄUSSERLICH

Warmer Unterleibswickel

Die feuchte Hitze wirkt entspannend und krampflösend. Sie können sich auch auf den Bauch drehen und eine warme Kompresse aus Kartoffeln auf die Nierengegend legen, beschwert mit einer Wärmflasche.

Ansteigendes Fussbad

Baden Sie Ihre Füsse in immer wärmer werdendem Wasser (Tipps dazu siehe Seite 32).

INNERLICH

Hauhecheltee

Der Tee aus den Wurzeln oder dem Kraut der Pflanze wirkt harntreibend und stoffwechselanregend.

Birkenblätterttee, Goldrutentee

Diese beiden Tees wirken harntreibend und fördern die Austreibung von Gries oder Steinen (siehe Seite 52). Ähnlich wirkt auch **Petersilie**.

Grüner Tee

Grüntee unterstützt sanft die Harnausscheidung.

Kamillentee

Wirkt bei einer Kolik beruhigend und entkrampfend (siehe Seite 52).

Löwenzahntee

Für diesen Tee wird meist die Wurzel der Pflanze in getrockneter Form verwendet; er kurbelt den Stoffwechsel an. Tee von getrockneten Wurzeln wie auf der Verpackung angegeben zubereiten. Frische Wurzeln schälen, klein hacken, kalt ansetzen, 10 Minuten kochen lassen.

Heidelbeer- oder Preiselbeersaft

Beide Säfte wirken antibakteriell – trinken Sie täglich ein Glas. Oder essen Sie frische Beeren.

Wickel, Aufgüsse und Tees richtig zubereiten

Wie Sie Hausmittel richtig zubereiten und Heilmethoden korrekt anwenden, lesen Sie detailliert im Kapitel 2 nach: Kopf-Dampfbad (Seite 29), Wickel und Kompressen (Seite 37), Bäder und Güsse (Seite 32), Tees (Seite 51), Tinkturen und ätherische Öle (Seite 53), Homöopathie (Seite 58), Spagyrik (Seite 62).

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Silicea

Geeignet bei vermehrtem Urinieren mit rotem oder gelben Harngrüss.

Weitere Mittel:

Lycopodium

Bei schwerem, roten Sediment. Der Urin kommt nur langsam.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Trinken, trinken, trinken

Trinken Sie täglich zwei Liter – am besten Wasser, Kräutertees oder Fruchtsäfte.

Gewöhnen Sie sich zum Beispiel an, immer eine Karaffe Wasser vor sich stehen zu haben. Gleichen Sie Flüssigkeitsverluste aus, etwa nach dem Sport oder der Sauna.

Bei ausreichender Flüssigkeitszufuhr konzentriert sich der Harn nicht zu stark und kann ausgeschieden werden, ehe sich Ablagerungen bilden. Sie entleeren die Blase öfter, so können kleinere Steine besser ausgespült werden.

Ernährung umstellen

Wenn Sie zu Harnsteinen neigen, schränken Sie sich bezüglich salzhaltiger Lebensmittel sowie Süßigkeiten ein, konsumieren Sie weniger Fleisch, dafür viel Obst und Gemüse. Meiden Sie oxalhaltige Lebensmittel (Rhabarber, Rinden, Spinat, Mangold, Nüsse). So können Sie neuen Steinen vorbeugen.

Suchtmittel reduzieren

Kaffee, Alkohol, Schwarztee, Eistee und Cola nur mässig konsumieren.

Bewegung

Wer körperlich aktiv ist, beugt Nierensteinen vor. Und: Sportarten, bei denen Sie die Bauchmuskeln anspannen, helfen Steine abzutransportieren.

ZUM ARZT, WENN...

- > Verdacht auf Harnsteine besteht.
- > Schmerzen beim Wasserlassen auftreten (siehe auch Blasenentzündung).

3.4 Frauenleiden, Männerleiden

Menstruationsbeschwerden

Viele Frauen haben kurz vor und während der Menstruation leichte Beschwerden. Einigen Frauen jedoch machen die Schmerzen oder psychische Symptome im Zusammenhang mit der monatlichen Blutung besonders schwer zu schaffen. Starke Beschwerden vor der Menstruation werden als prämenstruelles Syndrom (PMS) bezeichnet, starke Beschwerden während der Periode als Dysmenorrhoe.

Symptome

PMS: Niedergeschlagenheit, Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Blähungen, Verstopfung, Spannungsgefühl in den Brüsten, Akne, Wasseransammlung in den Beinen – jeweils einige Tage vor und manchmal auch während der Periode.

Dysmenorrhoe: Ziehende oder krampfartige Bauch- und Rückenschmerzen, evtl. mit Übelkeit und Erbrechen.

Hintergrund

Hinter ausgeprägten Menstruationsbeschwerden können organische Störungen stecken, müssen aber nicht; zum Beispiel hormonelle Störungen, Gebärmutter- oder Eierstockerkrankungen, Tumoren.

Die Ursachen des PMS sind noch unklar. Verstärker sind möglicherweise: Bewegungsmangel, ein Ungleichgewicht von Hormonen oder Botenstoffen im Gehirn sowie Alkohol, Nikotin, Koffein.

ÄUSSERLICH

Wärme gegen die Schmerzen

Legen Sie eine Wärmflasche auf den Bauch. Oder nehmen Sie gleich zwei: eine auf den Bauch und eine auf den Rücken. Eine geeignete Kompresse ist die Kamillenblüten-Bauchauflage (siehe Seite 41). Sie wird heiss angelegt und dann mit einem Aussentuch um Bauch und Rücken befestigt – wirkt entspannend und krampflösend.

Warmes Vollbad

Auch ein warmes Bad entspannt Unterleib und Geist. Als Zusatz eignet sich Schafgarben- oder Melissentee (zwei Handvoll getrocknete Pflanzenteile mit reichlich kochendem Wasser übergiesen, wie auf der Verpackung angegeben ziehen lassen, absieben und dem Badewasser zugeben).

Ansteigendes Fussbad

Ein ansteigendes Fussbad tut Ihnen bei Menstruationsbeschwerden gut (siehe Seite 32). Bei Teezusatz (Schafgarbe oder Melisse): 3 EL Pflanzenteile mit kochendem Wasser übergiesen, wie auf der Verpackung angegeben ziehen lassen, absieben und dem Badewasser zugeben.

INNERLICH

Borretsch- und Nachtkerzenöl

Diese Pflanzenöle sind reich an Gamma-Linolensäure, einer mehrfach ungesättigten Fettsäure, die in den Stoffwechsel von hormonähnlichen Substanzen eingreift und Periodenschmerzen wie auch PMS-Symptome lindern kann. Sie können Nachtkerzen- und Borretschöl als Kapseln oder Öl kaufen. (Dosierung gemäss Beratung in Apotheke oder Drogerie. Einnahme während der zweiten Zyklushälfte.)

Schwarze Johannisbeere

Cassis enthält in den Samen ebenfalls viel Gamma-Linolensäure. Ausserhalb der

Saison erhalten Sie die Beeren als Saft im Reformhaus.

Gänsefingerkraut, Frauenmantel, Kamille, Schafgarbe

Tee aus diesen Heilpflanzen kann mithelfen, die Uterusmuskulatur zu entkrampfen. Am besten einige Tage vor der Mens mit dem Teetrinken beginnen, 2–3 Tassen pro Tag. Pflanzenteile siehe Seite 322.

Mönchspfeffer

Extrakte aus den pfefferkörnerähnlichen Früchten der Pflanze werden gegen die Verstimmungen beim PMS empfohlen und können bei Zyklusstörungen und Brustspannungen helfen. Die Einnahme muss mehrere Monate lang erfolgen. Mönchspfeffer wirkt am nachhaltigsten, wenn er ausschliesslich in der zweiten Zyklushälfte genommen wird. (Als Kapseln nach Dosierung auf der Verpackung oder als Tinktur: 2–3-mal täglich 10 Tropfen in einem halben Glas Wasser auflösen.) Mönchspfeffer können Sie aber auch zum Würzen von Speisen verwenden: In der Türkei geben Frauen einige getrocknete Körner in die Pfeffermühle zum schwarzen oder weissen Pfeffer.

Magnesium

Bei krampfartigen Beschwerden. In der zweiten Zyklushälfte (also etwa zwei Wochen vor dem Mensbeginn) können

Sie – nach Absprache mit dem Arzt – täglich Magnesiumkapseln oder -brause-tabletten einnehmen. Oder auf eine magnesiumreiche Ernährung achten: Der Mineralstoff findet sich etwa in Vollkornprodukten wie Haferflocken, Hirse, Vollreis, Trockenfrüchten, Soja, Nüssen, Gemüse oder Fisch. Einen erhöhten Magnesiumbedarf haben unter anderem Sportlerinnen oder psychisch stark Geforderte. Auch Frauen, die erbrechen, Durchfall haben, viel schwitzen oder Entwässerungsmedikamente einnehmen, können in einen Mangelzustand geraten. Während einer Kur mit Magnesiumpräparaten sollten Sie viel trinken, ansonsten könnten Nierensteine entstehen!

Ingwer

Kauen Sie auf einer Ingwerwurzel oder trinken Sie Ingwertee. Dieser wärmt von innen und wirkt gegen Krämpfe. Sie können Tee aus getrockneter Ingwerwurzel kaufen. Oder brauen Sie ihn selbst aus einer frisch geriebenen (geschälten) Wurzel: mit kochendem Wasser übergießen, 15 Minuten ziehen lassen, absieben.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Chamomilla

Angezeigt bei krampfartigen, wehenartigen Schmerzen vor und während der Menstruation. Reissende Schmerzen im Unterleib.

Nux vomica

Geeignet, wenn Beschwerden zu Beginn der Menstruation auftreten. Wenn die Mens einige Tage vor der Zeit einsetzt und vielleicht etwas zu stark ist, mit Beschwerden, welche bleiben, nachdem sie vorüber ist. Die Schmerzen sind herabdrängend und erstrecken sich zuweilen auch auf den Blasenhal.

Weitere Mittel:

Magnesium phosphoricum

Bei einer Menstrualkolik. Die Schmerzen zwingen die Patientin, sich zusammenzukrümmen. Wärme, Reiben und Druck bessern die Schmerzen.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Stille Tage

Gönnen Sie sich in den Tagen vor den Tagen genügend Schlaf und Erholung.

Tipps für einen guten Schlaf finden Sie unter Schlafstörungen (Seite 232).

Yoga, Autogenes Training & Co.

Entspannung ist lernbar. Besuchen Sie einen Kurs, in dem Sie eine Entspannungstechnik erlernen (siehe Seite 66).

Bewegtes Leben

Leiden Sie unter Bewegungsmangel? Körperliche Aktivität beugt Menstruationsbeschwerden vor (mehr Informationen dazu Seite 70).

Gesund schlemmen

Es mehren sich Hinweise darauf, dass eine Ernährung mit ausreichend Vitamin B6, Vitamin E sowie Kalzium PMS-Symptome und Periodenschmerzen bessern können. Wichtig ist deshalb eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Vollkorngetreide, Milchprodukten, Hülsenfrüchten, Gemüse, Früchten, Nüssen und Mandeln, Olivenöl oder Weizenkeimöl, Fleisch und Fisch.

Nikotin, Alkohol und Koffein: lieber nicht

Schränken Sie Ihren Zigaretten-, Alkohol- und Kaffeekonsum ein. Die drei Süchtigmacher stehen im Verdacht, die Beschwerden zu verstärken.

ZUM ARZT, WENN...

- > Sie an starken Menstruationsbeschwerden leiden.
- > Anomalien im Zyklus auftauchen, wenn Sie also eine zu starke oder zu schwache oder eine unregelmässige Periode haben.
- > Zwischenblutungen auftreten.

Prostata, vergrösserte

Mit dem Alter vergrössert sich bei den meisten Männern die Prostata. Dadurch kann sich die Harnröhre verengen.

Symptome

Schwacher Urinstrahl, häufiges Wasserlassen, trotz Harndrang Schwierigkeiten beim Wasserlösen, nachtröpfelnder Urin, plötzlicher Harndrang (siehe auch Blasenschwäche, Seite 98). Zum Teil verbleibt Harn in der Blase, was unter anderem Blasenentzündungen (Seite 96) sowie Harnsteine (Seite 101) begünstigt.

Hintergrund

Entweder ist die Prostatavergrösserung gutartig, oder es handelt sich um Prostatakrebs. Von Prostatakrebs betroffen sind – meist ohne es zu wissen – die Mehrheit der über Siebzigjährigen. Es sterben glücklicherweise allerdings nur zwei bis vier Prozent aller Männer an dieser Krebsart.

INNERLICH

Kürbiskerne

Knabbern Sie Kürbiskerne, streuen Sie die gerösteten Kerne auf den Salat oder verwenden Sie Kürbiskernöl für die Salatsauce.

Sägepalmen-Früchte

Die Früchte dieser aus Nordamerika stammenden Pflanze lindern Prostata-probleme. Genaue Dosierung der Kapseln nach Empfehlung des Drogisten oder Apothekers. Von Sägepalmenfrüchte-Tinktur nehmen Sie 2 – 3-mal täglich 10 Tropfen in einem halben Glas Wasser.

Brennnessel

Für ein Mal sind nicht die Blätter, sondern die Wurzel des brennenden Unkrauts gefragt: Trinken Sie Brennnesselwurzeltée oder nehmen Sie von einer Brennnesselwurzeltinktur 2 – 3-mal täglich 10 Tropfen in einem halben Glas Wasser ein.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Sulfur

Eignet sich bei vermehrtem Harndrang vor allem morgens und abends. Es kann

zum Abgang von Prostatasekret nach dem Stuhlgang kommen.

Weitere Mittel:

Thuja

Man nimmt eine Gabe, wenn man ein Gefühl von Tröpfeln nach dem Wasserlassen verspürt. Ausserdem kommt häufiges, schmerzhaftes Harnlassen vor. Die Betroffenen haben plötzlichen Harndrang, der Harnstrahl ist geteilt und dünn. Die Symptome verschlechtern sich nachts. Kaltes, feuchtes Wetter verschlechtert ebenfalls.

SPAGYRISCHE ESSENZEN

Unterstützend zur ärztlichen Behandlung oder in Fällen, wo eine solche (noch) nicht erforderlich ist, kann mit spagyrischen Sprays versucht werden, die Beschwerden bei gutartiger Prostatavergrösserung zu lindern. Es kommen dabei folgende Essenzen in Frage: **Sägepalme** (wirkt günstig auf den Haushalt der männlichen Geschlechtshormone, entzündungshemmend, erleichtert das Wasserlösen), **Brennnessel** (wirkt ebenfalls günstig auf den Haushalt der männlichen Geschlechtshormone, fördert die Ausscheidung über die Nieren), **Zinnkraut** (stärkt das Bindegewebe und verbessert die Harnausscheidung), **Aufrechte**

Waldrebe (unterstützt das Lymphsystem insbesondere im männlichen Urogenitaltrakt). Näheres zur Spagyrik ab Seite 62.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Zurückhaltung bei Alkohol, Tee, Kaffee

Alkohol kann die Schwierigkeiten beim Wasserlassen verstärken und sollte deshalb nur in Massen genossen werden. Auch bei Kaffee und Schwarztee ist Zurückhaltung angesagt. Trinken Sie einen bis zwei Liter pro Tag, aber lieber öfters kleine Mengen als zu viel aufs Mal.

Kälte meiden

Meiden Sie kalte Getränke. Halten Sie sich möglichst nicht zu lange in der Kälte auf. Setzen Sie sich nicht auf kalte Stühle.

Nicht reizen!

Pfeffer und Chili gelten als Reizstoffe bei Prostatabeschwerden.

Beckenbodentraining

Machen Sie sich mit einem Ihnen wahrscheinlich gänzlich unbekannten Körperteil vertraut, dem Beckenboden. Ein Training dieser Muskeln zwischen Schambein, Sitzbeinen und dem Steissbein kann Prostatabeschwerden lindern. Geeignete Übungen erlernen Sie in speziellen Gymnastikkursen. Informieren Sie sich über Angebote in Ihrer Nähe. Wichtig ist regelmässiges Training: Versuchen Sie, täglich ein paar kurze

Übungen in den Tagesablauf einzubauen. Ein kleines Probetraining gefällt?
– Kneifen Sie Ihren Schliessmuskel willentlich zusammen (den gesamten Bereich um den After). Dann probieren Sie, mit diesen Muskeln zu «blinzeln», etwa 30-mal hintereinander.

Gesunde Ernährung

Fünf Portionen Früchte oder Gemüse täglich, wenig Fleisch, wenig (pflanzliche, mehrfach ungesättigte) Fette und besonders viel Tomaten, Brokkoli, Kohl, Soja und Roggenbrot – so beugen Sie Prostataveränderungen vor.

Viel Bewegung

Wer mehrmals in der Woche Sport treibt, hat ein kleineres Prostatakrebsrisiko – das konnten Studien zeigen.

ZUM ARZT, WENN ...

- > Sie Probleme beim Wasserlassen haben, besonders wenn die Beschwerden neu auftreten.
- > Sie vermuten, an einem Harnwegsinfekt erkrankt zu sein (siehe auch Seite 96).
- > Sie sich über Prostatakrebs informieren möchten.

INFO

Literaturtipps fürs Beckenbodentraining finden Sie auf Seite 99.

Scheidenentzündung, Scheidenausfluss

Hinter einer Scheidenentzündung steckt oft eine Infektion mit Pilzen, Trichomonaden (einzelligen Geisseltierchen), Bakterien oder auch Viren. Die Krankheitserreger werden manchmal beim Sex, gelegentlich auch in warmen Bädern übertragen oder stammen aus dem Darm.

Reizungen der Schleimhaut (z.B. durch vergessene Tampons oder übertriebene Intimhygiene) können ebenfalls eine Entzündung erzeugen. Weitere Faktoren, die mitspielen, sind Hormonveränderungen, ein geschwächtes Immunsystem oder Medikamente wie etwa Antibiotika. Veränderter Ausfluss kann auch auf Entzündungen der Gebärmutter, der Eileiter oder der Eierstöcke sowie auf Tumoren hinweisen.

Symptome

Scheidenausfluss in veränderter Konsistenz, Farbe oder Menge. Je nach dem Zeitpunkt des Zyklus ist gesunder Schleim glasig-fädig bis milchig. Weisses, krümeliges Schleim ist typisch für eine Pilzinfektion, ein fischiger Geruch oder grünlicher Ausfluss sprechen für eine bakterielle Infektion. Weitere Symptome: Brennen beim Wasserlassen, geschwollene und gerötete Schamlippen, Juckreiz, Schmerzen beim Sex. Mögliche Komplikationen beim Aufsteigen der Keime: Gebärmutter-, Eileiter- oder Eierstockentzündung.

Hintergrund

Bei der gesunden Scheidenflora dominieren Milchsäurebakterien. Ist das Gleichgewicht des Scheidenmilieus durcheinander geraten, können sich Infektionserreger breit machen.

ÄUSSERLICH

Warmes Sitzbad

Als Zusatz eignen sich Thymiantee, Majorantee oder Eichenrindentee. Dosis: Jeweils 3 EL Pflanzenteile. Eichenrindentee bereiten Sie so zu: Lassen Sie die Rinde während 10 Minuten köcheln, sieben Sie die Mischung ab und geben Sie den Sud ins Badewasser. (Achtung: Eichenrinde macht Flecken auf Textilien. Reinigen Sie Badewanne und Kochtopf gleich nach Gebrauch.)

Aloe-Vera-Gel

Gel aus dem Dicksaft der stacheligen Pflanze können Sie um den Scheideneingang und auf die Schamlippen auftragen oder mit einer Spritze (ohne Nadel) einführen. Lindert Juckreiz, fördert die Heilung.

Rosenöl

Sie können das Natureljoghurt auch mit 1 Tropfen reinem ätherischen Rosenöl (100 %) anreichern und wie oben beschrieben einspritzen oder einführen.

Joghurt-Tampon

Milchsäurebakterien können einer durcheinandergeratenen Scheidenflora auf die Sprünge helfen. Tauchen Sie einen Tampon in Naturejoghurt und führen Sie ihn für ein, zwei Stunden ein. Oder spritzen Sie mit einer Spritze ohne Nadel (aus der Apotheke) eine Mischung aus 1 TL Joghurt und 1 TL Olivenöl direkt in die Scheide – zweimal wöchentlich vor dem Zubettgehen. Hilft auch bei trockener Scheide.

Pflanzliche Zäpfchen

Apotheken, die auf Phytomedizin spezialisiert sind, stellen oft selber Zäpfchen her. Zum Beispiel solche mit Majoran, Thymian, ätherischem Teebaumöl oder ätherischem Rosenöl.

INNERLICH

Preiselbeer- oder Cranberrysaft

Trinken Sie dreimal täglich ein kleines Glas.

Kapuzinerkresse

Die Tinktur der Pflanze wird aus Blättern und Blüten gewonnen und kann innerlich angewendet werden. Sie wirkt leicht antibiotisch und regt das Immunsystem an (2 – 3-mal täglich 10 Tropfen in einem halben Glas Wasser). Im Sommer können Sie auch die frischen essbaren Blüten der Kapuzinerkresse auf den Salat oder andere Gerichte streuen.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Apis mellifica

Angezeigt, wenn die Schleimhaut rot ist und brennt, der Schmerz abwärts-drängend, brennend, stechend und fein ist. Beim Gehen sind betroffene Frauen äusserst empfindlich. In den Eierstöcken fühlen sie ein Zerschlagenheitsgefühl bis in die Schenkel.

Weitere Mittel:

Sepia

Geeignet, wenn die Beckenorgane erschlaft sind. Gelber, oft auch leicht grünlicher Ausfluss mit starkem Juckreiz. Wärme bessert.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Intimhygiene

Wechseln Sie während der Entzündung täglich Ihre Unterwäsche und Ihr Frotteetuch. Teilen Sie das Tuch nicht mit anderen. Vorbeugen können Sie so: Überreiben Sie die Intimhygiene nicht. Gehen Sie sparsam mit Duschgel um oder waschen Sie sich am besten nur mit Wasser.

Luftig und leicht

Tragen Sie möglichst keine zu enge Unterwäsche und achten Sie darauf, dass

sie luftdurchlässig ist – Baumwolle statt Synthetik. Verzichten Sie möglichst auf Slip-Einlagen.

Richtige Toiletten-Technik

Wischen Sie immer von vorne nach hinten. Ansonsten besteht die Gefahr, dass Sie Bakterien oder Pilze aus Ihrem Darm in die Scheide verschleppen.

Stärken Sie Ihre Abwehr

Tipps dafür finden Sie auf Seite 272.

ZUM ARZT, WENN ...

- > die Beschwerden nach fünf Tagen nicht abgeklungen sind oder wenn es immer wieder zu verändertem Ausfluss oder Juckreiz kommt.
- > der Ausfluss aus der Scheide schlecht riecht, eine flockige Konsistenz hat oder wenn er rötlich respektive bräunlich ist.
- > zusätzlich Fieber oder Bauchschmerzen auftreten.
- > Sie Zwischenblutungen haben.

Wechseljahrbeschwerden

Die Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern eine Lebensphase, in der die Eierstöcke immer weniger Hormone produzieren und

die Fortpflanzungsfähigkeit langsam zu Ende geht. Die hormonelle Umstellung ist bei ungefähr einem Drittel der Frauen mit vorübergehenden Beschwerden verbunden.

Symptome

Typische Erscheinungen sind Hitzewallungen, Schweissausbrüche, Kopfschmerzen, verminderte Libido, trockene Scheide, Gewichtszunahme, Abnahme der Knochendichte (siehe auch Osteoporose, Seite 135), Schlafstörungen (siehe Seite 232), Niedergeschlagenheit, depressive Verstimmung (siehe Seite 224), Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen.

ÄUSSERLICH

Wechselwarmes Fussbad

Regelmässige warm-kalte Fussbäder regen den Stoffwechsel an, wirken entspannend, helfen bei Schlaflosigkeit und wirken gegen Hitzewallungen (siehe Seite 33).

Bürstenmassagen

Helfen vorbeugend und regelmässig angewendet bei Wallungen und bei starkem Schwitzen (siehe Seite 36).

Tampons und Zäpfchen

Gegen Scheidentrockenheit helfen regelmässig angewendete Joghurt-Tampons

Wickel, Aufgüsse und Tees richtig zubereiten

Wie Sie Hausmittel richtig zubereiten und Heilmethoden korrekt anwenden, lesen Sie detailliert im Kapitel 2 nach: Kopf-Dampfbad (Seite 29), Wickel und Kompressen (Seite 37), Bäder und Güsse (Seite 32), Tees (Seite 51), Tinkturen und ätherische Öle (Seite 53), Homöopathie (Seite 58), Spagyrik (Seite 62).

(Seite 110) oder das neuste Phytoprodukt: Granatapfel-Zäpfchen.

INNERLICH

Johanniskraut

Die antidepressive Wirkung der Heilpflanze kann jenen Frauen helfen, die in den Wechseljahren mit Verstimmungen, Ängsten oder Schlafstörungen zu kämpfen haben (mehr dazu Seite 224).

Traubensilberkerze

Bei leichten bis mittelschweren Beschwerden einen Versuch wert! Auszüge aus dem Wurzelstock der Heilpflanze sollen sich ausgleichend auf den Hormonhaushalt auswirken und besonders Schweißausbrüche, Hitzewallungen und Verstimmungen lindern. Bei ausgeprägten psychischen Beschwerden können Johanniskraut und Traubensilberkerze kombiniert werden. Gelegentliche Nebenwirkung

der Traubensilberkerze: Kopfschmerzen. Einnahmeformen: Tinktur (2 – 3-mal täglich 10 Tropfen in einem halben Glas Wasser) oder Tabletten (nach Absprache mit einer Fachperson).

Hopfenzapfen, Melissenblätter

Beide Heiltees haben einen ausgleichenden Effekt auf die Psyche.

Salbeiblätterttee

Täglich zwei Tassen leichten Tee trinken, das hilft gegen Schweißausbrüche.

HOMÖOPATHIE

WALLUNGEN

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Sulfur

Geeignet, wenn die Hitze zu Schweiß führt und dieser zu Erschöpfung. Brennen der Handteller und Fusssohlen im Bett. Die Körperöffnungen sind häufig gerötet und brennen.

Weitere Mittel:

Sanguinaria

Angezeigt bei Hitzewallungen, Schwäche mit kaltem Schweiß, fliegender Röte. Häufig auch bei Herzbeschwerden, Schwindel und Übelkeit. Die Patientin fühlt sich am Abend und in der Nacht besser.

Glonoinum

Dieses Mittel hilft bei plötzlichen Schweissausbrüchen. Plötzlicher örtlicher Blutandrang mit vollem hartem Puls.

Sepia

Hitzewallungen von unten nach oben, vom Becken oder Füßen ausgehend bis zum Kopf. Extreme Wallungen und trotzdem Kälte. Stinkender Schweiß.

STIMMUNGSSCHWANKUNGEN

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Sulfur

Bei Depressionen mit starker Reizbarkeit. Die Betroffene erwacht häufig zwischen 3 und 4 Uhr morgens und kann nicht wieder einschlafen. Schlaflosigkeit wegen der Wallungen.

Weitere Mittel:

Cimicifuga

Die Betroffenen haben das Gefühl, wie wenn sie von einer schwarzen Wolke eingehüllt wären. Häufiger Wechsel von körperlichen und psychischen Symptomen. Schlaflosigkeit.

Sepia

Geeignet bei hormonabhängigen

Stimmungsschwankungen. Überdrüssig, misstrauisch, launisch. Die Frau zieht sich zurück, sie neigt zu Wutausbrüchen.

SCHEIDENTROCKENHEIT

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310)

Sulfur

Geeignet bei Trockenheit der Scheide mit Schmerzen beim Geschlechtsverkehr.

Weitere Mittel:

Sepia

Bei Trockenheit und/oder ständigen Entzündungen der Scheide, rezidivierenden Blasenentzündungen. Abneigung gegen Koitus.

Acidum nitricum

Ebenfalls ein Mittel bei Trockenheit der Scheide. Der Juckreiz der Scheide wird schlechter beim Gehen. Juckreiz nach dem Geschlechtsverkehr, der durch Waschen mit kaltem Wasser verschleht wird.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Vitamine & Co!

Ernähren Sie sich vielseitig und ausgewogen. Essen Sie deshalb regelmässig Vollkorngetreide, Nüsse, Samen und pflanzliche Öle wie Olivenöl oder Weizenkeimöl sowie Fisch und Milchprodukte.

Nikotin und Alkohol sind Gift

Die Suchtmittel können Wechseljahrsbeschwerden verstärken und erhöhen zudem das Risiko von verschiedenen Alterskrankheiten wie Osteoporose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs.

Gegen die Hitze

Wer unter Wallungen und Schweissausbrüchen leidet, sollte in einem kühlen Raum schlafen. Als Notfallmittel gegen plötzliche innere Hitze wirkt ein kalter Waschlappen oder ein Ventilator. Machen Sie um alle möglichen Auslöser – etwa heisse Getränke oder Alkohol – einen grossen Bogen.

Neues entdecken

Verstehen Sie das Klimakterium nicht als Anfang vom Ende, sondern als Zeit des Bilanzierens und des fruchtbaren Neuanfangs. Vielleicht ist es Ihnen darum, Ihr Beziehungsnetz auszubauen? Oder Sie wollen jetzt vor allem neue Hobbys oder Sportarten für sich entdecken? Bringen Sie Schwung in Ihre neue Lebensphase und werden Sie körperlich (noch) aktiver.

Sport ist übrigens auch die beste Osteoporose-Prophylaxe. Zum Thema Bewegung finden Sie Informationen auf Seite 70.

Auch Entspannung tut Ihnen jetzt gut. Besuchen Sie einen Kurs, in dem Sie eine Entspannungstechnik erlernen wie etwa Yoga oder Autogenes Training (mehr dazu Seite 66). Wie Sie gezielt Ihren Beckenboden stärken können, lesen Sie auf Seite 99 nach.

ZUM ARZT, WENN ...

- > Sie starke Wechseljahrsbeschwerden haben.

Wo Hildegard von Bingen wieder auflebt

Im Frauenkloster Heiligkreuz in Cham ist ein weibliches Vorbild aus dem Mittelalter präsent: Hildegard von Bingen. Die Olivetaner-Benediktinerinnen haben ihren Klostergarten nach Vorgaben der deutschen Äbtissin gestaltet, die Kräuter und Stauden stehen in streng symmetrischen Beeten. An die 100 verschiedene Heilpflanzen wachsen hier: Königs-kerzen, Ringelblumen, Goldmelisse, Schafgarbe, Thymian, Petersilie, Rosmarin oder Sommermajoran.

Der Kräutergarten stellt eine Art Apotheke für die 90 mehrheitlich älteren Schwestern des Ordens dar. Einige Produkte verkaufen die Schwestern auch im klostereigenen Laden.

Alte Bräuche

Ordensschwester Theresita Blunshi ist die treibende Kraft beim Anbau und der Heilmittelproduktion. Sie und ihre Mitschwestern haben auch die Kräutersegnung an Mariä Himmelfahrt (jeweils am 15. August) wiederbelebt: Nach der Messe erhalten alle Teilnehmenden einen Kräuterstrauss geschenkt. In früheren Zeiten verbrannten die Menschen daraus zuhause einzelne Kräutlein, zum Beispiel bei einem schweren Gewitter.

Die Tradition der Segnung stammt noch aus Zeiten, als die Kirche den Heilkräutern heidnischen Zauber zuschrieb. Heute soll mit dem Sträusschen ein Dank an Gott ausgedrückt werden: für die Heilkraft, die er der Natur geschenkt hat.

HAUSMITTEL AUS DEM KLOSTER HEILIGKREUZ

Kräuter-Badesalz

*500 g grobkörniges Meersalz
eine Handvoll getrocknete Kräuter
(Lavendel, Rosmarin, Rosen,
Zitronenthymian)*

Füllen Sie in ein Glas mit grosser Öffnung abwechselnd eine Lage Meersalz, eine Lage Kräuter oder Blütenblätter hinein (zuunterst und zuoberst: Meersalz).

Lassen Sie das Glas verschlossen zwei Monate lang im Dunkeln stehen. Mischen Sie dann Salz und Kräuter und füllen Sie sie in kleine Gläser ab. Zum Baden geben Sie ein kleines Stoffsäcken mit der Mischung ins Wasser.

Info

Öffnungszeiten des Klosterladens Heiligkreuz in Cham: Sonntag von 15.30 – 16.30 Uhr und auf Anfrage.

Theresita Blunschi führt auf Anmeldung Gruppen durch den Kräutergarten (Tel. 041 785 02 00). Zu den Gottesdiensten sind Besucherinnen und Besucher willkommen. Das Kloster führt auch Besinnungstage für interessierte Frauen durch. Internet: www.kloster-heiligkreuz.ch

Hautpflege-Balsam

Hilft bei verschiedensten Hautproblemen wie Schuppenflechte, Verletzungen, Krampfadern oder Afterjucken.

*2,5 dl Ringelblumenöl**

*2,5 dl Stiefmütterchenöl**

in einer Pfanne langsam erwärmen

*50 g Dermocetyl ** (Drogerie/Apotheke)*

dazugeben, rühren, bis es geschmolzen ist

50 g Bienenwachs

dazugeben, rühren, bis es geschmolzen

ist. Pfanne vom Herd nehmen, rühren, bis der Balsam dickflüssig ist. In Döschen abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

* Für die Blumenöle je eine Handvoll frische Blütenblätter von Ringelblumen bzw. Stiefmütterchen in 2,5 dl kaltgepresstes Olivenöl einlegen, 3 Wochen lang in einem Konfitürenglas an einem warmen Ort ziehen lassen. Absieben.

** Ersetzbar durch Lanolin, falls dieses gut vertragen wird.

Heiligkreuzer Schlafkissen

Mit diesem Kissen aus getrockneten Heilpflanzen haben die Schwestern gute Erfahrungen bei Schlafstörungen gemacht. Nähen Sie eine Kissenhülle und füllen Sie diese mit Kräutern. Am Tag wird das Kissen in einer Kartonschachtel aufbewahrt, so bleibt es ein gutes Jahr wirksam. Von Baldrian und Thymian braucht es jeweils nur eine Prise. Hinweise zu den entsprechenden Pflanzenteilen siehe Seite 322.

> **Baldrian** beruhigt die Nerven, wirkt gegen Stress, löst Ängste

> **Dinkel** stärkt den Organismus

> **Hopfen** verhilft zu einem guten Schlaf

> **Kamille** hat eine krampfstillende Wirkung

> **Lavendel** beruhigt

> **Pfefferminze** entkrampft

> **Rosen** erfreuen das Herz

> **Thymian** öffnet die Atemwege

> **Zitronenmelisse** vertieft durch den Geruch die einschläfernde Wirkung

3.5 Gehirn

Kopfschmerzen

Kopfschmerzen zählen zu den häufigsten gesundheitlichen Störungen. Wer dreimal in der Woche oder öfter betroffen ist, zählt zu den Menschen mit chronischem Kopfweh. Am meisten verbreitet ist Spannungskopfschmerz.

Symptome

Der typische Spannungskopfschmerz ist ein dumpfer beidseitiger Schmerz, der sich vom Nacken oder von der Schädeldecke her über den ganzen Kopf ausbreiten kann (Schraubstockgefühl). Im Gegensatz zur Migräne verschlimmert sich Spannungskopfweh nicht bei körperlicher oder geistiger Anstrengung.

Hintergrund

Zumeist handelt es sich um eine harmlose Störung in den Hirngefäßen, den Hirnnerven oder in der Schädelmuskulatur. Spannungskopfschmerz wird oft durch psychische Probleme oder durch Verspannungen der Schultern und des Nackens ausgelöst. Auch

Stress, zu wenig Schlaf, hormonelle Veränderungen, Wetterwechsel oder schlechte Luft können schuld sein. Nur selten sind Kopfschmerzen Ausdruck einer Gehirnerkrankung, etwa einer Gefäßkrankheit, eines Tumors, einer Sehestörung oder einer Infektion.

ÄUSSERLICH

Kompresse

Legen Sie Kompressen auf Stirn, Schläfen oder Nacken, je nach Belieben. Ob Kälte oder Wärme besser tut, ist bei Kopfschmerzen individuell unterschiedlich.

Pfefferminzöl, Lavendelöl

Die Wirkung von Pfefferminz bei Kopfschmerzen ist wissenschaftlich belegt und soll laut Forschern der Universität Kiel gängigen Schmerzmitteln ebenbürtig sein. Stirn und Schläfen mit 2 – 3 Tropfen reinem ätherischen Öl der Pfefferminze (100 %ig) einmassieren. Achtung: Das Öl sollte dabei nicht in die Augen kommen.

Und wenden Sie das Öl nie bei Babys oder Kleinkindern im Gesicht an (mehr dazu Seite 54)! Als Alternative, besonders wenn Sie gleichzeitig homöopathische Heilmittel einnehmen, eignet sich auch ätherisches Lavendelöl.

Senfmehl-Fussbad

Baden Sie die Füsse in schwarzem Senfmehl. Wie Sie dieses hautreizende Bad zubereiten, lesen Sie auf Seite 34.

Nacken-Kompressen

Mit Zwiebeln (heiss) oder Meerrettich (zimmerwarm) sind Nacken-Kompressen ein altbewährtes Hausmittel gegen Kopfweg. Zwiebelwickel siehe Seite 42, Meerrettich-Kompresse siehe Seite 44. Meerrettich gehört wie Senf zu den Pflanzen mit starker Reizwirkung, er wird nur ganz kurz aufgelegt. Sie können die geriebene Wurzel oder Meerrettichsalbe aus der Apotheke verwenden. Beachten Sie die besonderen Sicherheitshinweise zu hautreizenden Anwendungen (Seite 43).

Guter alter Kneipp

Kalte Wadenwickel, kalte Güsse, Arm- oder Fussbäder, wechselwarme Fussbäder und andere Wasseranwendungen trainieren das Gefässsystem und können langfristig die Anfälligkeit für Kopfschmerzen verringern. Wie Sie die Bäder und Wickel korrekt anwenden, lesen Sie im Kapitel 2 nach (ab Seite 26).

INNERLICH

Schwarzer Kaffee mit Zitronensaft

Das Getränk hat sich bei Kopfwegplagen als Sofortmittel bewährt. Allerdings steht erheblicher Kaffeekonsum respektive eine Reduktion der täglichen Kaffeemenge auch im Verdacht, Kopfschmerzen auszulösen. Bei häufigen Kopfschmerzen lohnt sich deshalb der Versuch, den Kaffeekonsum allmählich zu reduzieren (siehe auch Migräne, Seite 121).

Baldrian, Melisse, Ingwer, Rosmarin und Schlüsselblume

Tees aus diesen Pflanzen lindern Kopfschmerzen. Ingwertee können Sie kaufen oder selbst zubereiten: Schälen und reiben Sie ein Stück frische Wurzel, übergiessen Sie das Geriebene mit kochend heissem Wasser, lassen Sie den Tee 15 Minuten ziehen und sieben Sie dann die Pflanzenteile ab.

Mutterkraut

Innerlich angewendet – als Kapseln oder als Tee – hilft das Kraut dieser alten, fast vergessenen Heilpflanze, die ganz ähnlich wie die Kamille aussieht, gegen Kopfschmerzen. Dosierung gemäss Empfehlung von Drogistin oder Apothekerin.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Belladonna

Wenn das Kopfweg vorwiegend in der Stirne über den Augen lokalisiert ist. Der Schmerz erstreckt sich von einer Schläfe zur anderen, er pulsiert und zwingt zum Schliessen der Augen. Auch bei Kopfweg durch zu viel Sonneneinstrahlung.

Weitere Mittel:

Gelsemium

Geeignet bei einem Bandgefühl um den Kopf, und wenn der Betroffene einen Hinterkopfschmerz verspürt. Der Schmerz ist dumpf und die Augenlider sind schwer. Die Kopfhaut schmerzt bei Berührung. Der Zustand wird durch reichliches Wasserlassen gebessert.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Bewegung

Handelt es sich um Spannungskopfweg, bringt im Ernstfall leichte sportliche Betätigung oft Besserung. Regelmässiger Sport sowie Dehnungsübungen von Hals und Nacken können überdies einer Anspannung

Vorsicht bei Schmerzmitteln!

In der Schweiz werden Schmerzmittel in Selbstmedikation vor allem wegen Kopfweg geschluckt. Aber Achtung: Die schnellen Helfer können abhängig machen und den Magen-Darm-Trakt, die Nieren oder die Leber schädigen. Zudem ist es beim regelmässigen Griff zur Tablette möglich, dass sich der Kopfschmerz oder die Migräne verschlimmert – ein Teufelskreis. Lassen Sie sich deshalb unbedingt ärztlich beraten, wenn Sie regelmässig Medikamente gegen Kopfweg oder Migräne einnehmen.

vorbeugen und helfen, die Körperhaltung zu verbessern. Allerdings: Velofahren und Brustschwimmen sind wegen der dauernden Nackenanspannung wenig geeignet.

Weniger Sucht- und Genussmittel

Reduzieren Sie den Kaffee-, Alkohol- und Nikotinkonsum.

Weniger Kaugummi

Was im ersten Moment seltsam anmutet, hat eine einfache Erklärung: Das Kauen von Kaugummi kann die Kiefermuskulatur verspannen und zu Spannungskopfweg führen.

Gute Luft

Kopfwehgeplagte sollten viel an die frische Luft, möglichst kein Parfüm benutzen und Räume ausreichend lüften.

Kopfwehtagebuch

Über die Beschwerden Buch zu führen kann helfen, die Auslöser ausfindig zu machen.

Ergonomie

Achten Sie auf eine gute Sitz- und Schlafhaltung – dem Nacken zuliebe.

Stressbewältigung

Lernen Sie mit Stresssituationen umzugehen. Erlernen Sie Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training oder Yoga (mehr dazu Seite 66).

ZUM ARZT, WENN...

- > die Kopfschmerzen plötzlich auftreten und ungewöhnlich stark sind.
- > die Schmerzen nach einer Kopfverletzung auftreten (siehe auch unter Gehirnerschütterung, Seite 238).
- > die Schmerzen chronisch sind oder an Häufigkeit, Stärke oder Dauer zunehmen.
- > zusätzlich Fieber, Schüttelfrost, Erbrechen, Übelkeit, Schwindel, Lähmungen, Bewusstseinsstörungen, Sprachschwierigkeiten oder plötzliche Veränderungen am Auge auftreten.

- > Sie regelmässig Medikamente gegen Kopfschmerzen einnehmen (siehe auch Kasten Seite 120).

INFO

www.headache.ch

(Schweizerische Kopfwehgesellschaft)

Migräne

Migräne schränkt die Befindlichkeit und die Leistungsfähigkeit der Betroffenen stark ein. Zum Teil gehen den Kopfschmerzen weitere Symptome voraus.

Symptome

Migräne kommt anfallartig und dauert vier Stunden bis drei Tage. Der Schmerz ist meist einseitig und pochend. Eine Migräne verschlimmert sich bei körperlicher oder geistiger Anstrengung. Typische Begleiterscheinungen sind Übelkeit und Erbrechen sowie eine Überempfindlichkeit auf Geräusche, Gerüche und Licht. Jeder sechste Betroffene hat eine Migräne mit Aura: Dem Kopfweh gehen Sehstörungen (eingeschränktes Blickfeld, Flimmern oder Zickzacklinien vor den Augen), Sensibilitätsstörungen, Sprachstörungen oder Lähmungen voraus.

Hintergrund

Die Krankheit tritt familiär gehäuft auf. Verschiedenste Auslöser sind bekannt: Lärm,

blendendes Licht, Gerüche, bestimmte Wittersituationen, Hormonveränderungen, zu viel oder zu wenig Schlaf, Hunger, körperliche Anstrengung, Nahrungsmittel wie Käse oder Schokolade, der Geschmacksverstärker Glutamat, Wurstwaren, Sucht- und Genussmittel (z.B. Rotwein, Nikotin, Kaffee). Weitere Ursachen können aber auch Koffeinemangel (siehe unter Kopfschmerzen) und Stress sein.

ÄUSSERLICH

Kalte Kompressen

Legen Sie diese auf Stirn, Schläfen oder Nacken. Französische Wissenschaftler haben an Migränepatienten ein kühlendes Stirnband getestet, und das mit grossem Erfolg: 80 Prozent der Studienteilnehmer erfuhren nach einer Stunde eine Schmerzlinderung. Am besten wirken kalte Kompressen, wenn sie bei den ersten Anzeichen der Migräne auf die Stirn gelegt werden. Dann kann die Kühle manchmal sogar bewirken, dass sich die Migräne nicht voll ausprägt, sondern milder und kürzer verläuft. (Zur Anwendung von Wickeln und Kompressen siehe Seite 37.)

Kalte oder wechselwarme Fussbäder

Auch Fussbäder und andere Wasseranwendungen wie der kalte Knieguss

oder das kalte Armbad sind einen Versuch wert (mehr dazu Seite 32).

Nacken-Kompresse

Geeignete Zusätze sind gewärmte Zwiebel oder Meerrettich (frisch gerieben oder als fertige Paste aus der Apotheke). Wie Sie die Kompressen zubereiten, lesen Sie auf Seite 42 (Zwiebelwickel) und Seite 44 (Meerrettichkompresse). Beachten Sie: Meerrettich wird nur ganz kurz aufgelegt, er gehört zu den Pflanzen mit starker Reizwirkung. Lesen Sie deshalb auch die besonderen Sicherheitshinweise (Kasten Seite 43).

Senfmehl-Fussbad

Eine Hautreizung an Füssen und Unterschenkeln mit schwarzem Senf soll Wunder wirken (Anleitung Seite 34). Bitte beim Senfbad Vorsicht walten lassen: Beachten Sie den Kasten auf Seite 43.

INNERLICH

Schwarzer Kaffee mit Zitronensaft

Als Soforthilfe – sofern Kaffee nicht als Migräneauslöser verdächtigt wird.

Gewürznelke und Zimt

Würzen Sie Ragouts, Desserts oder Getränke mit Nägeli und Zimt. Die beiden Gewürze lindern bei manchen Menschen

Migräneanfälle. Sie können auch auf einer Gewürznelke kauen und die Reste dann ausspucken. (Mit Nägeli darf man es allerdings nicht übertreiben: Beschränken Sie sich auf zwei, drei Gewürznelken pro Tag während einigen Tagen.)

Schlüsselblume, Pfefferminz und Lavendel

Drei Teekräuter, die bei Migräne helfen sollen. Pflanzenteile siehe Seite 322.

Mutterkraut

In Form von Kapseln oder als Tee hilft das Kraut gegen Kopfschmerzen und Migräne (Dosierung gemäss Empfehlung in der Apotheke oder Drogerie).

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Belladonna

Hilft, wenn die Betroffenen ein gerötetes Gesicht haben, unter Schwindel, Erbrechen und Durchfall leiden. Die Kopfschmerzen sind pulsierend und klopfen wie ein Hammer, der auf eine Wunde im Schädel schlägt. Der Patient rollt den Kopf oder bohrt ihn in die Kissen.

Weitere Mittel:

Iris versicolor

Bei Stirnkopfschmerz mit Übelkeit. Der

Wickel, Aufgüsse und Tees richtig zubereiten

Wie Sie Hausmittel richtig zubereiten und Heilmethoden korrekt anwenden, lesen Sie detailliert im Kapitel 2 nach: Kopf-Dampfbad (Seite 29), Wickel und Kompressen (Seite 37), Bäder und Güsse (Seite 32), Tees (Seite 51), Tinkturen und ätherische Öle (Seite 53), Homöopathie (Seite 58), Spagyrik (Seite 62).

Patient hat ein Einschnürungsgefühl der Kopfhaut. Ruhe verschlechtert den Zustand, Bewegung bessert ihn.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Ruhe

Sorgen Sie bei einem Migräneanfall rasch für eine reizarme Umgebung, möglichst in einem ruhigen, abgedunkelten Zimmer. Auch Schlaf kann helfen.

Gleichmässiger Lebensrhythmus

Vermeiden Sie zu viel Auf und Ab im Leben, nehmen Sie es auch unter der Woche geruhsamer und behalten Sie Ihren Schlaf-Wach-Rhythmus am Wochenende bei. Denn Migräne tritt vor allem in ausgeprägten Entspannungsphasen auf – etwa am Wochenende.

Weniger Sucht- und Genussmittel

Reduzieren Sie den Kaffee-, Alkohol- und Nikotinkonsum.

Gute Luft

Migränebetroffene sollten viel an die frische Luft, möglichst kein Parfüm benutzen und Räume ausreichend lüften.

Migränetagebuch

Führen Sie ein Migränetagebuch, um mögliche Auslöser zu finden. Notieren Sie Schmerzstärke und -dauer sowie typische Auslösesituationen (z.B. Aufregung, Stress, Änderungen des Schlaf-Wach-Rhythmus, Menstruation, Wetterlage etc.). Halten Sie auch Nahrungsmittel fest, die die Migräne auslösen könnten (etwa Käse, Schokolade, Alkohol, Kaffee, Tee etc.).

Bewegung, Entspannung

Regelmässiger Sport beugt Migräne vor. Lernen Sie ferner, sich gezielt zu entspannen. Zum Beispiel mit Hilfe von Entspannungstechniken wie Progressiver Muskelentspannung, Autogenem Training oder Yoga (siehe Seite 66).

ZUM ARZT, WENN...

- > die Migräne chronisch ist oder an Häufigkeit, Stärke oder Dauer zunimmt.
- > zusätzlich Fieber oder plötzliche Veränderungen an den Augen auftreten.
- > Sie Gesichtskopfschmerzen haben.
- > Sie wegen der Migräne immer wieder Medikamente einnehmen (siehe auch Kasten Seite 120).

INFO

www.headache.ch

(Schweizerische Kopfwehgesellschaft)

3.6 Gelenke, Muskeln, Knochen

Arthritis (Rheumatoide Arthritis)

Arthritis ist eine fortschreitende Entzündungskrankheit der Gelenke und zählt zu den rheumatischen Erkrankungen. Beachten Sie: Die hier empfohlenen Hausmittel können eine schulmedizinische Therapie höchstens ergänzen, nicht ersetzen.

Symptome

Arthritis beginnt unauffällig, meist zwischen 30 und 50 Jahren. Die Betroffenen haben zunächst vor allem morgens Probleme, Hand-, Finger-, Fuss- oder Zehengelenke zu bewegen (Morgensteifigkeit). Die Gelenke entzünden sich schubweise, werden rot, schwellen an und schmerzen. Sie können sich auch dauerhaft versteifen oder verformen, und es können sich typische «Rheumaknoten» bilden. Auch innere Organe können zuweilen in Mitleidenschaft gezogen werden. In schweren Fällen führt die Arthritis zu einer körperlichen Behinderung und manchmal zu Pflegebedürftigkeit.

Hintergrund

Bei Arthritis richtet sich vermutlich das körpereigene Abwehrsystem gegen eigene Zellen in den Gelenken. Ebenfalls eine Rolle spielen wahrscheinlich die Vererbung sowie Infektionen und andere Umwelteinflüsse.

ÄUSSERLICH

Wärme entspannt

Wärme in Form von warmen Duschen, Bädern, Wickeln oder Bettflaschen fördert die Durchblutung, regt den Stoffwechsel an, löst Muskelverspannungen. Als Wickelzusätze eignen sich zum Beispiel Heilerde oder auch Kartoffeln (siehe Seite 41, 42). Achtung: Bei Rheumaschüben mit akuten Entzündungen der Gelenke ist Wärme kontraproduktiv!

Kalte Kompressen mit Heilerde oder Quark

Bei einer akuten Gelenkentzündung ist Kühlendes gefragt, um abzuschwellen

und die Schmerzen zu lindern (siehe Seite 37). Denkbar sind auch kalte Güsse oder kalte Teilbäder (siehe Seite 34).

Bürstenmassage

Diese Massage wird am besten am frühen Morgen angewandt, sie fördert die Durchblutung, regt den Kreislauf an. Wies funktioniert, lesen Sie auf Seite 36.

INNERLICH

Weidenrinde

Das traditionelle Mittel zur Linderung von Arthritisbeschwerden. Der Schmerz nimmt ab und die Beweglichkeit wird verbessert, das haben auch Studien bestätigt. Sie können getrocknete Rinde (in der Apotheke erhältlich) kurz aufkochen und 15 Minuten ziehen lassen, den Tee schluckweise trinken. Oder nehmen Sie die Rinde in Tablettenform ein (Dosierung nach Anweisung des Apothekers/Drogisten). Nicht anwenden bei Acetylsalicylallergie!

Mädesüss

Mädesüss-Tee wirkt ähnlich wie Weidenrinde und riecht erst noch süß und angenehm, der Geruch erinnert an blühenden Holunder. Verschiedene Stoffe in den Blüten wirken entzündungshemmend und regen den Stoffwechsel an (Dosierung nach Anweisung der Drogistin, des Apothekers). Nicht anwenden bei Acetylsalicylallergie!

Teufelskrallenwurzel

Tee oder Tabletten aus der Wurzel der Teufelskralle wirken entzündungshemmend und schmerzlindernd, ein Nachweis der Wirksamkeit wurde auch in klinischen Studien erbracht (Dosierung gemäss Empfehlung in der Apotheke).

Gamma-Linolensäure

Die mehrfach ungesättigte Fettsäure, die in Nachtkerzen- und Borrettschöl oder auch in schwarzen Johannisbeeren vorkommt, soll die Symptome von Arthritis lindern – das besagen Studien. Sie können Nachtkerzenöl und Borrettschöl als Kapseln oder Öl kaufen (Dosierung nach Anweisung einer Fachperson oder gemäss Beipackzettel). Schwarze Johannisbeeren erhalten Sie auch ausserhalb der Saison als Saft im Reformhaus.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Arnica montana

Bei akutem Entzündungszustand in den Gelenken.

Sulfur

Bei Arthritis der linken Schulter mit brennenden Schmerzen. Ebenso bei Kniegelenkarthrose mit Steifheit und erschwerter Streckung wegen Schmerzen in der Kniekehle.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Sporttherapie

Regelmässige Bewegung verbessert die Beweglichkeit der Gelenke. Geeignete Sportarten sind zum Beispiel Schwimmen, Velofahren, Spaziergehen, Tanzen, Langlaufen, Walking.

Finger-Gymnastik

Gezielte feinmotorische Übungen kräftigen und entspannen die Muskeln und wirken auch gegen den Schmerz. Lassen Sie sich von Ihrem Physiotherapeuten oder Ihrer Ärztin beraten.

Osteoporose vorbeugen

Für Menschen mit Arthritis, die mit Kortikosteroiden behandelt werden, ist es besonders wichtig, dem Knochenschwund im Alter vorzubeugen (mehr dazu Seite 135).

ZUM ARZT, WENN ...

- > die Gelenke schmerzhaft anschwellen.
- > die Gelenkschmerzen länger als eine Woche andauern.
- > die Gelenkschmerzen respektive Bewegungsstörungen immer wieder aufflammen oder zusammen mit Fieber oder einem Krankheitsgefühl auftreten.

INFO

www.rheumaliga.ch

(Rheumaliga Schweiz, u.a. mit Adressen für spezielle Rheumagymnastik)

Arthrose

Arthrose gehört wie die Arthritis zu den rheumatischen Krankheiten. In der Schweiz leiden schätzungsweise 900 000 vorwiegend ältere Menschen an dieser schmerzhaften Abnutzung der Knorpelschicht in Knie-, Hüft- und anderen Gelenken.

Symptome

Gelenkschmerzen nach Überlastung, in fortgeschrittenem Stadium auch im ruhenden Zustand. Oft betroffene Gelenke: Hüfte, Knie, Hände, Ellbogen, Schulter.

Hintergrund

Ursachen der Abnutzung: Übergewicht, Fehlhaltungen, Bewegungsmangel, erbliche Faktoren.

ÄUSSERLICH

Wärme oder Kälte

Wärme, in welcher Form auch immer, lindert Verspannungen der Muskeln, fördert

die Durchblutung, kurbelt den Stoffwechsel an und nimmt die Schmerzen. Geeignet sind beispielsweise Duschen, Bäder, feucht-warme Wickel mit Heilerde (siehe Seite 41) oder Arnikatinktur (1 EL auf 2,5 dl heisses Wasser). Achtung: Bei einer aktivierten Arthrose sind eher kalte Wickel, kalte Güsse oder Teilbäder angezeigt. Achten Sie auf Ihr persönliches Empfinden und darauf, ob es Ihnen eher zu warm oder kalt rät.

Verdünntes Rosmarinöl

Verwenden Sie etwa 5 – 10 % iges Rosmarinöl oder mischen Sie einige Tropfen des puren ätherischen Öls in Mandel-, Oliven- oder Weizenkeimöl. Massagen damit fördern die Durchblutung, regen den Kreislauf und Stoffwechsel an.

Bürstenmassage

Diese Massage fördert die Durchblutung, der Kreislauf wird angekurbelt. Wies geht, steht auf Seite 36.

INNERLICH

Teufelskralle

Die aus Südafrika stammende Pflanze kann möglicherweise der Knorpelzerstörung Einhalt gebieten. Man erhält die Teufelskralle hierzulande als Tinktur oder Tabletten. Dosierung gemäss Empfehlung in der Apotheke.

Brennnesseltee

Der Nutzen des Tees aus Kraut und Wurzeln der Brennnessel konnte in klinischen Studien gezeigt werden: Brennnessel wirkt gegen Arthroseschmerzen und kann den Schmerzmittelverbrauch deutlich reduzieren.

Löwenzahntee

Ein Tee aus den Wurzeln kurbelt den Stoffwechsel an und eignet sich gut für Arthrosebetroffene. Tee von getrockneten Wurzeln wie auf der Verpackung angegeben zubereiten. Frische Wurzeln klein hacken, kalt ansetzen, 10 Minuten kochen lassen.

Weidenrinde und Mädesüss

Diese beiden Heilpflanzen lindern nicht nur Arthritis, sondern wirken auch gegen Arthroseschmerzen (siehe auch Seite 127).

Pfarrer Künzles Tipp

«Ewig kränkelnde Leute, Mehlgesichter und Rheumatische» sollten den Bärlauch verehren wie Gold, ebenso Schnittlauch, Knoblauch und Zwiebeln. Was Sie beim Pflücken der Bärlauchblätter beachten müssen: Suchen Sie mit der Nase – Blätter der giftigen Herbstzeitlose oder des Maiglöckchens sehen ähnlich aus, riechen aber nicht nach Knoblauch. Nähere Infos siehe www.toxi.ch. Mehr zum Kräuterpfarrer lesen Sie auf Seite 18.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Arnica montana

Bei Arthroseschmerzen im Rücken und in den Gliedern nimmt man über eine längere Zeit Arnika in tieferer Verdünnung.

SCHÜSSLER SALZE

Es eignen sich: Nr. 1 Calcium fluoratum, Nr. 2 Calcium phosphoricum, Nr. 8 Natrium chloratum oder Nr. 9 Natrium phosphoricum.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Aktiv bleiben

Regelmässige Bewegung stärkt das Muskelkorsett und entlastet die Gelenke. Geeignete Sportarten sind etwa Schwimmen, Velofahren, Tanzen, Langlaufen, Walking. Allzu grosse Belastungen wie längere Wanderungen oder Sportarten wie Joggen, Squash oder Fussball tun Ihnen nicht gut.

Gelenk-Schutz

Entlasten Sie Ihre Gelenke: Tragen Sie nicht zu schwer, verteilen Sie Lasten auf beide Arme und tragen Sie sie körpernah. Bevorzugen Sie gut stützende

Schuhe. Orthopädiegeschäfte bieten weitere Hilfsmittel an. Gewöhnen Sie sich das dynamische Sitzen an (siehe auch Hexenschuss, Seite 133) und achten Sie auf die richtige Stuhl- und Tischhöhe an Ihrem Arbeitsplatz.

Leichter gehts leichter

Nehmen Sie ab, wenn Sie Übergewicht haben: Jedes Kilo zu viel belastet die Gelenke. Näheres zum Abnehmen siehe Seite 74.

ZUM ARZT, WENN ...

- > Gelenkschmerzen länger als eine Woche anhalten oder wenn diese immer wiederkehren (siehe auch unter Arthritis, Seite 126).

INFO

www.rheumaliga.ch

(Rheumaliga Schweiz, u.a. mit Adressen für spezielle Rheumagymnastik)

Beachten Sie: Die hier empfohlenen Hausmittel können eine schulmedizinische Therapie nicht ersetzen.

Gicht

Gicht ist eine Stoffwechselstörung, die durch einen erhöhten Harnsäurespiegel im Blut entsteht. Die Betroffenen, fast ausschliesslich Männer, leiden anfallsartig an Gelenkschmerzen, weil sich in den Gelenken Harnsäurekristalle ablagern und zu Entzündungen führen.

Symptome

Gichtanfälle betreffen meist die Gelenke der grossen Zehen oder Knie-, Fuss-, Hand- oder Ellenbogengelenk. Dabei schmerzt das Gelenk stark, es rötet sich und schwillt an. Während eines Gichtanfalls kann man auch Fieber bekommen. Gicht kann zudem zu Nierenkrankheiten führen.

Hintergrund

Die Neigung zu einem erhöhten Harnsäurespiegel ist meist erblich bedingt. Mögliche Auslöser eines Gichtanfalls: Blutarmut (Seite 198), bestimmte Medikamente, Alkohol, extreme körperliche Anstrengung, radikale Fastenkuren. Gicht tritt zudem oft im Zusammenhang mit Diabetes, Übergewicht (Seite 74), erhöhten Blutfettwerten wie Cholesterin (Seite 205) und Bluthochdruck (Seite 200) auf.

ÄUSSERLICH

Wenns akut ist: Kälte

Bei einem akuten Gichtschub lindert das Kühlen des Gelenks die Schmerzen und

wirkt entzündungshemmend. Probieren Sie kalte Umschläge oder kalte Güsse. Wie Sie eine kalte Kompresse anlegen oder einen Guss machen, steht im Kapitel 2 (Seite 34 und 37). Mögliche Wickelzusätze sind Heilerde oder Quark.

Wenns vorbei ist: Wärme

In Zeiten ohne Gichtanfälle tut Wärme meist besser: Probieren Sie mit Sauna oder warmen Bädern.

INNERLICH

Brennnessel

Die Heilpflanze wirkt harntreibend, regt den Stoffwechsel an und verbessert die Ausscheidung der Harnsäure. Nehmen Sie Tee oder Saft aus den Blättern ein – nach Dosierungsempfehlung des Drogisten oder der Apothekerin.

Birkenblätter

Auch Birkenblätterttee kurbelt den Stoffwechsel an und forciert die Harnsäureausscheidung.

Zinnkrauttee

Tee aus dem Kraut der Pflanze, die auch Ackerschachtelhalm heisst, enthält Kieselsäure und wirkt harnsäureausscheidend.

Sellerie

«Alles an ihr, Wurzel, Blätter und Blüten hat der himmlische Vater heilsam gemacht, ihr fortgesetzter Genuss

vertreibt (u.a.) Gicht und Rheumatismus», so der Tipp von Pfarrer Künzle. Mehr zum Kräuterpfarrer lesen Sie auf Seite 18.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Ledum palustre

Geeignet, wenn die Symptome an den unteren Extremitäten beginnen und nach oben steigen. Die Gelenke werden knotig und schmerzen. Knötchen unter der Haut, an Fingern und Gelenken, an Zehen. Schwellung des Knies. Die Schmerzen werden schlimmer bei Bewegung und Wärme. Die Betroffenen frieren, aber Wärme verstärkt die Symptome. Die Fusssohlen schmerzen, besonders der Ballen der grossen Zehe ist geschwollen und schmerzt beim Auftreten.

Weitere Mittel:

Lycopodium

Bei chronischer Gicht mit kalkigen Ablagerungen in den Gelenken. Die Schmerzen werden durch warme Anwendungen verschlechtert.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Anti-Gicht-Diät

Meiden Sie alles, was den Biobaustein Purin enthält, denn dieser wird im Körper zu Harnsäure abgebaut. Innereien, Fleisch, Fisch und Hülsenfrüchte enthalten besonders viel Purine. Entfernen Sie von Fisch und Poulet die Haut, sie ist ebenfalls purinreich. Ganz verzichten sollten Sie auf Dosenfisch sowie auf Muscheln und Krevetten. Ersetzen Sie Hühner- oder Rindsbouillon durch Gemüsebouillon. Achten Sie auf eine fettarme Ernährung.

Viel trinken!

Nehmen Sie täglich möglichst zwei Liter Flüssigkeit zu sich. So kann sich die Harnsäure nicht in der Niere ablagern.

Abnehmen

Achten Sie auf Ihr Gewicht. Wie Sie überflüssige Kilos am besten loswerden, steht auf Seite 74. Beachten Sie aber: Fasten kann einen Gichtanfall auslösen.

Alkohol mit Mass

Alkohol ist in dreifacher Hinsicht Gift für Gicht-Betroffene: Alkohol erhöht den Harnsäurespiegel, weil er die Harnsäureproduktion anregt, weil er dem Körper Wasser entzieht und weil er die Harnsäureausscheidung bremst.

ZUM ARZT, WENN...

- > Sie Symptome eines Gichtanfalls haben. Gicht muss in jedem Fall schulmedizinisch abgeklärt werden. Zusätzlich zu einer Diät ist oft eine medikamentöse Behandlung erforderlich.

Hexenschuss (Lumbago), Ischialgie

Auslöser für die ins Kreuz schiessenden Schmerzen ist oft eine abrupte, ungewohnte Bewegung – zum Beispiel, wenn man reflexartig etwas auffängt oder auf glitschigem Boden ausrutscht.

Symptome

Heftiger Schmerz im Bereich der Lendenwirbelsäule, der mit Bewegungsunfähigkeit und einer Schonhaltung mit steifem Rücken einhergeht. Der aus dem Lateinischen abgeleitete Fachbegriff Lumbago bedeutet denn auch so viel wie Lendenlähmung. Wenn die Kreuzschmerzen bis in den Oberschenkel ausstrahlen, ist meist der Ischiasnerv mitbetroffen, man spricht von Ischias respektive Ischialgie.

Hintergrund

Die dem Hexenschuss zugrundeliegenden Probleme sind vielfältig. Bandscheiben, Wirbelgelenke oder Muskeln können das Übel sein: Der Kern der Bandscheiben kann sich

verlagern und dadurch Nerven reizen und zudem benachbarte Wirbelsegmente blockieren. Oder ein Wirbelgelenk kann sich blockieren, oder die Muskeln im Bereich der Lendenwirbel können sich verspannen, etwa durch Unterkühlung und Durchzug.

ÄUSSERLICH

Wärme

Wärme in Form von warmen Bettflaschen, Duschen, Bädern oder feuchtwarmen Wickeln hilft, Muskelverspannungen zu lösen. Aber: Bei Gelenk- oder Bandscheibenproblemen kann Wärme – zu früh angewendet – auch schaden. Erst wenn sich die steife Haltung etwas bessert, dürfen Sie es mit Wärme probieren. Bei warmen Wickeln kommen folgende Zusätze in Frage: verdünnte Arnikatinktur (1 EL auf 2,5 dl Wasser), Heilerde, Leinsamen, Kartoffeln (siehe Seite 41, 42).

Kälte

Bei gelenk- oder bandscheibenbedingtem Hexenschuss empfinden manche Menschen auch kalte Wickel – während einigen Sekunden angewendet – als lindernd (siehe Seite 37).

Kohlwickel

Auch Kohlblätterauflagen können Hexenschussgeplagten Linderung bringen: Dazu eignen sich die glatten Blätter des (Weiss-)Kabis oder die gekräuselten

des Wirz. Mittelrippen mit dem Messer einschneiden, Blätter mit einer Flasche oder dem Wallholz quetschen und versetzt auflegen. Anschliessend mit einem Baumwolltuch umwickeln.
Einwirkungszeit: mindestens 1 Stunde oder auch über Nacht.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Bryonia alba

Geeignetes Mittel, wenn die Schmerzen sich durch Bewegung verschlimmern und Ruhe Erleichterung schafft. Die Betroffenen wollen auf der schmerzhaften Seite oder Stelle liegen. Die Gelenke sind rot und geschwollen, steif und schmerzhaft stechend-ziehend bei Bewegungen.

Weitere Mittel:

Colocynthis

Die Betroffenen haben einen krampfartigen Schmerz in der Hüfte, der bis ins Knie strahlen kann. Die Gelenke sind steif, es besteht ein linksseitiger, ziehender Ischiasschmerz. Besserung erreicht man durch Druck und Hitze und durch ein Zusammenkrümmen des Körpers.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Stufen-Bett

Erste Hilfe: Entlasten Sie Ihre Wirbelsäule. Legen Sie sich flach auf den Rücken, winkeln Sie die Oberschenkel im rechten Winkel an und lagern Sie die Unterschenkel auf einem Stuhl oder einer Kiste mit Kissen.

Sanfte Gymnastik

Wenn der Schmerz abklingt, sollten Sie sich wieder (vorsichtig) bewegen. Eine einfache Übung ist der Katzenbuckel/Pferderücken: Stützen Sie sich dazu mit Händen und Knien samt Unterschenkeln am Boden ab, der Rücken ist gerade. Dann runden Sie den Rücken und drücken sachte nach oben (Katzenbuckel), anschliessend drücken Sie nach unten in Richtung Hohlkreuz (Pferderücken).

Richtig bücken und heben

Besonders nach einem Hexenschuss, aber auch vorbeugend gilt: Beugen Sie beim Bücken oder Heben Ihre Knie und halten Sie den Oberkörper gerade. Heben Sie nicht zu schwer. Halten Sie Lasten möglichst dicht am Körper.

Richtig sitzen

Ein Hexenschuss ist ein Warnsignal und Grund genug, einem nächsten Anfall vorzubeugen: Sorgen Sie für einen ergo-

nomisch eingerichteten Arbeitsplatz und schalten Sie regelmässig Pausen ein. Stehen Sie öfters von Ihrem Bürostuhl auf, das entlastet. Auch dynamisches Sitzen werden Ihnen Ihre Bandscheiben danken: Wechseln Sie ab und zu Ihre Sitzposition, sitzen Sie mit geradem Rücken oder zurückgelehnt, aber vermeiden Sie es, vorn über gebeugt mit rundem Rücken dazusitzen.

Mehr bewegen

Treiben Sie regelmässig Sport. Gymnastik, Schwimmen, Aquafitness, Velofahren, Tanzen oder Walking sind ideale Sportarten für Hexenschussgeplagte. Von Gewichtheben, Tennis, Squash, Rudern oder Judo raten Fachleute eher ab.

Rückenschule, Krafttraining

Besuchen Sie Kurse, in denen Sie mit Gymnastik den Rücken stärken, eine gesunde Rückenhaltung einüben und lernen, wie Sie Beruf und Alltag rückengerechter gestalten können. Oder trainieren Sie Ihren Rücken im Krafttraining.

ZUM ARZT, WENN ...

- > die Kreuzschmerzen nicht innert drei Tagen bessern.
- > ähnliche Beschwerden immer wieder vorkommen.

Knochenschwund (Osteoporose)

Die Osteoporose ist eine häufige Erkrankung, bei der die Knochen an Dichte verlieren und brüchig werden. Zumeist sind ältere Menschen betroffen.

Symptome

Zunächst können Knochenschmerzen im Rücken vorkommen, später Knochenbrüche – etwa bei Stürzen, aber auch ohne grosse Gewalteinwirkung. Häufig brechen bei Stürzen der Oberschenkelhals-Knochen oder das Handgelenk. Wenn die Wirbelkörper brüchig werden, kann sich der Rücken zu einem Buckel verformen. Fortgeschrittene Osteoporose ist sehr schmerzhaft, viele Betroffene werden pflegebedürftig.

Hintergrund

Ein erster Typ Osteoporose trifft vor allem Frauen nach den Wechseljahren, ein weiterer Typ der Krankheit kommt bei älteren Frauen und Männern vor. Risikofaktoren für Osteoporose sind:

- > bei Frauen: späte Menstruation, frühe Wechseljahre, wenig Geburten
- > Osteoporose bei Familienmitgliedern
- > Bewegungsmangel
- > geringes Körpergewicht, Unterernährung, Diäten
- > Ernährung mit zu wenig Kalzium/zu wenig Vitamin D
- > Alkohol, Nikotin und Koffein

- > chronische Magen-Darm-Erkrankungen, Hormonstörungen und andere Krankheiten
- > gewisse Medikamente wie etwa Kortikosteroide.

ÄUSSERLICH

Warmes Vollbad

Die Wärme wirkt muskelentspannend, regt die Durchblutung an und kann auch den Schmerz lindern (siehe Seite 32).

SCHÜSSLER SALZE

Es eignen sich: Nr. 1 Calcium fluoratum, Nr. 2 Calcium phosphoricum, Nr. 11 Silicea.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Prävention ist bei Osteoporose besonders wichtig. Ist der Knochen einmal löcherig, bleibt er es – ein Wiederaufbau ist nur in begrenztem Mass möglich.

Stolpersteine aus dem Weg!

Räumen Sie rutschige Teppiche weg, tragen Sie flache, rutschfeste Schuhe, beleuchten Sie Ihre Wohnung ausreichend und meiden Sie Glatteis – so vermindern Sie die Gefahr eines Sturzes. Lassen Sie sich beim Heben von schweren

Gegenständen helfen, und seien Sie behutsam bei körperlichen Anstrengungen.

Bewegung ist das A...

Körperliche Aktivität macht die Knochen stark, baut Muskeln auf und beugt so Osteoporose und Knochenbrüchen vor. Auch ein Training von Koordination und Gleichgewicht ist günstig: So können Stürze verhindert werden. Gehen Sie mehrmals in der Woche walken, wandern, bergsteigen oder zügig spazieren, fahren Sie Velo, tanzen Sie, machen Sie Wassersport oder gehen Sie schwimmen. Wer in jungen Jahren Knochen und Gelenke regelmässig belastet, hat später ein kleineres Knochenschwundrisiko. Aber auch im Alter ist es nicht zu spät, Bewegung ins Leben zu bringen! Lesen Sie mehr dazu auf Seite 70.

...Ernährung das O

Ernähren Sie sich ausgewogen und abwechslungsreich. Achten Sie besonders auf eine ausreichende Kalziumzufuhr (in Milchprodukten oder kalziumreichen Mineralwässern, aber auch in Gemüse wie Fenchel, Grünkohl oder Brokkoli, in Hülsenfrüchten, Nüssen und Vollkornprodukten), genügend Vitamin D3 (in Fisch, Milch, Butter, Eiern). Vitamin D3 bildet der Körper übrigens auch selbst, mit Hilfe des Sonnenlichts. Halten Sie sich also möglichst oft im Freien auf.

Im Winter kann die vorbeugende Einnahme von Vitamin-D3-Präparaten sinnvoll sein. Meiden Sie dagegen phosphatreiche Lebensmittel wie Wurst, Schmelzkäse, Cola-Getränke, Fertigprodukte respektive die Zusatzstoffe E 338 – 341 und E 450. Denn Phosphate sind Kalzium-Räuber. Auch bei Nikotin gilt: besser verzichten. Alkohol und Koffein sollten Sie nur in Massen geniessen.

ZUM ARZT, WENN...

- > bei Ihnen mehrere Risikofaktoren für Osteoporose vorliegen.
- > Sie immer wiederkehrende Rückenschmerzen haben und Osteoporose vermuten.

INFO

www.osteoswiss.ch
(Schweizerisches Osteoporose-Portal)

Sehnenscheiden-entzündung

Sehnen verbinden Muskeln und Knochen. An stark beanspruchten Stellen verlaufen Sehnen in einem Schlauch, der Sehnenscheide. Am häufigsten entzünden sich die Sehnenscheiden des Handgelenks, aber auch Sehnen der Finger oder am Fuss können betroffen sein.

Symptome

Die entzündeten Sehnen schmerzen stechend. Bei Bewegungen ist ein Knirschen hörbar, und zum Teil ist der betroffene Bereich geschwollen und überwärmt. Die Beweglichkeit ist eingeschränkt.

Hintergrund

Ursache ist meist eine chronische Überbeanspruchung gewisser Sehnen bei häufig ausgeführten Bewegungen, zum Beispiel beim Tippen am Computer, beim Klavierspielen oder bei Handwerksarbeiten. Dadurch können Sehnen gereizt und abgenutzt werden und sich entzünden. Auch entzündliche Gelenkerkrankungen und Infektionen können zu einer Sehnenscheidenentzündung führen.

ÄUSSERLICH

Kühlen

Kälte nimmt den Schmerz und wirkt entzündungshemmend. Machen Sie kalte Wickel um das Handgelenk oder eine

Wickel, Aufgüsse und Tees richtig zubereiten

Wie Sie Hausmittel richtig zubereiten und Heilmethoden korrekt anwenden, lesen Sie detailliert im Kapitel 2 nach: Kopf-Dampfbad (Seite 29), Wickel und Kompressen (Seite 37), Bäder und Güsse (Seite 32), Tees (Seite 51), Tinkturen und ätherische Öle (Seite 53), Homöopathie (Seite 58), Spagyrik (Seite 62).

kalte Kompresse. Als Wickelzusätze eignen sich Essigsäure Tonerde, Heilerde oder Arnikatinktur (1 EL auf 2,5 dl Wasser). Siehe auch Kühlende Wickel, Seite 37.

Wallwurzsalbe

Alterprobt: Die beste Salbe bei Sehnen-scheidenentzündungen! Die Heilpflanze *Symphytum officinale* wird auch Beinwell genannt.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Silicea

Bei zitternden Händen und einer Schwäche der Vorderarme.

Apis mellifica

Wenn eine Schwellung und Entzündung mit grosser Berührungsempfindlichkeit vorliegt. Die Schmerzen sind brennend, stechend, wie der Stich einer Biene.

Bryonia alba

Die Gelenke sind rot und geschwollen. Die Schmerzen sind stechend und ziehend, verschlimmern sich durch Bewegung. Ruhe hingegen schafft Erleichterung.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Schonung

Stellen Sie die belastende Tätigkeit ein: Heilung ist nur bei Schonung möglich. Sie können das Gelenk – zwischenzeitlich – auch mit einer elastischen Binde einbinden.

Pausen einschalten

Vorbeugend sollten Sie monotone Bewegungen regelmässig unterbrechen, immer wieder eine Pause einlegen oder Gymnastik betreiben. Für ungewohnte Arbeiten gilt: nicht übertreiben.

Am Computer

Sitzen Sie dynamisch, ändern Sie ab und zu Ihre Position (siehe auch unter Hexenschuss, Seite 133) und kontrol-

lieren Sie, ob Ihre Haltung entspannt ist. Ein Polster vor der Tastatur kann die Handgelenke entlasten. Arbeiten Sie mehr mit der Tastatur als mit der Maus. Rechtshänder: Verwenden Sie die Maus ab und zu links. Linkshänder: Probieren Sie rechts.

Vorbeugen beim Sport

Vor körperlichem Training sollten Sie sich aufwärmen und dehnen. Tragen Sie an stark beanspruchten (und evtl. vorgeschädigten) Gelenken Bandagen, um diese zu schützen.

ZUM ARZT, WENN ...

- > eine Sehnenscheidenentzündung stark schmerzt oder sich die Beschwerden nicht nach einigen Tagen bessern.

Tennisellbogen, Golferellbogen

Tennis- und Golferellbogen rühren von einseitigen Belastungen her. Die Schmerzen sind im Ellenbogen lokalisiert, können aber bis in die Hand oder den Oberarm ausstrahlen.

Symptome

Typisch für den Tennisellbogen sind Schmerzen an der Aussenseite des Ellbogens, speziell beim Greifen und Tragen von Gegen-

ständen. Typisch für den Golferellbogen sind Schmerzen an der Innenseite des Ellbogens. Bei beiden Beschwerden sind verschiedene Alltagsbewegungen nur noch eingeschränkt möglich.

Hintergrund

Sehnen von Hand- und Fingerstreckmuskeln, die am Ellbogen befestigt sind, werden durch zu starke Beanspruchung gereizt und entzündet. Häufig betroffen: Golf- oder Tennisspieler, Musiker, Computerarbeitende und Handwerker.

ÄUSSERLICH

Kälte im Akutfall

In der akuten Phase tut Kälte am besten: Die Schmerzen werden gelindert, die Entzündung kann besser abklingen. Machen Sie kalte Wickel um den Ellbogen (siehe Seite 37), zum Beispiel mit Heilerde. Oder nehmen Sie ein etwa 18 Grad kaltes Armbad im Waschbecken (siehe Seite 34).

Nach Belieben auch Wärme

Manche Menschen mit Golfer- oder Tennisellbogen empfinden Wärme als besser wirksam. Hier können etwa Kartoffel-, Leinsamen- oder Heilerde- wickel zum Einsatz kommen (siehe Seite 41 und 42). Warme Vollbäder können ebenfalls die Schmerzen nehmen.

Wallwurzsalbe

Wallwurz heisst nicht umsonst auch Beinwell: Der Pflanzename Beinwell leitet sich vom althochdeutschen «wallen» ab und bedeutet so viel wie «Zusammenheilen von Knochen». Die Wirkstoffe aus der Wurzel der Pflanze wirken wundheilend, lassen Entzündungen abschwellen und lindern den Schmerz.

HOMÖOPATHIE

Siehe Sehnenscheidenentzündung
Seite 137.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Schongang

Pausieren Sie während der Erkrankung mit der belastenden Tätigkeit, dem belastenden Sport. Vermeiden Sie alle Bewegungen, die Schmerzen auslösen.

Stretching

Lassen Sie sich von Ihrer Ärztin oder Ihrem Physiotherapeuten Dehnungsübungen für Zuhause empfehlen.

Die richtige Technik

Erlernen Sie im Tennis oder Golf die korrekte Schlagtechnik, wärmen und dehnen Sie vor dem Spielen. Tennisspieler können zudem einen besser geeigneten

Schläger wählen, das heisst meist einen leichteren, sie können die Besspannungshärte reduzieren oder mit weicheren Bällen spielen. Lassen Sie sich von Sportlehrern oder im Sportgeschäft beraten.

Abwechslung statt Monotonie

Vermeiden Sie wenn möglich immer gleiche Bewegungsabfolgen oder Fehlhaltungen, pausieren Sie bei allen Tätigkeiten regelmässig und richten Sie Ihren Arbeitsplatz nach ergonomischen Kriterien ein.

ZUM ARZT, WENN ...

- > der Ellbogen stark schmerzt oder sich die Beschwerden nicht nach einigen Tagen bessern.

Wadenkrampf

Wadenkrämpfe überraschen einen meist bei sportlichen Aktivitäten oder nachts im Schlaf.

Symptome

Die Muskeln in einer Wade ziehen sich plötzlich zusammen und bleiben einige Sekunden verkrampft. Dabei treten heftige Schmerzen auf. Bei Wadenkrämpfen im Schlaf können Schlafstörungen dazukommen.

Hintergrund

Bei sportlicher Verausgabung oder beim Schwimmen im kalten Wasser haben viele Menschen schon einen Krampf in der Wade erlebt. Häufige Wadenkrämpfe können aber auch mit Krampfadern beziehungsweise Venenleiden zusammenhängen (siehe Seite 209) oder ein Warnzeichen verschiedener Krankheiten sein, etwa Stoffwechsel-, Herz-Kreislauf- und Nervenkrankheiten.

ÄUSSERLICH

Wärmen

Duschen Sie warm oder nehmen Sie ein warmes Vollbad. Geeigneter Badezusatz: 3 Tropfen ätherisches Lavendelöl (100 %ig), eingerührt in 3 Esslöffel Rahm (siehe auch Seite 32). Während der Krämpfe bringen feuchtwarme Heilerde-Wickel um die Wade Linderung (siehe Seite 41).

Johanniskrautöl

Reiben Sie die Waden mit dem roten Öl ein. Johanniskrautöl können Sie kaufen oder selber herstellen: Schichten Sie dazu fein geschnittene Blüten, Blätter und Stängel in ein sauberes, verschliessbares Glas. Dann giessen Sie kaltgepresstes Olivenöl darüber, bis alle Pflanzenteile bedeckt sind. Vier Wochen an einem warmen Ort stehen lassen, abfiltern. Vor Licht geschützt aufbewahren.

Der Trick mit der Seife

Nehmen Sie ein Stück Seife mit unter die Bettdecke. Dieser alte Hausarzt-Trick soll tatsächlich dabei helfen, krampffrei zu schlafen.

INNERLICH

Mehr Magnesium

Eine magnesiumreiche Ernährung kann Wadenkrämpfen vorbeugen. Der Mineralstoff findet sich etwa in Vollkornprodukten wie Haferflocken, Hirse, Vollreis, Trockenfrüchten, Soja, Nüssen, Gemüse oder Fisch. Einen erhöhten Magnesiumbedarf haben unter anderem Schwangere und Stillende, Sportler, psychisch stark Geforderte oder Alkoholranke. Auch Menschen, die erbrechen oder Durchfall haben, viel schwitzen oder Entwässerungsmedikamente einnehmen, können in einen Mangelzustand geraten. Beachten Sie: Bei der Einnahme von Magnesiumpräparaten sollten Sie viel

trinken, ansonsten könnten Nierensteine entstehen.

Chinin

Trinken Sie öfters ein Glas Tonicwasser: Das Getränk enthält kleine Mengen an Chinin, das aus der Rinde des Chinchoa-Baumes gewonnen wird und muskelrelaxierende Eigenschaften hat. Achtung: Chinin sollten Sie nicht in der Schwangerschaft und Stillzeit konsumieren!

Roskastanien

Die Heilpflanze hilft nicht nur gegen Krampfadern, sondern auch bei Krämpfen. Erhältlich sind Tinkturen oder Kapseln. Zur Dosierung fragen Sie die Drogistin oder Apothekerin.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Sulfur

Wenn die Wadenkrämpfe vor allem auf der linken Seite auftreten.

Chamomilla

Wenn der nächtliche Wadenkrampf die Betroffenen aus dem Bett treibt. Dann bessern die Symptome.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Notfallgriff

Fassen Sie bei einem Krampf die Zehen des betroffenen Beins und ziehen Sie sie Richtung Schienbein an sich: Das lockert die Verkrampfung. Auch eine vorsichtige Massage der Wade kann helfen. Tritt der Krampf nachts auf, stehen Sie auf und gehen Sie umher, das entlastet die verkrampfte Muskulatur.

Waden-Stretching

Täglich durchgeführt, beugt das Dehnen der Waden den Krämpfen vor: Stellen Sie sich vor einen Tisch, stützen Sie sich mit beiden Händen ab, gehen Sie mit dem linken Bein in die Knie und stellen Sie das rechte Bein gestreckt nach hinten, bis Sie ein leichtes – nicht schmerzhaftes – Ziehen in der Wade spüren. Die Ferse des rechten Fusses bleibt dabei auf dem Boden. Halten Sie die Spannung für einige Sekunden aufrecht und wechseln Sie dann die Seite.

Genug trinken

Wadenkrämpfe können auch durch Flüssigkeitsmangel ausgelöst werden. Nehmen Sie deshalb täglich genügend Flüssigkeit zu sich (siehe Seite 72).

Kissen oder Rolle

Legen Sie nachts eine Nackenrolle oder ein Kissen unter die Knie.

ZUM ARZT, WENN ...

- > immer wieder Wadenkrämpfe auftreten.

3.7 Hals, Nase, Ohren

Halsschmerzen (Rachenkatarrh)

Ein Rachenkatarrh ist Zeichen einer Erkältung oder Entzündung der oberen Atemwege.

Symptome

Rachen und Hals fühlen sich rau oder brennend an, auch Schluckschmerzen können auftreten, manchmal schwellen die Lymphknoten am Hals an. Oft leiden die Betroffenen gleichzeitig an Heiserkeit, Husten, Schnupfen oder Fieber.

Hintergrund

Gewöhnliche Halsschmerzen tauchen oft zu Beginn einer Erkältung (siehe Seite 156) auf. Meist ist das Halsweh viral bedingt – es handelt sich also nicht um eine Angina (mehr zur Angina Seite 153).

ÄUSSERLICH

Gurgeln, Kopf-Dampfbad

Als Zusätze eignen sich Salbeitee, Kamillentee, Ringelblumentee oder Salzwasser. Näheres zum Gurgeln finden Sie auf der Seite 30, zum Dampfbaden auf Seite 29.

Verdünnter Zitronensaft

Ebenfalls ein gutes Gurgelmittel. Gurgeln Sie mehrmals täglich damit, das beschleunigt die Heilung. Mischen Sie den Saft einer Zitrone mit einem Glas Wasser, 1 TL Salz und einer Prise Zucker.

Halswickel

Entscheiden Sie selbst, ob Ihnen ein wärmender oder ein kühlender Wickel angenehmer ist. Und machen Sie – je nachdem, welche Zutaten Sie zur Hand haben – entweder einen warmen Zwiebel-, Kartoffel- oder Zitronenscheibenwickel. Oder einen kalten Wickel mit Heilerde, Quark oder Zitronenscheiben. (Wie Sie Wickel richtig zubereiten, siehe unter Wärmende Wickel, Seite 40)

respektive unter Kühllende Wickel, Seite 37). Wichtig beim Halswickel: Die Wirbelsäule aussparen, nur das Aussentuch geht rund um den Hals herum.

Wechselwarme Fussbäder

Eignen sich als tägliches Ritual bei immer wiederkehrenden Halsschmerzen. Wies geht, lesen Sie auf Seite 33.

INNERLICH

Verschiedene Tees

Kamillen-, Salbei- oder Thymiantee können innerlich angewendet werden. Auch Zistrosentee (siehe Angina, Seite 153) soll bei Halsschmerzen Wunder wirken.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Belladonna

Angezeigt, wenn die Halsschmerzen besonders auf der rechten Seite lokalisiert sind. Das Schlucken ist sehr schmerzhaft, die Stimmbänder können mitbetroffen sein, was zu Heiserkeit führt.

Weitere Mittel:

Mercurius solubilis

Die Betroffenen haben einen wunden, rauhen, schmerzenden und brennenden

Hals. Druck verschlechtert die Halsschmerzen. Nachts sind die Schmerzen schlimmer als tagsüber.

Lachesis

Der entzündete Hals ist links schmerzhafter, und die Symptome verstärken sich bei Berührung des Halses (z.B. durch einen Rollkragen).

SPAGYRISCHE ESSENZEN

Bei brennenden Halsschmerzen helfen Rachensprays mit **Aronstab** gegen das Brennen auf der Schleimhaut, **Salbei** mit seiner antiseptischen Wirkung, **Tollkirsche**, weil sie die Entzündungen hemmt und **Wasserdost** zur Stimulierung des Immunsystems. Näheres zur Spagyrik auf Seite 62.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Feuchtigkeit

Trinken Sie viel, am besten Kamillen- oder Salbeitee oder auch mal warme Milch mit Honig. Sorgen Sie für ausreichende Luftfeuchtigkeit (ideal ist 30 – 50 Prozent relative Luftfeuchtigkeit).

Süßes ist erlaubt!

Lutschen Sie Honig-, Kräuter- oder Früchtebonbons, denn so produzieren Ihre Speicheldrüsen mehr Speichel, der Rachen bleibt schön feucht und die Reizung wird gelindert.

Schal

Halten Sie im Winter Ihren Hals warm, zum Beispiel mit Rollkragenpullovern oder mit einem Seidentuch.

Vorbeugen mit Kneipp

Mit regelmässigen Saunabesuchen, wechselwarmen Fussbädern und anderen Wasseranwendungen (mehr dazu Seite 28) trainieren Sie das Gefässsystem und steigern Ihre Abwehr.

ZUM ARZT, WENN ...

- > das Halsweh mit einem schweren Krankheitsgefühl oder hohem Fieber einhergeht.
- > die Halsschmerzen länger als zwei bis drei Tage andauern (siehe auch unter Mandelentzündung/Angina, Seite 153).

→ Zu Halsschmerzen bei Kindern siehe Seite 284.

Hausstaubmilben-Allergie

Wer an dieser Allergie leidet, reagiert nicht auf Staub an sich, sondern auf mikroskopisch kleine Milben, die im Hausstaub und im Bett vorkommen. Genau genommen auf deren Kot.

Symptome

Nasenjucken, Schnupfen, Niesattacken, Ekzeme der Haut, Augenentzündungen sowie Asthma. Die Symptome sind morgens nach dem Aufwachen, beim Staubwischen oder Staubsaugen und in der kalten Jahreszeit, wenn geheizt wird, stärker.

Hintergrund

Milben ernähren sich unter anderem von menschlichen Hautschüppchen. Der Kot der Hausstaubmilben ist ein Inhalationsallergen. Die Allergie ist wahrscheinlicher bei erblicher Veranlagung und wird durch Stress und andere psychische Faktoren begünstigt.

ÄUSSERLICH

Nasenspülung mit Salzwasser

Die Dusche für die Nase ist angesagt! Entweder können Sie Ihre Nasenwände mit Salzwasser-Nasensprays benetzen, oder Sie spülen die Nase mit Salzwasser. Das geht am besten mit Hilfe eines Nasen-Kännchens (siehe Seite 31).

Die Augen spülen ...

Um die Reizung zu lindern, können Sie die Augen mit klarem, abgekochtem Wasser oder mit abgekochter physiologischer Kochsalzlösung (siehe Seite 31) spülen. Die Flüssigkeiten sollten Zimmertemperatur haben.

Wickel, Aufgüsse und Tees richtig zubereiten

Wie Sie Hausmittel richtig zubereiten und Heilmethoden korrekt anwenden, lesen Sie detailliert im Kapitel 2 nach: Kopf-Dampfbad (Seite 29), Wickel und Kompressen (Seite 37), Bäder und Güsse (Seite 32), Tees (Seite 51), Tinkturen und ätherische Öle (Seite 53), Homöopathie (Seite 58), Spagyrik (Seite 62).

... und kühlen

Legen Sie einige Minuten lang nasskalte (nicht eiskalte) Wattebäusche auf die Augenlider, das lindert die Entzündung. Die Bäusche können Sie auch in Augentrosttee trinken und dann ausgedrückt auf die Augenlider legen. Noch einfacher: Legen Sie zwei ausgedrückte Schwarztee-Beutel darauf.

INNERLICH

Nachtkerzenöl, Borretschöl

Die regelmässige Einnahme von Nachtkerzen- oder Borretschöl kann allergische Erkrankungen dämpfen. Verantwortlich für den Effekt scheinen mehrfach ungesättigte Fettsäuren in den Pflanzen zu sein, vor allem Gamma-Linolensäuren. Sie erhalten die Produkte als Öl oder als Kapseln (Dosierung gemäss Beratung in der Drogerie oder Apotheke).

Schwarzkümmelöl

Das Gewürz unterdrückt die Aktivität entzündungsauslösender Substanzen. Es wird mit Erfolg vorbeugend und heilend gegen allergischen Schnupfen angewendet. Schwarzkümmelöl wird aus den kleinen schwarzen Samen des Schwarzkümmels gewonnen. Sie können Schwarzkümmel in Form von reinem Öl oder als Kapseln zu sich nehmen.

HOMÖOPATHIE

Je nach Art der Symptome siehe Asthma (Seite 80) oder Heuschnupfen (Seite 150).

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Weg mit den Staubfängern!

Entfernen Sie alle nicht dringend benötigten Textilien aus Ihrer Wohnung: Teppiche, Tischtücher, Sofakissen und Polstermöbel mit Stoffbezug. Legen Sie Plüschtiere jeden Monat für zwei Tage ins Gefrierfach des Kühlschranks und waschen Sie sie anschliessend. Bewahren Sie keine Kleider, Handtücher und dergleichen in Schlaf- oder Wohnzimmer auf. Entkleiden Sie sich vor dem Zubettgehen im Badezimmer.

Milbenfreies Bett

Wählen Sie Bettdecken und Kissen, die bei 60 Grad gewaschen werden dürfen. Wechseln Sie die Bettwäsche jede Woche und waschen Sie diese bei mindestens

60 Grad. Packen Sie Ihre Matratze und das Bettzeug mit speziellen Überzügen für Allergiker (Encasings) ein. Bei Hausstauballergikern mit Asthmasymptomen beteiligen sich die Krankenkassen an den Kosten dieser Massnahme. Die Erkrankung muss allerdings durch eine Allergologin nachgewiesen werden.

Neembaumöl

In der indischen Volksmedizin benutzt man das Öl seit Jahrhunderten gegen Milben und ihre Larven. Auch moderne Studien bestätigen, dass das Öl die Vermehrung der Hausstaubmilben unterbindet. Es gibt Duvets zu kaufen, die bereits mit Neembaumöl behandelt wurden. Wenn Sie keine Angst vor Flecken haben, können Sie aber auch auf eigene Faust versuchen, Ihre Matratze, Ihr Kissen und Ihre Bettdecke alle 12 Monate im Abstand von vier Wochen zweimal mit dem Öl einzusprühen.

Richtig lüften und putzen

Öffnen Sie regelmässig die Fenster, um die Luft zu wechseln. Lüften Sie auch das Bettzeug. Reinigen Sie Böden und Oberflächen von Möbeln feucht, damit kein Staub aufgewirbelt wird. Das regelmässige Staubsaugen hilft ebenfalls, allerdings sollten Allergiker diese Arbeit anderen überlassen oder einen speziellen Staubsauger verwenden.

Schaffen Sie ein unfreundliches Klima

Milben lieben es feucht und warm. Heizen Sie deshalb möglichst wenig und kontrollieren Sie mit einem Hygrometer: Das Maximum ist 45 Prozent relative Luftfeuchtigkeit.

Ferien ohne Milben

Möglich ist das ab 1500 Metern über Meer, denn dort leben keine Milben.

→ Tipps gegen Asthma finden Sie auf Seite 80, solche für die Hautpflege bei Ekzemen unter Neurodermitis auf Seite 186.

ZUM ARZT, WENN ...

> Sie Symptome einer Hausstaubmilben-Allergie bei sich entdecken, besonders wenn Asthma auftritt.

INFO

www.ahaswiss.ch (Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma, u.a. mit einer Infolinie)

→ Siehe auch Allergien (Seite 194), Bindehautentzündung (Seite 92), Schnupfen (Seite 167), Asthma (Seite 80), Nahrungsmittelallergie (Seite 262).

Heiserkeit

Eine heisere Stimme kommt meist im Gefolge von Erkältungskrankheiten vor, wenn die Schleimhaut des Kehlkopfs oder die Stimmbänder gereizt sind. Die Stimme klingt dann heiser, rau, tonlos oder flüsternd.

Hintergrund

Abgesehen von Erkältungen kann die Stimme auch durch trockene Luft, Rauch, Chemikalien oder durch starke Beanspruchung (Reden, Schreien, Singen) heiser werden. Chronische Heiserkeit entsteht zuweilen auch bei Entzündungen der Mandeln, der Nasennebenhöhlen und der Nase sowie bei Pseudokrupp (siehe Seite 288). Chronische Heiserkeit kann zudem ein erstes Warnzeichen von Kehlkopf- oder Stimmbandkrebs sein.

ÄUSSERLICH

Kalter Halswickel mit Heilerde

Lindert die Reizung und kann zu einer rascheren Besserung der Beschwerden beitragen (Zubereitung siehe Kühlende Wickel, Seite 37). Wichtig beim Halswickel: Die Wirbelsäule aussparen, nur das Aussentuch geht rund um den Hals herum.

INNERLICH

Kamille, Isländisch Moos und Salbei

Alle drei Heilkräuter eignen sich als Tee

zum Gurgeln und Inhalieren oder auch zum Trinken. Nehmen Sie mehrmals täglich ein Kopf-Dampfbad (siehe Seite 29), oder machen Sie Gurgelspülungen (siehe Seite 30) mit einer der drei Pflanzen.

Schlüsselblume

Trinken Sie Schlüsselblumen-Tee. Inhaltsstoffe aus der Blüte (seltener auch aus den Wurzeln) der Blume wirken schleimverflüssigend und schleimlösend.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Aconitum napellus

Geeignet, wenn der Rachen rot, trocken und geschwollen ist. Der Hals fühlt sich an wie zugeschnürt. Die Betroffenen haben unstillbaren Durst nach kaltem Wasser.

Weitere Mittel:

Argentum nitricum

Bei Heiserkeit mit Kitzelhusten, der vor allem bei Sängern und Rednern vorkommt. Verschlechterung der Symptome durch Wärme und Besserung in der frischen Luft und durch Kälte.

Phosphorus

Angezeigt, wenn die Kehlkopfentzündung mit dem Verlust der Stimme oder mit

Heiserkeit einhergeht. Besserung durch kalte Anwendungen.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Die Stimme schonen

Sprechen Sie für ein paar Tage möglichst wenig, damit sich Ihr Stimmapparat erholen kann.

Für Feuchtigkeit sorgen

Trinken Sie reichlich, etwa zwei Liter am Tag. Ist die Luft trocken, erhöhen Sie in Räumen, in denen Sie sich länger aufhalten, die Luftfeuchtigkeit auf 30 – 50 Prozent.

Rauchverzicht

Wenn Sie aufs Rauchen verzichten, erreichen Sie rascher eine Besserung.

ZUM ARZT, WENN ...

- > die Heiserkeit länger als eine Woche dauert.
- > die Heiserkeit weder von einer Erkältung noch von zu starker Beanspruchung herrührt.

Heuschnupfen (Pollinose)

Heuschnupfenbetroffene sind allergisch auf Pflanzenpollen in der Luft.

Symptome

Pollenallergiker leiden unter einem Kitzelgefühl in der Nase, dünnflüssigem Schnupfen, Niesen, geröteten Augen, Augenjucken, Kratzen im Hals, Husten, Asthma-Anfällen.

Hintergrund

Verschiedenste Pflanzen streuen ihre Blütenpollen und können Allergikern zu schaffen machen: Im Frühjahr Birken, Weiden, Hasel und andere Bäume und Sträucher, im Sommer Gräser und Getreide, im Herbst Kräuter wie Beifuss. Heuschnupfen ist wahrscheinlicher bei erblicher Veranlagung und wird durch Stress und verschiedene psychische Faktoren begünstigt.

ÄUSSERLICH

Nasenspülung mit Salzwasser

Benetzen Sie Ihre Nase regelmässig mit physiologischer Kochsalzlösung! Entweder mit Hilfe einer Nasenkanne oder mit einem Nasenspray. Die Kanne hat den Vorteil, dass mit der Spülung die Nase von Pollen gereinigt wird (mehr dazu Seite 31).

Augenspülung

Um die Reizung zu lindern, können Sie die Augen mit klarem, abgekochtem Wasser oder mit abgekochter physiologischer Kochsalzlösung (Herstellung siehe Seite 31) spülen.

Kühlung der Augen

Legen Sie einige Minuten lang nasse, kalte (nicht eiskalte) Kompressen auf die Augenlider, das lindert die Entzündung. Sie können die Kompresse in Augentrosttee trinken und dann ausdrücken oder zwei Schwarzteebeutel verwenden.

INNERLICH

Nachtkerzen- oder Borretschöl

Regelmässig eingenommen können die Öle allergische Erkrankungen mildern. Verantwortlich für diesen Effekt scheinen mehrfach ungesättigte Fettsäuren in den Pflanzen, vor allem Gamma-Linolensäuren. Sie erhalten die Öle als reines Öl oder als Kapseln in der Drogerie oder Apotheke.

Schwarzkümmelöl

Das Gewürz mildert Entzündungsvorgänge und wird mit Erfolg vorbeugend und heilend gegen allergischen Schnupfen angewendet. Schwarzkümmelöl wird aus den kleinen schwarzen Samen des Schwarzkümmels gewonnen. Sie können es in Form von reinem Öl, von Kapseln oder auch als Gewürz zu sich nehmen.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Arsenicum album

Geeignet bei scharfen und übelriechenden Absonderungen. Die Nase beisst, und Betroffene müssen viel niesen. Die Beschwerden zeigen eine Tendenz, in die Brust abzustei-gen. Lichtscheu.

Weitere Mittel:

Allium cepa

Bei reichlichen, wässrigen und extrem scharfen Absonderungen. Man hat das Gefühl eines Klumpens an der Nasenwurzel. Der Fliessschnupfen geht mit Kopfschmerzen, Husten und Heiserkeit einher.

Euphrasia

Angezeigt bei reichlichem Fliessschnupfen morgens sowie Bindehautentzündung. Der Tränenfluss ist brennend und die Augen sind lichtempfindlich. Der Zustand verschlechtert sich am Abend und im Bett und verbessert sich bei Kälteanwendungen.

SPAGYRISCHE ESSENZEN

Durch die Kombination verschiedener Essenzen lassen sich unterschiedliche Beschwerden wie Nies- und Juckreiz,

laufende Nase, entzündete und brennende Augen sowie Atembeschwerden gleichzeitig angehen. Bewährt ist folgende Mischung: **Meerträubchen** wirkt antiallergisch, abschwellend, antiasthmatisch; **Galphimia** hat sich als unspezifisches Antiallergikum bewährt; **Augentrost** entstaubt und schwillt ab, besonders hilfreich bei Bindehautentzündung der Augen; **Brennnessel** fördert die Ausscheidung und entgiftet. Näheres zur Spagyrik auf Seite 62.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Viel trinken

Das verflüssigt den Nasenschleim.

Wann fliegt was?

Halten Sie sich über die aktuelle Pollenflug-Lage auf dem Laufenden (zum Beispiel via Tageszeitung oder Internet) und gestalten Sie Ihre Freizeit entsprechend.

Sonnenbrille

Schützen Sie Ihre Augen draussen mit einer Sonnenbrille.

Richtig lüften

Erst am späten Abend und nicht bei Wind die Wohnung lüften, damit möglichst wenige Pollen ins Haus gelangen.

Manchmal ist es Schimmel

Zu den Allergien, die saisonal auftreten und bei denen die Nase läuft, gehört auch die Schimmelpilz-Allergie: Die Symptome sind meist im Herbst am stärksten. Schimmelpilz kommt entweder in geschlossenen Räumen vor, in denen es staubig, feucht und dunkel ist, oder in vermodernder Vegetation, zum Beispiel im Laub oder um den Kompostplatz.

Pollenfreie Zone

Verwenden Sie Taschentücher nur ein Mal, waschen Sie Ihre Bettwäsche regelmässig, trocknen Sie Ihre Wäsche während der Blütezeit Ihres Allergens nicht im Freien, entkleiden Sie sich abends im Badezimmer, waschen Sie abends die Haare.

→ Tipps gegen Asthma finden Sie auf Seite 80.

ZUM ARZT, WENN ...

- > Sie Symptome eines Heuschnupfens bei sich entdecken. So kann eventuell ein Etagenwechsel verhindert werden. Bei einem solchen geht die Krankheit von den oberen Luftwegen auf die unteren Luftwege über (Asthma).

INFO

- > **www.ahaswiss.ch** (Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma, u.a. mit einer Infolinie)
- > **prognose.bulletin.ch** (Pollenprognose)
- Siehe auch Allergien (Seite 194), Bindehautentzündung (Seite 92), Asthma (Seite 80), Nahrungsmittelallergien (Seite 262), Schnupfen (Seite 167).

Mandelentzündung (Angina)

Eine Angina ist eine akute Infektion der Gaumenmandeln. Verursacher sind in der Regel Viren, manchmal auch Bakterien (meist Streptokokken).

Symptome

Eine bakterielle Entzündung der Mandeln äussert sich meist in Form von Halsschmerzen, Schluckbeschwerden, Fieber und einem schweren Krankheitsgefühl. Die Mandeln sind geschwollen und eitrig belegt. Eine rein virale Infektion der Mandeln dagegen verläuft weniger schwer (siehe auch unter Halsschmerzen, Seite 144).

ÄUSSERLICH

Kalter Wickel

Legen Sie je nach Ihrem persönlichen Gutdünken alle paar Stunden oder auch seltener kalte Wickel um den Hals: Das hemmt die Entzündungsprozesse, wirkt abschwellend und schmerzlin-dernd. Als Zusätze eignen sich: Heilerde, Quark oder Zitronenscheiben (wie Sie Zusätze vorbereiten, lesen Sie auf Seite 38). Übrigens: Manche Menschen mit Angina empfinden warme Wickel mit Kartoffeln, Zwiebeln oder Zitronenscheiben (siehe Seite 40) als angenehmer. Wichtig bei Halswickeln: Die Wirbelsäule aussparen, nur das Aussentuch geht rund um den Hals herum.

Gurgelspülung, Kopf-Dampfbad

Beiden Methoden gemeinsam ist, dass sie Mund und Rachen befeuchten. Wenn Sie Salbeitee, Kamillente, Salzwasser (1 TL Salz auf 2,5 dl Wasser beim Gurgeln, auf 5 dl beim Dampfbad) oder verdünnte Calendula-Auszüge (½ TL in 1 Glas Wasser geben) verwenden, können Sie zudem von einer antibakteriellen Wirkung profitieren. Auch verdünnter Zitronensaft (eine Zitrone auf 1 Glas Wasser, 1 TL Salz, 1 Prise Zucker) ist ein probates Gurgelmittel.

Zistrose

Früher fand man den rosablühenden, stark duftenden Strauch in mitteleuropäischen

Wickel, Aufgüsse und Tees richtig zubereiten

Wie Sie Hausmittel richtig zubereiten und Heilmethoden korrekt anwenden, lesen Sie detailliert im Kapitel 2 nach: Kopf-Dampfbad (Seite 29), Wickel und Kompressen (Seite 37), Bäder und Güsse (Seite 32), Tees (Seite 51), Tinkturen und ätherische Öle (Seite 53), Homöopathie (Seite 58), Spagyrik (Seite 62).

Klostergärten. Derzeit feiert er sein Comeback mit wissenschaftlicher Unterstützung: Tee aus Blättern, Stängeln und Blüten der Zistrose kann bei viermaligem Gurgeln täglich Mandelentzündungen schneller zum Abheilen bringen, so haben Studien der Berliner Charité-Klinik gezeigt. Den Tee dürfen Sie auch trinken.

INNERLICH

Kamillen- oder Salbeitee mit Honig

Diese Tees wie auch die heisse Milch mit Honig haben sich bei Angina sehr bewährt. Trinken Sie dagegen besser keine Fruchtsäfte, die reizen zusätzlich.

Bonbons

Lutschen Sie Honig-, Kräuter- oder

Früchtebonbons: Das regt den Speichelfluss an und befeuchtet den Rachen.

Frisch geriebener Meerrettich

Die Wurzel enthält Senföle, die antibiotisch wirken. Sie können auch Meerrettich aus der Tube oder aus dem Glas verwenden: Mischen Sie ihn mit etwas Honig und nehmen Sie ein- bis dreimal täglich einen Teelöffel portionenweise ein.

Kapuzinerkresse

Die Tinktur der Pflanze wird aus Blättern und Blüten gewonnen und kann innerlich angewendet werden. Sie wirkt leicht antibiotisch und regt das Immunsystem an (Dosierung gemäss Empfehlung in der Apotheke). Die Alternative im Sommer: Mischen Sie die frisch gepflückten leuchtend gelben oder orangen Blüten der Kapuzinerkresse in den Salat!

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Belladonna

Das Mittel eignet sich, wenn die Entzündung plötzlich und heftig kommt. Die Mandeln sind entzündet und stark geschwollen. Die Betroffene empfindet grosse Trockenheit. Alle Schleimhäute sind sehr trocken und rot.

Weitere Mittel:

Mercurius solubile

Der Hals ist rot geschwollen und stark entzündet. Das Gaumenzäpfchen ist geschwollen, und das Schlucken ist schmerzhaft. Der Schmerz ist brennend und erstreckt sich bis zu den Ohren. Die Mandeln haben Eiterstippchen. Druck von Aussen verschlechtert das Befinden.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Heiss geliebtes Glace

Kühlung in Form von Eis wirkt schmerzlindernd bei Angina.

Feuchtigkeit

Sorgen Sie für ausreichend feuchte Raumluft und nehmen Sie viel Flüssigkeit zu sich, auch wenn dies Schluckschmerzen verursacht. Andernfalls droht die Gefahr des Austrocknens (siehe unten).

Bettruhe

Schonen Sie sich. So kommen Ihre Selbstheilungskräfte besser zum Zug.

Nicht rauchen

Das Rauchen reduziert die Durchblutung der Schleimhäute und macht anfälliger für Infektionen.

Stärken Sie Ihre Abwehr

Das beugt der nächsten Angina vor. Wies geht, steht auf Seite 272.

ZUM ARZT, WENN...

- > Sie auf Angina tippen, denn diese sollte immer schulmedizinisch behandelt werden.
- > das Halsweh länger als zwei, drei Tage andauert oder mit einem schweren Krankheitsgefühl und Fieber einhergeht. Dann handelt es sich wahrscheinlich um eine bakterielle Angina, die in der Regel mit Antibiotika behandelt wird.

→ Halsschmerzen bei Kindern siehe Seite 284.

Erkältung oder Grippe?



Unsere Alltagssprache unterscheidet nicht streng zwischen Grippe und Erkältung, denn die Beschwerden ähneln sich. Beide gehen mit Fieber, Krankheitsgefühl sowie lokalen Symptomen in den oberen Atemwegen einher und schlagen besonders oft im Winter zu – dann, wenn sich die Menschen vorwiegend in geschlossenen Räumen aufhalten. Optimale Bedingungen für die beiden Siechtümer, von Mensch zu Mensch (durch Hus-

ten, Niesen, Nasensekret) zu hüpfen und sich so zu verbreiten.

Die Unterschiede

Unterscheiden tun sich die beiden Krankheiten vor allem durch den Schweregrad der Symptome: Hohes Fieber (über 39 Grad), ein schweres Krankheitsgefühl und eine körperliche Schwäche, die einen ans Bett fesselt, sprechen eher für eine Grippe als für eine Erkältung.

Eine Erkältung ist eine akute Atemwegsinfektion, die durch verschiedenste Viren (manchmal auch Bakterien) ausgelöst wird. Erwachsene leiden durchschnittlich rund drei- bis viermal im Jahr an einer Erkältung, Kinder sogar noch öfter.

Eine echte Grippe dagegen ist eine Infektionskrankheit mit Influenza-A- oder Influenza-B-Viren. Die Grippe weitete sich einmal jährlich zu einer Epidemie aus, die etwa jede zehnte Person in der Schweiz trifft.

Vorsicht Komplikationen

Die Gefahr ernster Komplikationen ist bei der Grippe grösser. In der Schweiz sterben jedes Jahr etwa 400 bis 1000 Menschen an

der Grippe beziehungsweise an ihren Folgen. Meist sind diese Komplikationen auf bakterielle Superinfektionen zurückzuführen, also auf zusätzliche Infektionen mit Bakterien, die zum Beispiel eine Lungen- oder Herzmuskelentzündung verursachen.

Von Komplikationen besonders betroffen sind Menschen über 65 Jahre, Kleinkinder oder Personen mit chronischen Herz-, Lungen- oder Stoffwechselerkrankungen. Für ältere Menschen, chronisch kranke Erwachsene und auch für das Medizinal- und Pflegepersonal empfiehlt das BAG (Bundesamt für Gesundheit) deshalb die Grippeimpfung, die jährlich durchgeführt wird.

Schreckgespenst Pandemie

Neben der jährlichen Grippenspitze im Januar/Februar kommen in Zeitabständen von Jahren oder Jahrzehnten auch weltweite Grippe-Ausbreitungen vor, sogenannte Pandemien. Wie etwa 1918/1919, als weltweit schätzungsweise 22 Millionen Menschen an der Spanischen Grippe starben.

Info

www.bag.admin.ch/influenza/

(Bundesamt für Gesundheit:
Informationen zur Grippe)

www.grippe.ch (Eine Internetseite von
Gesundheitsinstitutionen,
Berufsgruppen im Gesundheitswesen
und universitären Instituten)

WAS SIE BEI GRIPPE UND ERKÄLTUNG TUN KÖNNEN

Vitamin C einnehmen

Viel Zitronensaft trinken und Sanddornmark löffeln. Denn mit Vitamin C lassen sich Erkältungskrankheiten zwar nicht verhindern, aber immerhin verkürzen.

Wann zum Arzt?

Bei Verdacht auf Grippe. Insbesondere wenn Sie Atemschwierigkeiten, hohes Fieber, Schüttelfrost oder ein ausgeprägtes Krankheits- oder Schwächegefühl haben. Oder wenn Sie an starken Glieder-, Brust-, Kopf- oder Ohrenschmerzen leiden.

Weitere Infos

Im Kapitel 3 finden Sie zu folgenden Themen Empfehlungen:

- Abwehr stärken (Seite 272)
- Fieber (Seite 90), Fieber bei Kindern (Seite 282)
- Halsschmerzen (Seite 144), Halsschmerzen bei Kindern (Seite 284)
- Husten (Seite 86), Husten bei Kindern (Seite 286)
- Schnupfen (Seite 167), Schnupfen bei Kindern (Seite 297)

Mittelohrentzündung

Das Mittelohr ist jener Abschnitt des Ohrs direkt hinter dem Trommelfell, in dem sich auch die Gehörknöchelchen befinden. Eine Entzündung des Mittelohrs ist besonders häufig bei Babys und Kleinkindern.

Symptome

Ohrenscherzen, Druckgefühl in den Ohren, Schwerhörigkeit, Geräusche im Ohr gehören zu den Symptomen. Sie sind begleitet von einem Krankheitsgefühl und manchmal von Fieber.

Eventuell läuft auch Eiter aus dem Ohr aus – dann nämlich, wenn das Trommelfell platzt. Dieser Vorgang ist nicht so dramatisch, wie er sich anhört: Mit dem Platzen verschwinden die Ohrenscherzen häufig schlagartig, weil die angesammelte Flüssigkeit abfließen kann und der Druck nachlässt. Das Trommelfell heilt auch meist wieder.

Hintergrund

Eine Mittelohrentzündung entsteht meist durch Erreger, die via Nase/Rachen ins Ohr gelangen. Diese können sich besonders gut vermehren, wenn die sogenannte eustachische Röhre – der Verbindungskanal zwischen Rachenraum und Ohr – verstopft ist. Denn die schlechte Durchlüftung schafft ein günstiges Milieu für Bakterien, Viren und andere Keime. Oft geht einer Mittelohrentzündung ein Schnupfen voraus. Wenn die Schleim-

häute wegen einer Allergie geschwollen sind, wenn die Nasenscheidewand verkrümmt ist oder wenn Polypen die Durchgänge verstopfen, kann es ebenfalls zu einer Mittelohrentzündung kommen.

ÄUSSERLICH

Kneipp

Machen Sie ein ansteigendes Fussbad (siehe Seite 32) und legen Sie sich anschliessend ins Bett.

Wärme tut gut

Finden Sie heraus, in welcher Form Ihnen Wärme am besten tut: als Bettwärme, Kopftuch oder Stirnband oder als heisser Wickel am Ohr (siehe unten). Beachten Sie aber: Nachts sollte sich möglichst keine Stauwärme bilden! Schlafen Sie deshalb bei einer Mittelohrentzündung nicht auf einem Daunenkissen, sondern auf Schafwolle. Haben Sie kein Wollkissen, können Sie behelfsmässig genauso gut einen Wollpulli in einen Kissenbezug füllen.

Warmer Zwiebelwickel

Das beliebteste Hausmittel bei Mittelohrentzündungen, schon unsere Grossmütter kannten und nutzten ihn. Aufgepasst: Nicht anwenden bei geplatzttem Trommelfell!

Warmer Kamillenwickel

Anstelle der Zwiebeln können Sie auch mit kochendem Wasser übergossene Kamillenblüten als Einlage in den Wickel verwenden (siehe Seite 41).

Kräuterwissen aus dem Kloster

Schwester Theresita aus dem Benediktinerinnenkloster Heiligkreuz in Cham empfiehlt, frische Blätter von Hauswurz anzuquetschen, in ein Tuch einzuwickeln und auf das Ohr aufzulegen. Weitere klösterliche Gesundheitsrezepte finden Sie auf Seite 116.

INNERLICH

Kapuzinerkresse

Nehmen Sie bei akuten Ohrenschmerzen täglich einige Tropfen Kapuzinerkresse-Tinktur ein (Dosierung gemäss Empfehlung Ihres Apothekers, Ihrer Drogistin). Die Pflanze hat abwehrsteigernde und anti-biotische Eigenschaften. Im Sommer können Sie auch die frisch gepflückten, essbaren Blüten der Kapuzinerkresse verwenden, zum Beispiel im Salat.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Belladonna

Geeignet, wenn die Entzündung plötzlich kommt und sehr heftig ist. Man nimmt

das Mittel bei stark pulsierendem, klopfendem Schmerz.

Silicea

Wenn Druck und Schmerz unerträglich sind. Die Schmerzen fühlen sich an wie ein stechender Splitter. Aus dem Ohr fliesst dünneitrige Absonderung.

Weitere Mittel:

Pulsatilla

Der Patient hat das Gefühl, als ob im Ohr etwas nach aussen gedrückt würde. Das Hören ist schwierig, wie bei einer Ohrverstopfung. Das äussere Ohr ist rot und geschwollen. Die Absonderungen sind dick, mild und stinken. Der Patient hat keinen Durst. Die Symptome wechseln ständig. Nachts ist der Zustand schlechter.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Schnupfen kurieren

Wenn Sie gleichzeitig an Schnupfen leiden oder soeben einen solchen durchgemacht haben, sorgen Sie für ein Abschwellen der Nasenschleimhaut. Alle Ratschläge, die für den Schnupfen gelten, helfen auch bei der Mittelohrentzündung (siehe Seite 167).

Bettruhe

Entspannung und vorübergehende Schonung fördern die Heilung.

Schlafposition ändern

Lagern Sie Ihren Kopf auf ein höheres Kissen, damit der Schleim abfließen kann.

Ohrwärmer

Halten Sie im Winter – besonders während einer Erkältung – Ihre Ohren mit Mütze, Kapuze oder Stirnband warm.

Feuchte Räume

Überheizen Sie die Wohnung nicht. Stellen Sie einen Luftbefeuchter auf oder hängen Sie feuchte Tücher auf. Am besten schaffen Sie sich einen Feuchtigkeitsmesser an und kontrollieren damit die Feuchtigkeit: Sie sollte mindestens 40 Prozent betragen.

Stärken Sie Ihr Immunsystem

Das beugt vor. Tipps und Infos finden Sie auf Seite 272.

ZUM ARZT, WENN ...

> sich die Entzündung nicht innert drei Tagen bessert. So lange ist es erlaubt zuzuwarten, sofern sich die Symptome nicht verschlimmern. Ist die Entzündung bis dann nicht abgeheilt, gehört sie in ärztliche Behandlung, denn es können schwere Komplikationen auftreten.

→ Ohrenschmerzen bei Kindern siehe Seite 295.

Nasenbluten

Das Bluten kann durch eine Verletzung kleiner Blutgefäße, aber auch durch Krankheiten oder Medikamente ausgelöst werden, so etwa durch:

- > Nasenbohren oder Unfälle mit Schlägen auf die Nase
- > eine empfindliche Nasenschleimhaut
- > Luftdruckveränderungen (beim Tauchen, Bergsteigen, im Flugzeug)
- > Geschwülste in der Nasenhöhle
- > blutverdünnende Medikamente
- > Herz-Kreislauf-Erkrankungen

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Aconitum napellus

Dieses Mittel ist richtig, wenn die Nasenschleimhäute trocken sind und die Nase blutet.

Weitere Mittel:

Hamamelis

Die Betroffenen haben ein starkes Nasenbluten mit Stauungsgefühl über dem Nasensteg. Besserung der Beschwerden

an frischer Luft, Verschlechterung durch Wärme und Berührung.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Kopf nach vorne beugen

In dieser Haltung schlucken Sie kein Blut.

Nase sanft zuhalten

Schnäuzen Sie, um Blutklumpen zu entfernen, stecken Sie sich Watte in die Nasenlöcher und pressen Sie die Nasenflügel während einigen Minuten leicht gegen die Nasenscheidewand.

Kalte Kompressen

Legen Sie einen nasskalten Waschlappen auf die Stirn und in den Nacken. Und halten Sie eventuell auch ein kaltes Tüchlein an die Nasenwurzel. Das stoppt den Blutfluss.

Kaltes Fussbad

Auch ein kurzes, etwa 18 Grad kaltes Fussbad hilft, den Blutfluss zu stoppen.

Nicht mehr schnäuzen

Nachdem die Blutung zum Stillstand gekommen ist, während einer Stunde nicht mehr die Nase putzen.

ZUM ARZT, WENN ...

- > die Blutung nicht zum Stillstand gebracht werden kann.
- > das Nasenbluten wiederholt auftritt.

Nasennebenhöhlen-Entzündung

Zu den Nasennebenhöhlen gehören:

- > die Stirnhöhlen oberhalb der Augenbrauen
- > die Kieferhöhlen seitlich der Nasenflügel im Gesichtsknochen
- > die sogenannten Siebbeinhöhlen im Augeninnenwinkel.

Symptome

Zu den Symptomen einer Nebenhöhlen-Entzündung gehören zähschleimiger, eventuell eitriger Schnupfen sowie Kopfweg oder ein Druckgefühl im Kopf, das sich verschlimmert, wenn man den Oberkörper nach vorne beugt. In schweren Fällen kommt Fieber hinzu.

Hintergrund

Eine Nasennebenhöhlen-Entzündung entsteht, wenn die Nasennebenhöhlen verstopft sind, entweder durch geschwollene Schleimhäute oder durch einen Sekretstau. Dann ist die Durchlüftung der Höhlen erschwert, Bakterien und andere Keime machen sich breit. Meist geht einer Nasennebenhöhlen-Entzündung ein Schnupfen voraus. Andere Ursachen sind Schleimhautschwellungen aufgrund von Allergien, eine verkrümmte Nasenscheidewand oder Nasenpolypen.

ÄUSSERLICH

Kneippkur für die Nase

Elementar bei Nasennebenhöhlen-Entzündungen: Die Nase feucht halten! Spülen Sie sie täglich mit lauwarmen physiologischer Kochsalzlösung. Oder benutzen Sie Nasensprays mit physiologischer Kochsalzlösung – entweder fixfertig gekauft oder selbstgemacht (Anleitung siehe Seite 31).

Warme Kompresse

Eine warme Auflage auf Nase, Wangen und Stirn beschleunigt die Heilung. Wärmen Sie zum Beispiel einen Waschlappen auf einem Pfannendeckel über einer Pfanne mit heissem Wasser. Machen Sie eine warme Leinsamen- oder Kamillenkompresse (siehe Seite 41). Achtung: Bei hochakuter Entzündung sind warme Kompressen nicht anzuraten!

Kopf-Dampfbad

Das Inhalieren über Dampf benetzt die Schleimhaut und erleichtert das Abfließen von Sekreten. Zusätze: Kamillenblütentee, Thymiantee, etwas gehackte Zwiebel, Apelessig (ein Schuss Essig auf 2 dl Wasser), reines ätherisches Öl (Eukalyptus- oder Teebaumöl, 1 – 3 Tropfen auf 1 l Wasser). Achtung: Bei hochakuter Entzündung nicht anwenden!

Senfmehl-Fussbad

Beachten Sie: Senf gehört zu den hautreizenden Substanzen. Wie Sie das Senfmehl-Fussbad anwenden und welche Vorsichtsmassnahmen Sie walten lassen sollten, steht auf Seite 34.

Meerrettich-Blitz-Kompresse

Auch diese Kompresse (mit geriebenem Meerrettich oder Meerrettichsalbe aus der Apotheke) reizt die Haut. Die Anleitung finden Sie auf Seite 42, Warnhinweise auf Seite 43. Am besten legen Sie die Kompresse für einige Minuten in den Nacken. Geübte können sich auch an die Stirn oder die Backen- und Nasenflügelpartie wagen – allerdings nur mit Meerrettichsalbe, nicht mit der geriebenen Wurzel!

INNERLICH

Meerrettich

Frisch reiben, mit Honig mischen und bis zu dreimal täglich einen Teelöffel einnehmen. Alternativ können Sie auch Meerrettich aus dem Glas oder aus der Tube löffeln.

Schlüsselblume

Probieren Sie Schlüsselblumentee: Inhaltsstoffe aus Blüte und Wurzel der Schlüsselblume wirken schleimverflüssigend und schleimlösend.

Kapuzinerkresse

Die Tinktur der Pflanze wird aus Blättern und Blüten gewonnen und kann innerlich angewendet werden. Sie wirkt leicht antibiotisch und stärkt das Immunsystem (Dosierung gemäss Rat von Drogist oder Apothekerin). Bei Sommer-Pfnnüsel: Dekorieren Sie Salate oder andere Gerichte mit frisch gepflückten, leuchtend gelben oder orangen Blüten der Kapuzinerkresse!

Kräutertees

Lindenblüten-, Holunderblüten-, Thymian-, Fenchel- und Eisenkrauttee sind weitere Kräutertees, die bei verstopften Kiefer-, Stirn- oder Siebbeinhöhlen sinnvoll sind.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Silicea

Bei Stockschnupfen und Fliessschnupfen mit scharfer wässriger Absonderung. Der Kopfschmerz bessert sich, wenn man den Kopf warm einhüllt.

Hepar sulfuris

Die Nase ist jedes Mal verstopft, wenn der Patient in den kalten Wind hinaus geht. Die Absonderungen sind dickflüssig und stinken nach Käse.

Wickel, Aufgüsse und Tees richtig zubereiten

Wie Sie Hausmittel richtig zubereiten und Heilmethoden korrekt anwenden, lesen Sie detailliert im Kapitel 2 nach: Kopf-Dampfbad (Seite 29), Wickel und Kompressen (Seite 37), Bäder und Güsse (Seite 32), Tees (Seite 51), Tinkturen und ätherische Öle (Seite 53), Homöopathie (Seite 58), Spagyrik (Seite 62).

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Genügend Flüssigkeit!

Trinken Sie reichlich, mindestens zwei Liter täglich. Nur so können die Sekrete flüssig bleiben und abfliessen.

Schlafposition ändern

Lagern Sie im Bett Ihren Kopf erhöht, damit der Schleim abfliessen kann.

Vorsorglich kneipen

Regelmässig angewendet können ansteigende Fussbäder (Seite 32) oder Wechselduschen (Seite 33) vorbeugen. Achtung: Bei akuter Nasennebenhöhlen-Entzündung sollten Sie auf Kaltwasser-Anwendungen verzichten!

Was Kaltnasen wärmt

Halten Sie im Winter Ihren Körper und speziell die Füsse warm. Kalte Füsse

führen indirekt auch zu einer schlechteren Durchblutung der Nase, das heisst mit kalten Füssen erkältet man sich eher.

Trockene Luft vermeiden

Achten Sie darauf, die Wohnung im Winter nicht zu überheizen. Wenn die Luftfeuchtigkeit unter 40 Prozent beträgt: Stellen Sie einen Luftbefeuchter auf oder hängen Sie feuchte Tücher auf.

ZUM ARZT, WENN ...

- > hohes Fieber auftritt, die Schmerzen stärker werden oder Kopf- respektive Gesichtsschmerzen auftreten, wenn Sie sich nach vorne beugen.
- > die Entzündung länger andauert als zwei Tage. Dann sollten Sie schulmedizinisch abklären lassen, ob eine Antibiotikabehandlung nötig ist.
- > immer wieder Nasennebenhöhlen-Entzündungen auftreten.
- > ein Verdacht auf allergischen Schnupfen besteht (siehe auch Seite 194).

Ohrenschmerzen

Schmerzen im oder am Ohr können aus unterschiedlichsten Gründen entstehen. Sie können sich als klassische Ohrenschmerzen, Druckgefühl in den Ohren, Ohrensausen

(siehe auch Ohrgeräusche, Seite 165) oder Schwerhörigkeit zeigen.

Hintergrund

Mögliche Ursachen sind ein Katarrh der Ohrtrompete (eustachische Röhre), Unter- oder Überdruckbelastung des Ohrs (bei einem Schlag aufs Ohr, im Flugzeug, auf Eisenbahn-, Seilbahn- oder Autofahrten, beim Tauchen), eine Entzündung der Ohrmuschel oder des äusseren Gehörgangs (sogenannte Bade-Otitis), Trommelfellverletzungen, grosse Lärmeinwirkung, Kiefererkrankungen oder eine Mittelohrentzündung.

ÄUSSERLICH

Die Ohren wärmen

Heisse Kompressen (siehe Seite 40) oder eine Wärmflasche am Ohr bringen oft Erleichterung. Auch ein warmer Zwiebel- oder Kamillenwickel können helfen. Entscheidend ist dabei Ihr persönliches Bedürfnis: Falls Ihnen Wärme nicht gut bekommt, machen Sie keine heisse Komresse. Vorsicht: Zwiebelwickel nicht bei geplatzttem Trommelfell anwenden.

HOMÖOPATHIE

Es gelten die gleichen Empfehlungen wie bei der Mittelohrentzündung (Seite 158).

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Die Ohren schützen

Um das Ohr während der Erkrankung vor Lärm, Zugluft und Kälte zu schützen, verschliessen Sie den Eingang des äusseren Gehörgangs sanft mit einem kleinen Wattebausch.

Ohrwärmer

Halten Sie im Winter vorbeugend Ihre Ohren mit Mütze, Kapuze oder Stirband warm – besonders während einer Erkältung.

Vorsicht mit Wattestäbchen

Benutzen Sie Wattestäbchen nur, um die Ohrmuschel zu säubern. In den äusseren Gehörgang gehören keine Wattestäbchen oder andere spitze Gegenstände.

Mund auf!

Um Ohrenschmerzen während Luftdruckveränderungen vorzubeugen, gähnen Sie, kauen Sie Kaugummi oder blasen Sie einen Luftballon auf.

Ohren zu!

Bei lauten Konzerten, in der Disco oder bei lärmenden Heimwerkerarbeiten: Benutzen Sie Ohrstöpsel oder (behelfsmässig) kleine zusammengeknüllte Stückchen eines Papiertaschentuchs.

ZUM ARZT, WENN...

- > Ohrenschmerzen mit unbekannter Ursache auftauchen, die länger als zwei Tage andauern.
- > die Beschwerden sehr stark sind oder ein Verdacht auf Mittelohrentzündung besteht (siehe Seite 158).
- > es nach einer starken Lärmeinwirkung zu Ohrgeräuschen kommt oder wenn Verdacht auf Tinnitus (krankhaftes Ohrensausen) oder eine Trommelfellverletzung besteht – dann ist sofortige Hilfe notwendig!

→ Zu Ohrenschmerzen bei Kindern
siehe Seite 295.

Ohrgeräusche (Tinnitus)

Kurzes Ohrensausen ist ein häufiges Phänomen. Bleibt das Pfeifen oder Summen im Ohr, lassen Sie sich medizinisch untersuchen.

Symptome

Ein Sausen, Rauschen, Pfeifen oder Summen in einem Ohr oder in beiden Ohren. Die Geräusche können psychisch belasten und zum Beispiel zu Schlafstörungen (siehe Seite 232) führen.

Hintergrund

Tinnitus kann verschiedenste Ursachen haben. Unter anderem: starker Lärm, ein sog-

nannter Hörsturz (also eine Durchblutungsstörung im Innenohr), Infektionskrankheiten. Auch Stress, Bluthochdruck, Stoffwechselerkrankungen oder Probleme mit der Halswirbelsäule oder im Kiefer können mitspielen. Bei vielen Betroffenen können die Ärzte allerdings keine organische Ursache ausmachen.

ÄUSSERLICH

Bürstenmassage

Gemäss Kneipperinnen und Kneipern soll das Trockenbürsten – regelmässig angewendet – Ohrgeräuschen vorbeugen. Zur Massagetechnik siehe Seite 36. Auch wechselwarme Fussbäder (Seite 33) empfiehlt die Kneipp-Gemeinde.

INNERLICH

Johanniskraut

Die leicht stimmungsaufhellende Wirkung des Johanniskrauts hat sich nicht nur bei Depressionen bewährt, sondern kann auch Tinnitus-Geplagten zu mehr Lebensfreude verhelfen (siehe auch Depressive Verstimmung, Seite 224).

Knoblauch und Bärlauch

Beide Pflanzen verflüssigen laut traditioneller Überlieferung das Blut und können so eventuell einer Arteriosklerose im

Ohr entgegenwirken (siehe auch Arteriosklerose, Seite 196).

Ginkgo

Naturheilkunde-Fachleute empfehlen den Extrakt aus Blättern des Ginkgo-baumes bei Tinnitus, weil er Radikalfänger enthält, das Blut verflüssigt und den Energiestoffwechsel im Gehirn ankurbelt. Ginkgo erhalten Sie unter anderem in Form von Tinktur – zur Dosierung fragen Sie den Drogisten oder die Apothekerin.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Belladonna

Das Mittel ist geeignet bei ausserordentlicher Überempfindlichkeit des Gehörs. Die Betroffenen hören summende Geräusche.

Sulfur

Ohrgeräusche, wie Summen, die sich vor allem im Bett verschlechtern.

Die Beschwerden treten häufig einseitig auf und wechseln die Seite.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Hintergrundrauschen

Gedämpftes Rauschen, Plätschern oder Brummen, das leiser ist als das Rauschen

im Ohr, kann von den Ohrgeräuschen ablenken und ist für Menschen mit Tinnitus oft angenehmer als totale Stille. Sorgen Sie deshalb für eine dezente Geräuschkulisse in Räumen, in denen Sie sich oft aufhalten.

Wahre Entspannung

Techniken wie das Autogene Training oder die Progressive Muskelentspannung können Stress vorbeugen und Ohrgeräusche vermindern. Lesen Sie Näheres auf Seite 66.

Die kleinen Gelben

Schützen Sie Ihr Gehör an Partys und Konzerten vorbeugend mit Gehörschutzpfropfen.

Lärmdiät

Meiden Sie vorbeugend unangenehmen Lärm! Achten Sie zum Beispiel auch darauf, dass Sie über Kopfhörer nicht zu laut Musik hören. Reduzieren Sie die Lautstärke – spätestens wenn Sie vorübergehend schlechter hören oder wenn es in Ihren Ohren saust.

ZUM ARZT, WENN ...

- > Sie erstmals Ohrgeräusche wahrnehmen, die nicht von alleine wieder verebben, oder wenn Sie plötzlich nur noch dumpf hören.
- > sich Ihre Hörfähigkeit schleichend verschlechtert.

INFO

- > www.pro-audito.ch (pro auditio schweiz, Dachverband der Hörbehindertenvereine)
- > www.suva.ch (Schweizerische Versicherungsanstalt SUVA)
- > www.tinnitus-liga.ch (Schweizerische Tinnitus-Liga)

Schnupfen

Schnupfen ist eine an sich harmlose Erkältungskrankheit. Er kann aber – wenn er nicht auskuriert wird – zu verschiedenen Folgekrankheiten führen: zu Bronchitis oder Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Seite 161) oder des Mittelohrs (Seite 158).

Symptome

Ist die Nasenschleimhaut gereizt, schwillt sie an und produziert zunächst wässriges, dann schleimiges Sekret. Sind Bakterien mit im Spiel, nimmt das Sekret eine gelbgrüne Färbung an. Durch die Schwellung oder Verstopfung mit Sekret ist die Nasenatmung erschwert, in den Ohren kann ein Druckgefühl entstehen.

Hintergrund

Auslöser sind Schnupfenviren. Auch ein bakterieller Infekt kann hinzukommen. (Allergischer Schnupfen siehe unter Heuschnupfen, Seite 150.)

ÄUSSERLICH

Kneippkur der Nase

Der Klassiker führt zum Abschwellen der geschwellenen Schleimhäute. Machen Sie eine Nasenspülung mit physiologischer Kochsalzlösung – wies funktioniert, lesen Sie auf Seite 31.

Nasenspray

Besonders verkrustete, aber auch triefende Nasen wollen regelmässig benetzt werden: Verwenden Sie fixfertigen Nasenspray mit physiologischer Kochsalzlösung aus der Drogerie oder Apotheke. Sie können die Nasenspray-Lösung auch selbst herstellen. Was Sie dabei beachten müssen, lesen Sie auf Seite 31.

Olivenöl

Benetzen Sie ein Wattestäbchen mit wenig Öl und tragen Sie es rund um den Naseneingang und auf die Schleimhäute auf – hilft bei trockenen Schleimhäuten.

Ein Dampfbad für den Kopf

Inhalieren Sie mehrmals am Tag. Geeignete Zusätze: Salzwasser (1 TL Salz auf 5 dl Wasser); Kamillenblüten oder etwas gehackte Zwiebel, kurz aufgekocht; Apfelessig (ein Schuss Essig auf 2 dl Wasser), kurz aufgekocht; 1–3 Tropfen ätherisches Öl von Eukalyptus auf 1 l kochendes Wasser (siehe Seite 29).

Ansteigendes Fussbad

Machen Sie ein Fussbad mit ansteigender Temperatur (siehe Seite 32) und legen Sie sich anschliessend ins Bett, um sich auszuruhen.

Senfmehl-Fussbad

Dieses Fussbad hat es in sich: Senfmehl enthält hautreizende Stoffe, die indirekt auch andere Körperteile beeinflussen. Das Bad ist deshalb besonders wirksam. Anleitung siehe Seite 34. Bitte auch die Sicherheitshinweise auf Seite 43 beachten.

Die Zwiebel unterm oder überm Bett

Ammenmärchen oder während Jahrhunderten erprobtes Volkswissen? Schon unseren Urgrossmüttern ging Probieren über Studieren: Sie legten dem verschnupften Familienmitglied ein Schälchen gehackte Zwiebeln unters Bett oder hängten sie in einem Zwiebelsäckchen in den Betthimmel.

INNERLICH

Meerrettich

Mischen Sie frisch geriebenen Meerrettich (oder auch Meerrettich aus der Tube) mit etwas Honig und nehmen Sie ein- bis zu dreimal täglich einen Teelöffel portionenweise ein. Diese Meerrettich-Kur öffnet die Nase, verflüssigt

Eine Nasenlänge voraus

Was ist besser: bei Schnupfen die Nase zu schnäuzen oder den Schleim hochzuziehen? Der Anstand würde wohl am ehesten das diskrete Schnäuzen in ein sauber gebügeltes Taschentuch gebieten. Doch Hals-Nasen-Ohren-Ärzte halten neuerdings dagegen: Das Hochziehen des Nasensekrets sei gesünder. Der Grund: Beim Schnäuzen (besonders wenn beide Nasenlöcher gleichzeitig zugehalten werden) kann leicht ein Überdruck entstehen, der einen Teil des Schleims zurückpresst, was womöglich eine Entzündung der Nasennebenhöhlen begünstigt. Ganz anders beim unanständigen» Hochziehen: Hier entsteht ein günstiger Unterdruck, der das Sekret aus den Nebenhöhlen herausaugt. Entscheiden Sie also je nach Situation...

zähes Nasensekret und beschleunigt die Heilung.

Lindenblütentee

Der Erkältungstee: wirkt schweiss-treibend, schleimlösend und entspannend. Weitere Teesorten, die sich bei Schnupfen eignen: Holunderblüten, Thymian, Pfefferminze oder Eisenkraut.

Löwenzahntee

Bei wiederkehrendem Schnupfen empfehlen Naturheilkundler Tee aus den

Wurzeln des Löwenzahns. Der Tee kräftigt die Leber und soll indirekt auch hartnäckigen Schnupfen heilen. Tee von getrockneten Wurzeln wie auf der Verpackung angegeben zubereiten. Frische Wurzeln schälen, klein hacken, kalt ansetzen, 10 Minuten kochen lassen.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Arsenicum album

Geeignet, wenn die Absonderungen scharf und übelriechend sind. Sie können blutig bis eitrig sein und machen die Nasenlöcher wund. Die Nase brennt und ist geschwollen, auch der Hals brennt. Feuchtwarme Anwendungen verbessern den Zustand.

Weitere Mittel:

Pulsatilla

Die Absonderungen des Schnupfens sind gelblich-grün, mild und werden durch den Aufenthalt im Freien und durch Kälte gebessert.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Viel trinken!

Mindestens einen bis zwei Liter pro Tag, besonders während der Erkrankung. Das gleicht nicht nur den Flüssigkeitsverlust

aus, sondern hilft auch, das Nasensekret flüssig zu halten.

Packen Sie sich warm ein

Generationen von Müttern hatten Recht mit ihrem mahnenden Zeigefinger: Wer die Füße warm hält, bekommt tatsächlich seltener eine Erkältung.

Feuchtigkeit

Mit einem Luftbefeuchter oder einigen nassen Tüchern über den Heizkörpern können Sie die Luftfeuchtigkeit erhöhen. Mit einem Hygrometer kontrollieren Sie die Feuchtigkeit: Sie sollte zwischen 40 und 50 Prozent betragen.

Stärken Sie Ihr Immunsystem

Mit den Tipps auf Seite 272 beugen Sie dem nächsten Schnupfen vor.

ZUM ARZT, WENN...

- > der Schnupfen länger als zehn Tage andauert.
- > Ohrenschmerzen, Kopfschmerzen beim Vorbeugen des Oberkörpers oder hohes Fieber dazukommen.
- > Verdacht auf allergischen Schnupfen besteht (siehe auch unter Heuschnupfen, Seite 150, Hausstaubmilben-Allergie, Seite 146 oder unter Allergien, Seite 194).

Vorsicht mit Nasentropfen

Verwenden Sie Nasentropfen oder -sprays, die abschwellende Wirkstoffe enthalten, mit Bedacht. Das heisst: maximal 3 – 4-mal am Tag während höchstens einer Woche. Und auch nur dann, wenn Ihre Nasenschleimhaut nicht sehr trocken ist. Ansonsten kann die Nasenschleimhaut unwiederbringlich Schaden nehmen und (noch) anfälliger für Infektionen werden. Unbedenklich sind abschwellende Lösungen auf Kochsalzbasis (siehe Seite 31).

→ Schnupfen bei Kindern siehe Seite 167.

3.8 Haut und Haar

Akne

Akne ist eine entzündliche Hauterkrankung, die vor allem in der Pubertät auftritt, im Zuge der hormonellen Umstellung.

Symptome

Es bilden sich im Gesicht, auf Oberkörper und -armen Bibeli, Mitesser oder eitrige Pusteln, die zum Teil Narben hinterlassen.

Hintergrund

Die Talgproduktion ist erhöht, die Poren der Haut verstopfen und entzünden sich. Neben dem Einfluss des Geschlechtshormons Testosteron (bei beiden Geschlechtern) können auch Stress, Magen-Darm-Störungen oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten Akne begünstigen.

ÄUSSERLICH

Warme Heilerdemaske

Eine Kompresse mit Heilerde können

Sie im Gesicht und an anderen betroffenen Körperstellen anwenden (siehe unter Wärmende Wickel, Seite 40). Nach 15 Minuten Einwirkzeit mit viel warmem Wasser abwaschen und anschliessend die Haut eincremen.

Teebaumöl-Kosmetik

Benutzen Sie zur Hautpflege fixfertige Lotionen mit Teebaumölzusätzen.

Apfelessig

Die Hautunreinheiten können auch mit einem Wattebausch oder einem Wattestäbchen betupft werden, den Sie in Apfelessig getaucht haben.

Pflanzenkompressen

Legen Sie zum Beispiel eine warme Kamillen-Kompresse auf (siehe Wärmende Wickel, Seite 40): Die Kamille hat entzündungshemmende Eigenschaften. Ebenfalls geeignet sind Auflagen mit Thymian-, Salbei- oder Ackerschachtelhalmtee. Ringelblumenblüten können Sie als

Tinktur der warmen Komresse zugeben (1 EL Tinktur auf ein halbes Glas abgekochtes Wasser).

Kopf-Dampfbad

Nehmen Sie ein Dampfbad unterm Küchentuch mit Kamillentee oder verdünntem Apfelessig (siehe Seite 29).

Badezusätze

Für ein Vollbad oder Gesichtswaschungen eignen sich Stiefmütterchenkraut-Tee, Tee aus Kraut des Ackerschachtelhalm (Zinnkraut) oder Thymiantee (Kräuterdosierung und Badzubereitung siehe Seite 53).

INNERLICH

Brennnesselblätterttee

Regt den Stoffwechsel an und wirkt unterstützend bei Akne.

Löwenzahntee

Tee aus Wurzeln der Chröttebösch oder Schmalzblumen, wie der Löwenzahn auch genannt wird, kurbelt die Körpervorgänge an. Sie können die getrockneten Wurzeln kaufen und gemäss Anleitung auf der Verpackung einen Tee daraus machen. Oder schälen Sie frische Löwenzahnwurzeln und raspeln Sie diese. Dann setzen Sie die Wurzeln kalt an und lassen sie 10 Minuten kochen.

Wickel, Aufgüsse und Tees richtig zubereiten

Wie Sie Hausmittel richtig zubereiten und Heilmethoden korrekt anwenden, lesen Sie detailliert im Kapitel 2 nach: Kopf-Dampfbad (Seite 29), Wickel und Kompressen (Seite 37), Bäder und Güsse (Seite 32), Tees (Seite 51), Tinkturen und ätherische Öle (Seite 53), Homöopathie (Seite 58), Spagyrik (Seite 62).

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Hepar sulfuris

Angezeigt, wenn die Haut berührungsempfindlich ist, ungesund aussieht und von kleinen Pickeln oder Pusteln übersät ist. Ausserdem neigt sie zu Eiterungen.

Sulfur

Bei den Betroffenen tritt häufig starke Akne mit Eiterungstendenz auf. Wasserkontakt verschlechtert die Symptome.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Nicht quetschen

Pickel und Mitesser möglichst nicht berühren und nicht ausdrücken oder aufkratzen, allenfalls von der Kosmetikerin behandeln lassen.

Hautpflege

Die Haut regelmässig und nur mit geeigneten Kosmetika reinigen und cremen. Leichte Akne darf auch ab und zu einem Peeling unterzogen werden, das hilft Verhornungen abzutragen und wirkt dem Verstopfen der Poren entgegen.

Stress vermeiden

Lernen Sie mit Stress umgehen, erlernen Sie Entspannungstechniken (siehe Seite 66).

Abwehr stärken

Stärken Sie Ihr Immunsystem (siehe Seite 272).

ZUM ARZT, WENN ...

- > sich die Akne flächendeckend ausbreitet – um Narben vorzubeugen.
- > die Akne erstmals im Erwachsenenalter auftritt.

Fieberblasen (Lippenherpes)

Fieberblasen treten an den Lippen auf, wenn das Immunsystem geschwächt ist, etwa bei Stress oder einer fiebrigen Erkältung – daher auch der Name Fieberbläschen.

Symptome

Herpes äussert sich zunächst als Spannungsgefühl auf den Lippen. Später entsteht ein Knötchen, dann eine mit Flüssigkeit gefüllte Blase, die schliesslich platzt und abheilt.

Hintergrund

Ursache des Lippenherpes ist eine Infektion mit dem Herpesvirus. Die meisten Menschen in der Schweiz tragen das Virus in sich. Ist das Immunsystem angeschlagen, flammt die Infektion auf.

ÄUSSERLICH

Salben, die helfen

Tupfen Sie wenig Salbe auf den Herpesherd: entweder Zinksalbe, Melissensalbe oder eine Salbe, die Extrakte der Rhabarberwurzel und des Salbeis enthält.

Honig

Das Hausmittel erhielt 2004 wissenschaftliche Weihen: Forscher aus Dubai haben in einer Studie herausgefunden, dass

Honig sogar wirksamer ist als das gängige Mittel der Schulmedizin. Honig verkürzt die Dauer der Herpesepisode, verringert den Schmerz und beschleunigt die Verkrustung. Und das ohne Nebenwirkungen! Viermal täglich während 15 Minuten ein wenig Honig auf die Lippe streichen.

Sole-Zahnpasta

Geben Sie möglichst rasch, nachdem sich eine neue Fieberblase bemerkbar gemacht hat, einen Tupf Zahnpasta auf die betroffene Stelle. Sole-Zahnpasta erhalten Sie in Apotheken, Drogerien oder in Bioläden.

Kamillen-, Thymian-, Salbei-, Weidenrinde- oder Zinnkrauttee

Machen Sie mehrmals am Tag Auflagen mit einem dieser Kräuter. Sie haben entzündungshemmende, antivirale Eigenschaften. Jeweils 1 EL Pflanzenteile mit 2,5 dl kochendem Wasser übergießen, absieben und abkühlen lassen.

Melissentinktur, Teebaumöl

Tupfen Sie die Tinktur oder ätherisches Teebaumöl (10%ig) auf die Blasen.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Arsenicum album

Die Blasen brennen, nässen, bluten teil-

Achtung ansteckend!

Wenn Sie eine Fieberblase haben, sollten Sie andere nicht auf den Mund (oder andere Schleimhäute) küssen. Auch nach dem Aufplatzen und während dem Abheilen sind die Blasen noch ansteckend.

Berühren Sie Fieberblasen möglichst nicht, damit die Viren nicht verschleppt werden – so können Sie eine Zweitinfektion bei sich selbst verhindern, und Sie schützen andere vor einer Ansteckung.

Achten Sie auf Ihre Hygiene, waschen Sie die Hände oft und gründlich, wechseln Sie Zahnbürste und Frotteetücher häufig.

weise und jucken, sind schwärzlich. Die Lippen sind trocken, aufgesprungen. Der Durst ist gross, aber die Betroffenen können nur geringe Mengen Flüssigkeit zu sich nehmen.

Weitere Mittel:

Acidum nitricum

Die Betroffenen haben einen bläschenartigen Ausschlag auf den Lippen mit stechenden Schmerzen. Häufig findet man eine allgemeine Schwäche (Auslöser Stress).

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Lippenpflege

Cremen Sie Ihre Lippen regelmässig mit einem Fettstift ein, um sie vor Wind und Trockenheit zu schützen.

Sonne und Trockenheit meiden

Trockene Raumluft sowie starke UV-Strahlung sind zwei Faktoren, die Lippen anfällig für Herpes werden lassen.

Schützen Sie Ihre Lippen deshalb vor der Sonne und stellen Sie einen Luftbefeuchter in der Wohnung auf oder senken Sie die Raumtemperatur.

Vollständig gesunden

Kurieren Sie Erkältungen und andere Krankheiten richtig aus, anstatt sie zu «verschleppen».

Stärken Sie Ihr Immunsystem

Tipps, wie Sie Ihr Immunsystem auf Vordermann bringen, finden Sie auf Seite 272.

ZUM ARZT, WENN ...

- > der Herpes länger andauert als üblich oder zum ersten Mal auftritt.
- > Fieber oder ein starkes Krankheitsgefühl dazukommen.
- > Herpes im Genitalbereich auftritt.
- > Herpesviren in die Augen verschleppt werden – dann sofort zum Arzt!

Fusspilz

Beim Fusspilz handelt es sich um eine Infektion mit Hautpilzen am Fuss.

Symptome

Die Haut der Fusssohle oder der Zehenzwischenräume schuppt sich, ist rot und juckt. Oft ist die Haut auch wund und weist Risse auf, oder es entstehen kleine Blasen.

Hintergrund

Fusspilze lieben das feucht-warme Klima der Zehenzwischenräume. Pilzinfizierte Haut ist zudem besonders anfällig für bakterielle Hautentzündungen. Nach den Füßen können in schweren Fällen auch die Leisten und Achseln infiziert werden. Pilzsporen werden meist durch am Boden liegende Hautschüppchen von Mensch zu Mensch übertragen. Zum Beispiel im Badezimmer, in Schwimmbädern, Sporthallen oder öffentlichen Duschräumen.

ÄUSSERLICH

Teebaumöl, Salbeiöl

Befallene Stellen mit 10%igem ätherischen Öl mehrmals täglich abtupfen, am besten mit einem Wattestäbchen.

Thymian- oder Zinnkrauttee-Fussbad

Baden Sie die Füße zweimal täglich

15 Minuten in warmem Wasser mit Thymiantee oder Tee aus dem Kraut des Ackerschachtelhalms (auch Zinnkraut genannt). Dosierung für den Aufguss: 3 EL Pflanzenteile mit kochendem Wasser übergießen, nach Anleitung auf der Verpackung ziehen lassen, absieben, dem Wasser zugeben.

Eichenrindenabsud

Einen weiteren Badezusatz gegen Fusspilz braut man aus Eichenrinde: 2 EL getrocknete Eichenrinde aus der Apotheke kalt ansetzen, 10 Minuten kochen lassen, absieben und dem Badewasser begeben. Achtung: Eichenrinde macht Flecken auf Textilien. Reinigen Sie die Badewanne und das benutzte Geschirr gleich nach dem Baden!

Aloe-Vera-Gel

Gel aus dem Dicksaft der stacheligen Heilpflanze Aloe Vera eignet sich zur Nachbehandlung.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Arsenicum album

Die Haut ist trocken, unfähig zu schwitzen und wirkt unsauber. Die Füße sind kalt. Auf der Haut sieht man bläuliche oder weisse Flecken, die Zehennägel sind spröde.

Sulfur

Die Haut juckt und brennt beim Kratzen, die Fusssohle ist heiss. Die Fussnägel blättern ab, sind dick und brüchig. Die Nägel können sich auch spalten.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Ansteckung vermeiden

Tragen Sie in Schwimmbad, öffentlichen Duschen und anderen Einrichtungen Badeschuhe.

Saubere Füße

Wechseln Sie Socken, Fussmatten und Frotteetücher regelmässig. Benutzen Sie Handtücher nicht gemeinsam mit anderen Familienmitgliedern.

Trockene Füße

Tragen Sie wenn möglich keine Turnschuhe, Gummistiefel oder anderes Fusswerk, in dem die Füße schwitzen können. Verwenden Sie Socken aus Baumwolle oder Wolle. Nach dem Baden oder Duschen sollten Sie die Zehen gründlich abtrocknen – besonders die Zwischenräume.

Stärken Sie Ihr Immunsystem

Bei einem geschwächten Immunsystem haben die Pilze leichtes Spiel. Deshalb kann eine gestärkte Abwehr der Pilzinfektion vorbeugen (siehe Seite 272). Besonders geeignet: Fusswechselbäder. Sie stärken die Durchblutung der Füße.

ZUM ARZT, WENN ...

- > sich Entzündungen bilden oder der Hautpilz sich ausbreitet.
- > der Fusspilz immer wieder auftaucht.
- > auch die Nägel betroffen sind.
- > Sie an Diabetes oder einer Durchblutungsstörung der Beine leiden.

Haarausfall

Nicht jeder Haarverlust ist krankhaft. Täglich einige Dutzend Haare zu lassen ist durchaus normal.

Symptome

Das Kopfhaar dünnt sich in gewissen Fällen nach und nach aus. In anderen Fällen verlieren die Betroffenen plötzlich büschelweise Haare.

Hintergrund

Bei Männern kommt die Glatzenbildung mit dem Alter meist durch die erbliche Veranlagung und durch den Einfluss der männlichen Geschlechtshormone zustande.

Bei Frauen kann der Haarausfall mit hormonellen Veränderungen zu tun haben (Wechseljahre, Entbindungen u.a.) oder mit einem Eisenmangel. Wenn die Haare plötzlich ausfallen, können Hautkrankheiten, Infektions-

krankheiten, Vergiftungen, allergische Reaktionen, hormonelle Störungen oder auch Stress schuld sein.

ÄUSSERLICH

Bierspülung

Ein Hausmittel-Klassiker: die Haare mit Bier spülen.

Klettenwurzelöl

Auch diesen Trick kannten schon unsere Grosseltern: Vor dem Haarewaschen wenige Tropfen Öl in die Kopfhaut einmassieren.

Thymiantee, Rosmarintee, Birkenblätterttee

Haarwasser aus Eigenfabrikation: Den frischen (abgekühlten) Tee aus einzelnen Pflanzen oder auch aus einer Mischung in die Kopfhaut einmassieren.

Zwiebel

Mit einer halben Zwiebel die Kopfhaut während 10 Minuten massieren. Danach Haare waschen.

Kopfmassagen

Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Haupt: Massieren Sie die Kopfhaut mehrmals am Tag zwischendurch, das fördert die Durchblutung der Haarwurzeln – und entspannt.

INNERLICH

Das Haar isst mit

Das wachsende Haar braucht verschiedenste Nährstoffe. Bei Frauen ist Eisenmangel eine häufige Ursache von Haarausfall (siehe Tipps unter Blutarmut/Anämie, Seite 198). Achten Sie auf eine vielseitige, ausgewogene Ernährung, die reich an Vollkorn- und Milchprodukten, Obst und Gemüse ist.

Hirse

Ob Sie Hirseflocken ins Müsli streuen, Hirsotto statt Risotto zubereiten oder ein Pflanzenpräparat mit Hirseöl zu sich nehmen: Hirse ist allemal einen Versuch wert. Das Getreide ist unter anderem reich an Eisen und Silizium.

Zinnkrauttee

Tee aus den Blättern der Pflanze, die auch Ackerschachtelhalm heisst, enthält Kieselsäure und soll deshalb bei Haarausfall helfen.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Sulfur

Geeignet bei trockener Kopfhaut. Häufig kommt es zu Schuppen und Ekzemen auf der Kopfhaut und in der Folge zu Haarausfall.

Wickel, Aufgüsse und Tees richtig zubereiten

Wie Sie Hausmittel richtig zubereiten und Heilmethoden korrekt anwenden, lesen Sie detailliert im Kapitel 2 nach: Kopf-Dampfbad (Seite 29), Wickel und Kompressen (Seite 37), Bäder und Güsse (Seite 32), Tees (Seite 51), Tinkturen und ätherische Öle (Seite 53), Homöopathie (Seite 58), Spagyrik (Seite 62).

Silicea

Wenn die Haare spröde sind und sich an den Enden spalten.

SPAGYRISCHE ESSENZEN

Bei Haarausfall empfiehlt sich neben dem Sprühen in den Rachen zusätzlich das Aufspritzen der spagyrischen Mischung auf die lichten Stellen der Kopfhaut, vorzugsweise vor dem Schlafen. Von den Essenzen her kommen in Betracht: **Sägepalme** mit ihrer antiandrogenen (das heisst sich günstig auf die männlichen Geschlechtshormone auswirkenden) Wirkung; **Brennnessel**, die neben der antiandrogenen eine vitalisierende Wirkung hat und die Blutbildung fördert; **Chinarinde**, die allgemein stärkt und die Verdauung anregt, sowie **Granatapfel** mit seiner östrogenartigen Wirkung. Näheres zur Spagyrik auf Seite 62.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Beanspruchung meiden

Zu heisses Föhnen, Dauerwellen und Färbe- oder Bleichmittel strapazieren Ihr Haar. Auch Hüte, die drücken, oder Frisuren, die kaum spürbar, aber permanent an den Haaren zerren, bekommen der Haarpracht schlecht.

Stress meiden

Lernen Sie mit Stress umgehen (Entspannungstechniken siehe Seite 66).

Tabakluft meiden

Aktiv- oder Passivrauchen schadet dem Haarwachstum.

ZUM ARZT, WENN ...

- > der Haarausfall plötzlich auftritt oder wenn das Haar in Büscheln ausgeht.
- > Sie Veränderungen an der Kopfhaut feststellen (Rötung, Jucken, Schuppen, Nässe).

Insektenstiche

Stiche von Mücken, Bienen, Wespen, Hornissen und ähnlichen Sechsheinern können unangenehme, aber auch gefährliche Reaktionen auslösen.

Symptome

Die lokale Hautreaktion zeigt sich in Juckreiz, Rötung, Schwellung und Schmerzen. Bei Allergien gegen Insekten zeigen sich schwerere Symptome (siehe auch unter Allergien, Seite 194).

ÄUSSERLICH

Kalter Wickel

Legen Sie einen kalten Wickel auf, zum Beispiel mit Essigsaurer Tonerde, Heilerde oder verdünnter Arnikatinktur (10 Tropfen auf 2,5 dl Wasser).

Apfelessig-Pflaster

Tränken Sie einen Wattebausch in reinem Apfelessig, wringen Sie den Bausch aus und befestigen Sie ihn mit einem Pflaster auf der Stichstelle.

Zwiebel-Pflaster

Legen Sie eine Zwiebelscheibe auf die Haut – wenn möglich mit Pflaster oder Klebeband befestigen. Das kühlt und wirkt der Entzündung entgegen.

Petersilien-Pflaster

Hacken Sie Petersilie und machen Sie damit einen kleinen Hautverband auf der Stichstelle oder kleben Sie ein Pflaster oder ein Klebeband darauf.

Pfefferminzöl

(reines ätherisches Öl, 100 %ig)

Die ätherischen Öle der Pfefferminze kühlen und lindern Juckreiz und Schwellung.

Achtung: Nicht bei Säuglingen und Kleinkindern verwenden (siehe Seite 54)!

Ein Tipp aus dem Kloster

Schwester Theresita aus dem Benediktinerinnenkloster Heiligkreuz in Cham empfiehlt, die Unterseite eines frischen Salbeiblattes auf dem Stich zu verreiben. Weitere klösterliche Gesundheits-Rezepte siehe Seite 116.

Löwenzahn-Milch

Saft aus dem Stängel auf die Quaddel pinseln. Der Tipp stammt von Gudrun Turner, der Heilkräuter-Spezialistin aus dem Prättigau (siehe Seite 56).

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Ledum palustre

Angezeigt bei Verletzungen durch Insektenstiche, besonders Stechmücken. Starkes Jucken, das sich durch Kratzen und in der Bettwärme verschlechtert. Kälte verbessert die Beschwerden.

Apis mellifica

Die Einstichstelle ist heiss und rot. Kälteanwendungen verbessern die Symptome.

Man nimmt das Mittel bei allergischen Reaktionen auf Stiche. Suchen Sie bei einer allergischen Reaktion aber trotzdem unverzüglich den Arzt auf.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Stachel raus

Steckt der Bienenstachel noch, entfernen Sie diesen vorsichtig mit einer Pinzette und achten Sie darauf, den Giftsack dabei nicht auszudrücken.

Nicht kratzen

Kratzen verstärkt die Hautreaktion und den Juckreiz – deshalb: Hände weg.

Moskitonetz

Mit einem Netz halten Sie sich die Insekten am wirkungsvollsten vom Leibe. Moskitonetze können Sie zum Beispiel vor dem Fenster oder als Betthimmel anbringen.

Am Abend unter die Dusche

Frisch geduscht sind Sie nachts weniger attraktiv für Stechmücken.

Vorsicht beim Picknick!

Sind Wespen in der Nähe, kontrollieren Sie besser vor jedem Schluck und jedem Bissen, ob ein Exemplar auf Ihrer Gabel sitzt oder in Ihrem Getränk schwimmt.

Pflanzliche Produkte

Zahlreiche Pflanzen können Insekten abwehren: Träufeln Sie 3 Tropfen reines

(100 %iges) ätherisches Öl (z.B. Citronelle, Eukalyptus, Pfefferminze, Bergamotte) in ein Schälchen mit Wasser und stellen Sie es aufs Fenstersims. Achtung: Für Säuglinge und Kleinkinder unerreichbar aufstellen! Auch Zimtstangen oder Zweige von Zitronenmelisse, Thymian, Lavendel oder Rosmarin sollen stechende Insekten fernhalten.

DIE AMBULANZ 144 RUFEN, WENN...

- > der Stich im Rachen sitzt – es besteht Lebensgefahr! In der Zwischenzeit: Eiswürfel lutschen, um die Schwellung zu lindern.
- > nach einem Insektenstich – etwa bei einem Bienen- oder Wespenstich – ein Krankheitsgefühl mit Störungen des Allgemeinbefindens auftritt (Atemnot, Kreislaufprobleme, Blässe, Schwindel, Zittern etc.). Das ist ein Notfall, es handelt sich wahrscheinlich um eine Allergie. Wichtig zu wissen: Allergien gegen Bienen- oder Wespengifte können sich in jedem Alter neu ausbilden, es weiss demnach nicht jeder Betroffene, dass er allergisch ist!

→ Siehe auch Allergien, Seite 194.

Kontaktekzem, Kontaktdermatitis

Das Kontaktekzem ist eine allergische Hauterkrankung. Die Kontaktdermatitis dagegen wird durch chemische Reize auf der Haut verursacht.

Symptome

Die Haut ist an der betroffenen Stelle gerötet und geschwollen, sie kann auch Bläschen bilden, jucken und nässen.

Hintergrund

Die häufigsten Verursacher von allergischen Kontaktekzemen sind Nickel (etwa in Modeschmuck, Knöpfen, Reissverschlüssen und ähnlichem), Chromat in Leder oder Zement, Putzmittel, Kosmetika, Parfüms, Perubalsam, Farben, Lacke.

Eine (nicht allergische) Kontaktdermatitis beruht auf der chronischen Aufweichung, Austrocknung und Reizung der Haut. Sie wird häufig durch den dauernden (meist beruflichen) Gebrauch von Laugen, Lösungsmitteln oder Kühlmitteln hervorgerufen.

ÄUSSERLICH

Umschläge und Waschungen

Umschläge oder Waschungen mit kaltem Schwarztee lindern den Juckreiz und wirken entzündungshemmend. Auch ein

Aufguss mit Stiefmütterchen- oder Zinnkraut (Ackerschachtelhalm) oder ein Eichenrindenabsud ist geeignet – diese Pflanzen begünstigen das Abheilen der Ekzeme. Für Waschungen oder Wickel mit Stiefmütterchen oder Zinnkraut: 1 EL Kraut mit 2,5 dl kochendem Wasser übergießen, nach Anweisung ziehen lassen, absieben, abkühlen. Eichenrinde hingegen setzen Sie kalt an (½ EL auf 2,5 dl Wasser), etwa 10 Minuten kochen lassen, Absud absieben und abkühlen lassen. Achtung: Eichenrinde macht Flecken auf Textilien. Reinigen Sie auch Waschbecken, Geschirr und Pfannen sofort nach der Anwendung!

Aloe-Vera-Gel

Gel aus dem Dicksaft der stacheligen Pflanze, die zur Familie der Lilien gehört, lindert den Juckreiz und fettet nicht.

Essigsäure Tonerde

Bei allergischen Ekzemen: Als kalter Wickel kühlt und beruhigt essigsäure Tonerde die Haut.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Sulfur

Das Mittel ist geeignet, wenn die Haut trocken und schuppig ist, ungesund, ungepflegt und schmutzig aussieht.

Ebenso bei Hautausschlägen, die jucken können. Das Kratzen der Haut verursacht ein Brennen. Die Haut kann geschwürrig sein, kann eitern, brennen, sich gespannt anfühlen. Die Hautausschläge sind nässend, blutend und bei Kontaktallergie eventuell rissig.

Weitere Mittel:

Graphites

Bei Ausschlägen mit klebrigen Absonderungen. Die Haut ist trocken und hart. Der Ausschlag wird durch warme Anwendungen verschlechtert.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Das A und O

Das A und O der Abheilung eines allergischen Kontaktekzems ist die sogenannte Allergen-Karenz: Finden Sie heraus, welche Produkte und Substanzen Sie nicht vertragen und meiden Sie diese konsequent. Bei einer Kontaktdermatitis hat der konsequente Hautschutz oberste Priorität (siehe unten).

Hautschutz

Tragen Sie beim Putzen und anderen nassen Arbeiten Handschuhe. Falls Sie Latex-Handschuhe nicht vertragen, benutzen Sie solche aus Plastik. Um die Hautbarriere gesund zu erhalten, sollten insbesondere die Hände regelmässig eingecremt werden.

ZUM ARZT, WENN ...

- Sie Symptome eines Kontaktekzems oder einer Kontaktdermatits bei sich entdecken.

INFO

www.ahaswiss.ch (Zentrum für Allergie, Haut und Asthma, unter anderem mit einer Infolinie)

- ➔ Mehr Infos finden Sie unter Allergien (Seite 194).

langen. Zum Beispiel durch dauernd aufgeweichte Hände, durch Nägelkauen, Spreissel, Verletzungen oder durch zu kurz geschnittene Fingernägel.

ÄUSSERLICH

Desinfizieren

Ein Umlauf sollte desinfiziert werden. Um Eiter oder eventuell Fremdkörper «herauszuziehen», baden Sie den Finger zunächst. Als zweiten Schritt empfiehlt es sich, eine Zugsalbe (Teeröl, Bingelkrautsalbe, Fichtenharzsalbe oder Honig-Zwiebel-Paste) als Verband anzulegen.

Nagelbettentzündung

Wenn sich das Nagelbett der Finger entzündet, wird das auch Umlauf genannt.

Symptome

Das Nagelbett schwillt an und rötet sich. Es kommt zu klopfenden Schmerzen an einem Finger- oder Zehennagel (seltener). Eventuell staut sich Eiter, da die Haut um den Nagel dick ist. Es besteht die Gefahr, dass sich die Entzündung auf Knochen und Gelenke ausweitet.

Hintergrund

Durch kleine Verletzungen am Nagel können Bakterien oder auch Pilze unter die Haut ge-

Fingerbad

Baden Sie die Fingerspitze mehrmals am Tag während zehn Minuten in Salbei-, Kamillentee- oder Eichenrindentee. Von der getrockneten Eichenrinde (aus der Apotheke) setzen Sie 1 EL kalt an und lassen sie in 3 dl Wasser etwa 10 Minuten kochen. Dann absieben und den Tee abkühlen lassen. (Achtung: Eichenrinde färbt Kleider und Waschbecken. Deshalb Kleider schützen und das Waschbecken sowie Pfannen und Geschirr gleich nachher säubern.)

Zwiebel-Honig-Paste

Schälen Sie eine Zwiebel, reiben Sie diese durch eine Bircherraffel und lassen

Sie den Zwiebelsaft in einem Sieb abtropfen. Mischen Sie dann den Saft mit Honig. Streichen Sie die Paste auf den Finger und machen Sie einen kleinen Verband darum.

Prättigauer Zugsalbe

Wollen Sie eine Fichtenharzsalbe nach dem Rezept der Prättigauer Kräuter-Fachfrau Gudrun Turner selber herstellen? Das Rezept finden Sie auf Seite 57. In Graubünden wird aber auch reiner Tannenharz als Zugsalbe verwendet.

Bingelkraut-Salbe (10%ig)

Diese pflanzliche, eiterziehende Salbe kann anstelle von Zugsalbe verwendet werden.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Hepar sulfuris

Die Verletzung eitert, und es besteht ein klopfender Schmerz. Nagelschichten lösen sich ab.

Silicea

Die Haut weist an den Fingerspitzen Risse auf und hat Nagelbettentzündungen. Kleinste Wunden können eitern. Die Fingernägel sind deformiert und brechen leicht. Die Betroffenen haben eine Tendenz zu eingewachsenen Zehennägeln.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Vorsichtige Maniküre

Schneiden Sie die Fingernägel nicht zu kurz. Verletzen Sie die Nagelhaut nicht. Schieben Sie sie nach dem Baden oder Duschen sanft und vorsichtig mit einem Stäbchen nach hinten.

Handschuhe

Tragen Sie bei Arbeiten mit Wasser oder Chemikalien Handschuhe.

Handcreme

Cremen Sie Ihre Hände öfters ein. Das schützt sie vor dem Austrocknen und vor Verletzungen.

ZUM ARZT, WENN ...

- > der Umlauf sehr schmerzhaft ist, der Schmerz oder die Schwellung/Rötung zunimmt.
- > der Umlauf nach ein bis zwei Tagen nicht bessert.

Neurodermitis (Atopische Dermatitis)

Neurodermitis ist eine chronische Hautkrankheit, die in Schüben auftritt und durch verschiedene Auslöser hervorgerufen werden kann. Viele Menschen mit Neurodermitis leiden gleichzeitig auch an Allergien oder Asthma.

Symptome

Die Haut ist trocken, es bilden sich Ekzeme mit schuppender, geröteter und zum Teil auch nässender Haut.

Hintergrund

Bei der Neurodermitis spielt die erbliche Veranlagung eine Rolle, ebenso bestehende Allergien auf Kuhmilch, Nüsse, Hausstaub, Schimmelpilze u.a. Stress und andere Faktoren begünstigen die Beschwerden, ebenso Hautreizungen durch Wollkleider, Schwitzen, Chlorwasser, Tabakrauch oder trockene Luft.

ÄUSSERLICH

Kalter Wickel

Ein Wickel mit Essigsaurer Tonerde beruhigt die Haut. Auch ein kalter Wickel ohne Zusätze kann Neurodermitis-Symptome lindern.

Badezusatz

Baden Sie lauwarm und nicht zu oft.
Geeignete Zusätze: Bittersüss-, Stiefmütterchen-, Zaubernuss- (Hamamelis) oder Ackerschachtelhalmtee. Zwei Handvoll getrocknete Pflanzenteile mit reichlich kochendem Wasser übergießen, ziehen lassen wie auf der Verpackung angegeben und dem Badewasser zugeben. (Für Waschungen oder Umschläge verwenden Sie 1 EL auf 2,5 dl Wasser.) Anschliessend die Haut rückfetten.

Schwarztee-Umschläge

Umschläge mit kaltem Tee lindern den Juckreiz und wirken entzündungshemmend.

Zistrose

Tränken Sie ein Baumwolltuch mit Zistrosen-Tee und legen Sie es zweimal täglich für 15 Minuten auf die betroffenen Hautstellen. Früher fand man den rosablühenden und stark duftenden Strauch in mitteleuropäischen Klostergärten – er ist eine Wiederentdeckung wert.

Pflanzliche Pflege

Probieren Sie auch Salben mit Nachtkerzenöl, Sanddornöl oder Zaubernussauszügen (Hamamelis).

INNERLICH

Oolong-Tee

Täglich drei Tassen dieses japanischen Tees sollen laut einer japanischen Studie Neurodermitis deutlich bessern. Er schmeckt ähnlich wie Schwarz- oder Grüntee.

Borretsch-, Nachtkerzenöl

Regelmässige Einnahme dämpft die Neurodermitisschübe. Verantwortlich für den Effekt scheinen mehrfach ungesättigte Fettsäuren in der Pflanze zu sein, vor allem Gamma-Linolensäure. Erhältliche Form: Kapseln und Öl. Dosierung nach Anweisung in der Apotheke oder gemäss Beipackzettel.

Cassis

Auch Kerne von schwarzen Johannisbeeren enthalten Gamma-Linolensäure. Sie bekommen die Beeren ausserhalb der Saison als Saft im Reformhaus.

Schwarzkümmelöl

Das Gewürz schwächt allergische Reaktionen ab, indem es die Aktivität entzündungsauslösender Substanzen unterdrückt. Das Öl wird aus den kleinen schwarzen Samen des Schwarzkümmels gewonnen. Sie können Schwarzkümmel als Gewürz in der Küche brauchen, als Öl ins Essen mischen oder als Kapseln zu sich nehmen (Dosierung gemäss der

Wickel, Aufgüsse und Tees richtig zubereiten

Wie Sie Hausmittel richtig zubereiten und Heilmethoden korrekt anwenden, lesen Sie detailliert im Kapitel 2 nach: Kopf-Dampfbad (Seite 29), Wickel und Kompressen (Seite 37), Bäder und Güsse (Seite 32), Tees (Seite 51), Tinkturen und ätherische Öle (Seite 53), Homöopathie (Seite 58), Spagyrik (Seite 62).

Empfehlung Ihres Apothekers oder Ihrer Drogistin).

Stiefmütterchen- oder Schachtelhalmtee

Beide Pflanzen können nicht nur äusserlich angewendet werden (siehe oben), sondern Sie können das Kraut jeweils auch als Tee trinken. Die Pflanzen wirken u.a. entzündungshemmend.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Arsenicum album

Geeignet, wenn die Haut trocken ist wie Pergament, schuppt. Sie ist kalt, bläulich, unfähig zu schwitzen oder mit kaltem, feuchtem, klebrigem Schweiß bedeckt. Der Hautausschlag ist brennend und

nässend, teilweise blutig, und juckt. Die Haut wirkt unsauber. Verschlimmerung des Zustands durch Auskleiden. Die Betroffenen sind unruhig.

Silicea

Die Haut erscheint spröde und jede kleine Verletzung eitert. Die Haut ist rau und körnig. Es zeigen sich Schwielen an den Fusssohlen oder Handinnenflächen. Die Betroffenen haben eine Empfindung, als ob sich ein Sandkorn oder ein Glassplitter in der Haut befindet.

SPAGYRISCHE ESSENZEN

Bewährt haben sich Sprays mit folgenden Essenzen: **Herzsame (Cardiospermum)**, der entzündungshemmend und antiallergisch wirkt sowie den Juckreiz lindert; **Stiefmütterchen**, das die Nierentätigkeit fördert; **Walnussbaum**, der entgiftend wirkt und die Lymph-tätigkeit anregt; sowie **Johanniskraut**, das die Nerven beruhigt. Näheres zur Spagyrik auf Seite 62.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Hautpflege

Regelmässig Körper und Gesicht eincremen. Es gibt spezielle Lotionen für atopische Haut. Besonders wichtig ist das Eincremen im Winter und nach dem

Baden oder Duschen. Beachten Sie: Auch nach Wickeln und Kompressen sollten Sie Ihre Haut rückfetten. Als Badezusatz sind Öle geeignet.

Es geht auch ohne Schaum

Verzichten Sie auf Seifen und wenn möglich auch auf Duschmittel.

Kleider und Bettzeug

Tragen Sie keine Kleider aus Wolle und achten Sie darauf, dass Sie nicht zu warm verpackt sind und ins Schwitzen kommen – tagsüber genauso wie nachts.

Kein Chlorwasser

Meiden Sie Hallenbäder, so gut es geht.

ZUM ARZT, WENN ...

- > Sie Symptome einer Neurodermitis bei sich entdecken.

INFO

www.ahaswiss.ch (Schweizer Zentrum für Allergie, Haut und Asthma, unter anderem mit einer Infolinie)

- Weitere Informationen finden Sie auch unter Allergien (Seite 194), unter Neurodermitis bei Kindern (Seite 292) oder Milchschorf (Säuglingsektzem, Seite 291).

Warzen

Echte Warzen sind Hautwucherungen, die vornehmlich an Händen und Füssen spriessen.

Symptome

Warzen sind meist rundlich und haben eine raue Oberfläche. Es gibt unterschiedlichste Typen und Formen: Vulgäre Warzen, Flachwarzen, Feigwarzen oder Dornwarzen. Dornwarzen wachsen an den Fusssohlen und dringen wie ein Dorn in die Haut ein. Dellwarzen sind runde, hautfarbene Knötchen mit glatter Oberfläche, die in der Mitte meist eine kleine Delle aufweisen. Sie kommen vor allem bei Kindern und jungen Erwachsenen vor (siehe dazu Seite 278). Feigwarzen treten im Intimbereich auf.

Hintergrund

Warzenviren dringen durch kleine Hautverletzungen in die obere Hautschicht ein und führen dort zu der Hautwucherung. Bei Berührung sind Warzen ansteckend.

ÄUSSERLICH

Ringelblumentinktur, Rizinusöl

Die Volksheilkunde kennt unzählige Mittelchen und Mythen, die Warzen den Garaus machen sollen. Probieren Sie zum Beispiel die folgende Methode aus: Warzen eine Zeitlang regelmässig mit unverdünnter Ringelblumentinktur oder Rizinusöl betupfen.

Zwiebel, Knoblauch

Oder reiben Sie die Warzen mit einer frisch angeschnittenen Zwiebel oder mit Knoblauch ein.

Apfel oder Zitronenschnitz

Ebenfalls ein altes Hausmittel: Binden Sie nachts einen Schnitz Apfel oder Zitrone auf die Warze. Zusätzlich ab und zu den Fruchtsaft einreiben.

Schöllkraut

Schöllkraut gilt schon seit Jahrhunderten als Warzenheilmittel. Tragen Sie im Sommer mit dem Stängel einige Tropfen des orangefarbenen Milchsafte auf die Warze auf, eintrocknen lassen. Zweimal täglich während vier Wochen durchführen. Allerdings ist Vorsicht geboten: Der Saft ist giftig und eignet sich nicht bei Gesichtswarzen oder im Schleimhautbereich.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Sulfur

Geeignet bei Warzen, die jucken und sich schnell entzünden.

Weitere Mittel:

Causticum

Angezeigt, wenn die Warzen gross sind.

Sie sind häufig gezackt und kommen vor allem an den Fingerspitzen und an der Nase vor.

Antimonium crudum

Bei harten Dornwarzen vor allem unter den Fusssohlen.

SPAGYRISCHE ESSENZEN

Wie **Schöllkraut** ist auch **Lebensbaum (Thuja)** ein altbewährtes Mittel gegen Warzen. Beide Pflanzen eignen sich wegen ihrer stark reizenden Wirkung nicht für die innerliche Anwendung als Tee oder Tinktur. Durch spagyrische Zubereitung jedoch kann deren Heilkraft genutzt werden. Zusätzlich zum Sprühen in den Rachen empfiehlt sich das Besprayen der Warzen. Neben Schöllkraut, das die Lebertätigkeit unterstützt und Thuja, der vor allem über das Lymphsystem entgiftet, ist es sinnvoll, auch die Ausleitung über die Nieren zu unterstützen, z.B. mit **Gundermann** (auch Gundelrebe genannt). Näheres zur Spagyrik auf Seite 62.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Nicht kratzen

An Warzen darf wegen Ansteckungs- und Infektionsgefahr nicht herummanipuliert werden.

Hautpflege

Die Haut regelmässig einzucremen schützt vor kleinen Rissen und beugt Infektionen mit den Warzenviren vor.

Ansteckung vermeiden

Tragen Sie im Schwimmbad, öffentlichen Duschen oder Saunen Badeschuhe – um die Viren gar nicht erst einzufangen. Menschen mit Warzen sollten Handtücher nicht mit anderen teilen.

Warme Hände und Füße

Lassen Sie Hände und Füße möglichst nicht zu lange auskühlen, denn schlecht durchblutete Körperteile sind «leichte Beute» für die Viren.

Abwehr stärken

Stärken Sie Ihr Immunsystem gemäss den Anregungen auf Seite 272.

ZUM ARZT, WENN ...

- > die Warzen Beschwerden verursachen.
- > die Warzen nach einigen Monaten nicht von selbst verschwinden.
- > es sich möglicherweise um eine andere Hautkrankheit handelt.
- > Warzen im Intimbereich auftreten.

→ Siehe auch unter Dellwarzen bei Kindern (Seite 278).

Zeckenbisse

Zecken beißen eigentlich gar nicht, sondern sie stechen mit ihrem Rüssel in die Haut, um Blut zu saugen. Die Parasiten können zwei gefährliche Krankheiten übertragen, die Lyme-Borreliose und die Frühsommer-Hirnhautentzündung.

Symptome Lyme-Borreliose

Erstes Krankheitszeichen – bei 30 Prozent der Betroffenen – ist eine Hautrötung um die Stichstelle, die sich zu einem Ring ausdehnt. Zudem können grippeähnliche Symptome vorkommen. Später kann sich die Erkrankung auf andere Organe ausdehnen, etwa auf Gelenke, Gehirn, Haut oder Herz. Es kommt zu verschiedensten Symptomen und bleibenden Schäden, wenn nicht rechtzeitig Antibiotika eingenommen werden. Eine Impfung gegen Lyme-Borreliose gibt es nicht.

Symptome Frühsommer-Hirnhautentzündung (FSME)

7 bis 14 Tage nach dem Zeckenbiss kommt es zu grippeähnlichen Symptomen. Bei etwa jedem zehnten Betroffenen wird später das Nervensystem befallen, und die Betroffenen leiden während Wochen oder Monaten an Kopfschmerzen, Lichtscheu, Sprechstörungen sowie Lähmungen. Bei einem Prozent der Betroffenen verläuft die Krankheit tödlich. Medikamente, um die Erkrankung zu heilen, gibt es nicht. Es gibt aber eine Impfung gegen FSME.

Die Zecke richtig entfernen

Entfernen Sie eine allfällige Zecke möglichst rasch, indem Sie sie mit einer Pinzette möglichst nahe an der Haut packen und gerade herausziehen. Desinfizieren Sie die Wunde. Achtung: Verwenden Sie zum Entfernen der Zecke weder Öl, Benzin, Feuer noch andere Hilfsmittel, egal welche Tricks auch immer kursieren!

Hintergrund

Jede dritte Zecke in der Schweiz – je nach Region 5 bis 50 Prozent der Zecken – ist mit Lyme-Borreliose-Bakterien infiziert. Der FSME-Virus kommt nicht überall vor, sondern lediglich in bestimmten Endemiegebieten (siehe Seite 193). Dort trägt etwa jede hundertste Zecke die Viren in sich.

ÄUSSERLICH

Nachdem Sie die Zecke richtig entfernt haben:

Kalter Wickel

Kühlung tut gut. Zum Beispiel mit Essig-saurer Tonerde oder Heilerde – so beruhigt sich die Haut. Wie Sie kalte Wickel fachgerecht herstellen, lesen Sie auf Seite 37.

Apfelessig-Pflaster

Tränken Sie einen Wattebausch in reinem Apfelessig, wringen Sie den Bausch aus

und befestigen Sie ihn mit einem Pflaster auf dem Stich.

Zwiebel-Pflaster

Legen Sie eine Zwiebelscheibe auf die Haut – wenn möglich mit Pflaster oder Klebeband befestigen. Das kühlt und wirkt der Entzündung entgegen.

Petersilien-Pflaster

Hacken Sie Petersilie und machen Sie damit einen kleinen Hautverband auf der Stichstelle oder kleben Sie ein Pflaster, ein Klebeband darauf.

Teebaumöl

Einen Tropfen reines ätherisches Öl (10 %ig) auf die Stichstelle geben.

Zeckenabwehrtricks

Vor dem Waldspaziergang und neben, nicht anstatt der untenstehenden Schutzmassnahmen anzuwenden: Citronell- und Lavendelöl. Tropfenweise auf die Haut aufgetragen, sollen diese reinen 100 %igen ätherischen Öle die Blutsauger fernhalten. Auch der Verzehr von Knoblauch wirkt zeckenabweisend: Gemäss der medizinischen Zeitschrift JAMA werden Knoblauchesser seltener von Zecken befallen – zumindest bei einer täglichen Dosis von 1200 mg Knoblauch in Kapselform. Das haben schwedische Wissenschaftler herausgefunden.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Ledum palustre

Nehmen Sie das Mittel nach Bissen von Zecken.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Bissstelle kontrollieren

Beobachten Sie während einiger Tage, wie sich die Haut um den Biss herum entwickelt und notieren Sie den Zeckenbiss in Ihrer Agenda. Entsteht ein roter, konzentrischer Ring, gehen Sie unverzüglich zum Arzt, denn Sie haben sich wahrscheinlich mit Lyme-Borreliose angesteckt. Der Arzt wird Ihnen Antibiotika verschreiben.

Schutz im Wald

Nicht barfuss, mit offenen Schuhen oder kurzen Hosen im Wald, im Unterholz oder hohen Gras gehen. Bedecken Sie Ihre Haut möglichst vollständig. Hosenbeine am besten in die Socken stecken, da enganliegende Kleidung besser schützt.

Ganzen Körper absuchen

Nach dem Waldspaziergang sollten Sie sich gründlich nach Zecken absuchen.

Zunächst die Kleider, dann (zum Beispiel unter der Dusche) den ganzen Körper: besonders die Kniekehlen, Achselhöhlen, den Bauch und andere feinhäutige Körperstellen.

FSME-Risikokarten

Informieren Sie sich über die Endemiegebiete der Frühsommer-Meningo-Enzephalitis (FSME). In den meisten Kantonen der Schweiz gibt es Herde, in denen FSME-übertragende Zecken häufig sind. Infos erhalten Sie zum Beispiel bei Ihrem Hausarzt oder im Internet unter www.admin.bag.ch oder www.zecken.ch.

Impfung gegen FSME

Das BAG empfiehlt neu allen Menschen über sechs Jahren, die im Endemiegebiet wohnen oder arbeiten und sich zeitweilig im Grünen aufhalten, eine Impfung gegen FSME. Die Impfung besteht aus drei Dosen und muss nach zehn Jahren wiederholt werden.

INFO

- > **www.bag.admin.ch** (Bundesamt für Gesundheit. Siehe Themen, Krankheiten und Medizin, Infektionskrankheiten von A–Z)
- > **www.zecken.ch** (Homepage eines Arztes)

ZUM ARZT, WENN ...

- > sich nach einem Zeckenbiss um den Einstich auf der Haut ein roter Ring abzeichnet.
- > Sie nach einem Zeckenstich Krankheitszeichen wahrnehmen, wie sie oben unter Symptome beschrieben sind.

Allergien

Allergien sind in der Schweiz weit verbreitet: Etwa 15 bis 20 Prozent der Kinder und Erwachsenen leiden darunter. Allergien sind Überempfindlichkeitsreaktionen des Immunsystems. Manche verstärken sich mit zunehmendem Lebensalter, andere klingen ab und verschwinden mit der Zeit. Oft machen Betroffene eine «Allergiekarriere» durch: Auf die Neurodermitis oder eine Lebensmittelallergie in der frühen Kindheit folgen Asthma oder Heuschnupfen.

Unbekannte Ursachen

Die Ursachen von Allergien sind noch nicht vollständig erforscht. Mitverantwortlich sind die erbliche Veranlagung, der Lebensstil, Rauchen und Passivrauchen, die Ernährung, die Wohnumgebung, die Haustierhaltung, die Luftverschmutzung, das berufliche Umfeld sowie Stress.

Verschiedenste Auslöser

Auslöser von allergischen Reaktionen, die sogenannten Allergene, sind meist Eiweisse. Sie gelangen in den Körper, indem sie eingeatmet oder geschluckt werden oder mit

der Haut in Kontakt kommen. Sie können von Tieren stammen (Katzen, Insektengifte, Meeresfrüchte) oder von Pflanzen (Pollen, Gemüse und Früchte), sie kommen im Hausstaub vor (Kot von Milben), in chemischen Produkten (Putzmittel) oder Medikamenten. Am häufigsten sind Allergien gegen Hausstaubmilben, gegen Gräser-, Roggen- und Birkenpollen.

Zu allergischen Reaktionen kommt es erst ab dem zweiten Kontakt mit einem Allergen. Die Allergie zeigt sich dann als Hautausschlag (Nesselfieber), Schnupfen, als Niesen, als Bindehautentzündung, als Atemproblem, Asthma-Anfall oder auch in Form von Durchfall oder Erbrechen.

TIPPS FÜR ALLERGIKER

Vorbeugen in der Kindheit

Allergien treten in manchen Familien gehäuft auf. Sind Vater und/oder Mutter Allergiker, ist Vorbeugung nötig: Dazu gehört unter anderem das Stillen während

mindestens vier bis sechs Monaten. Falls das Baby Flaschennahrung erhält, dann sogenannte «hypoallergene» (HA) oder andere Spezial-Babymilch. Holen Sie sich vor dem Zufüttern Rat beim Kinderarzt oder der Mütterberaterin. Verzichten Sie im ersten Lebensjahr auf Fisch, Eier, Kuhmilch, Nüsse, Weizen.

Der richtige Beruf

Jugendliche mit einer Allergie sollten sich vor der Berufswahl beraten lassen. Gewisse Berufe wie Coiffeuse, Bäcker, Tierärztin sind für sie unter Umständen ungeeignet.

Schädlicher Qualm

Falls Sie rauchen, reduzieren Sie Ihren Zigarettenkonsum – oder hören Sie ganz mit Rauchen auf. Denn das Laster zieht nicht nur Augen, Nase und Atemwege (noch) stärker in Mitleidenschaft – es begünstigt auch neue Allergien.

Das Kreuz mit den Kreuzallergien

Wer an einer allergischen Krankheit leidet, sollte mögliche Kreuzallergien im Auge behalten. Bei einer Kreuzallergie richtet sich die überschüssige Reaktion des Immunsystems nicht nur gegen ein Allergen, sondern auch gegen Substanzen, die diesem in der Molekülstruktur ähnlich sind. Häufige Kreuzallergien: Birkenpollen, Nüsse, Apfel, Birne; Sellerie, Rübli, Gewürze; Hausstaubmilben, Schalentiere.

Locker und entspannt

Musse und Gelassenheit können Allergien vorbeugen: Vermeiden Sie psychische und körperliche Überforderung. Lernen Sie Entspannungstechniken (siehe Seite 66).

Allergieauslösende Heilpflanzen

Auch gewisse Heilkräuter können Allergien auslösen. Zum Beispiel Kamillentee, wenn er neben der echten Kamille auch Pollen der römischen Kamille enthält. Bei Nebenwirkungen, die Sie in diese Richtung deuten, sollten Sie pflanzliche Therapien absetzen. Eventuell können Sie auf Extrakte ausweichen (etwa Kapseln oder Tabletten). Diese enthalten oft keine Pollen. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten.

Massnahmen im Notfall

Rufen Sie bei den ersten Anzeichen eines anaphylaktischen Schocks sofort die Notfall-Ambulanz 144 – insbesondere, wenn ein Allergiker plötzlich eine starke Ganzkörperwirkung verspürt. Symptome sind etwa Atemnot, Schwindel, Übelkeit, Erbrechen, Bewusstlosigkeit, eine brennende Zunge oder ein Jucken an Handinnenflächen und Fusssohlen.

Info: www.ahaswiss.ch

(Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma)

3.9 Herz und Kreislauf

Arteriosklerose (Arterienverkalkung)

Bei einer Arteriosklerose verdicken und verhärten sich die Wände der Arterien, und der Gefäßquerschnitt verengt sich. Die Folge: eine schlechte Durchblutung und Sauerstoffmangel. Arteriosklerose kann u.a. zum Verschluss von Arterien in der Leiste, im Bauch oder in den Beinen (Raucherbein) führen, zur koronaren Herzkrankheit (mit eingeeengten Herzkranzgefäßen) oder zu einem Schlaganfall.

Symptome

Die Krankheit kommt nicht plötzlich, sondern entwickelt sich innert Jahren oder gar Jahrzehnten. Sie ist zunächst «still», also ohne spürbare Anzeichen. Verschiedene Symptome spiegeln dann den Gewebeschaden (Infarkt) oder die Durchblutungsstörung wieder: Etwa Schmerzen in den Beinen beim Gehen, wenn Beinarterien verengt sind, oder Herzschmerzen, wenn Herzkranzgefäße betroffen sind.

Hintergrund

Risikofaktoren für Arteriosklerose sind Nikotinkonsum, Bluthochdruck (Seite 200), Diabetes, hohe Blutfette, u.a. erhöhtes Cholesterin (Seite 205), Übergewicht (Seite 74), Bewegungsmangel, Stress und eine erbliche Veranlagung.

ÄUSSERLICH

Ansteigendes Armbad

Zur Anregung der Durchblutung. Mehr zur Methode siehe Seite 32. Achtung: Diese Kneipp-Methode darf nur bei milderer Formen von Arteriosklerose angewendet werden. Befragen Sie deshalb vorsichtshalber vor der Anwendung Ihre Ärztin!

Wechselwarme Dusche

Diese Wassertherapie regt ebenfalls die Durchblutung an – sie darf allerdings ebenfalls nur in Absprache mit Ihrem Arzt durchgeführt werden.

INNERLICH

Knoblauch

Die scharfen Zehen haben in der Naturheilkunde Tradition: Sie sollen den Cholesterinspiegel senken und die Fließeigenschaften des Blutes verbessern. Eine halbe Zehe täglich wäre optimal. Wem das zu scharf ist: Eine ähnliche Wirkung haben andere Zwiebelgewächse (Zwiebel, Lauch, Schnittlauch, Bärlauch). Gegen den Geruch helfen übrigens Chlorophyll-Dragees (Drogerie).

Grüner Tee

Eine Tasse Tee zu jeder Mahlzeit. Der Radikalfänger bewirkt, dass die Gefäße besser auf hohen Druck reagieren können.

Weissdorn

Verschiedenste Teile des Strauchs (Blüten, Früchte und Blätter) enthalten Wirkstoffe, welche den Blutdruck senken und die Gefäße schützen. Eine Therapie mit Tee, Kapseln, Tabletten oder Tinktur ist auch als Langzeitanwendung geeignet. Zur Dosierung sollten Sie eine Apothekerin oder Ihren Arzt fragen.

Ginkgo

Extrakte aus den Blättern wirken auf Blut, Gefäße und Gewebe: Dadurch verbessert sich die Durchblutung im ganzen Körper. Zur Dosierung von Tinktur, Kapseln und Tabletten fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Apotheker.

Wickel, Aufgüsse und Tees richtig zubereiten

Wie Sie Hausmittel richtig zubereiten und Heilmethoden korrekt anwenden, lesen Sie detailliert im Kapitel 2 nach: Kopf-Dampfbad (Seite 29), Wickel und Kompressen (Seite 37), Bäder und Güsse (Seite 32), Tees (Seite 51), Tinkturen und ätherische Öle (Seite 53), Homöopathie (Seite 58), Spagyrik (Seite 62).

Ingwer

Es gibt verschiedene Tees und Teemischungen, die getrockneten Ingwer enthalten. Oder bereiten Sie einen Tee zu aus frisch geriebener Wurzel, die Sie mit kochend heissem Wasser übergießen und dann 15 Minuten ziehen lassen. Ingwer soll Blutgefäßverschlüssen vorbeugen.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Arnica montana

Dieses Mittel ist angezeigt bei Ablagerungen in den Blutgefäßen von älteren Menschen mit Folgeerscheinungen wie Herzstechen, Gedächtnisschwund.

Weitere Mittel:

Aurum

Bei Gefäßveränderungen, die zu erhöhtem Blutdruck und zu Herzbeschwerden führen. Wenn es sich zuweilen anfühlt, als ob das Herz zwei oder drei Sekunden lang aufhöre zu schlagen.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Gesund essen

Angesagt sind Obst, Gemüse, Vollkornprodukte sowie Fisch – besonders Makrele, Sardine, Hering oder Lachs, ihrer gesunden Omega-3-Fettsäuren wegen. Ansonsten wenig Fette (am besten Oliven- oder Rapsöl), Alkohol nur in moderaten Dosen: ein Glas Rotwein pro Tag.

Suchtmittelverzicht

Die wichtigste Massnahme bei Nikotinabhängigen ist der Rauchstopp. Zur Nikotinentwöhnung siehe Seite 230.

Risikofaktoren minimieren

Falls Sie einen hohen Blutdruck haben, versuchen Sie ihn mit natürlicher Selbstmedikation zu regulieren (Seite 200). Falls Sie hohe Blutfettwerte haben, lesen Sie die Tipps auf Seite 205.

Bewegung ins Leben bringen

Treiben Sie Sport oder sorgen Sie für

täglich mindestens eine halbe Stunde Bewegung im Alltag (Velofahren, Gartenarbeit, zügiges Spazieren) und achten Sie auf Ihr Gewicht.

Stress lass nach!

Entspannungstechniken wie das Autogene Training oder die Progressive Muskelentspannung können Ihnen dabei helfen, mit Stress besser umzugehen. Wies geht, steht auf Seite 66.

ZUM ARZT, WENN ...

> der Verdacht auf Arteriosklerose besteht. In Absprache mit dem Hausarzt dürfen Sie unterstützend Hausmittel anwenden. Vorsicht ist aber insbesondere bei Wasseranwendungen angebracht.

Blutarmut (Anämie)

Blutarmut ist gekennzeichnet durch einen Mangel an roten Blutkörperchen und dem darin enthaltenen Hämoglobin.

Symptome

Bei einer Blutarmut zeigen sich Engpässe in der Sauerstoffversorgung des Körpers. Allgemeine Anämiesymptome: blasse Haut, Müdigkeit, Konzentrationsprobleme, mangeln-

de Leistungsfähigkeit, verringerte Abwehrkräfte, Kopfschmerzen, Atemnot, Herzklopfen. Zusätzlich bei Eisenmangelanämie: Brennen auf der Zunge, trockene Haut, Risse in den Mundwinkeln, Haarausfall.

Hintergrund

Die Ursachen von Blutarmut sind vielfältig. Der häufigste Grund ist ein Eisenmangel. Besonders gefährdet sind Menstruierende, Schwangere und Kinder, da sie einen besonders grossen Eisenbedarf haben. Aber auch Blutverluste (z.B. durch Myome oder Hämorrhoiden), Magen-Darm-Erkrankungen, Krebserkrankungen oder gewisse Medikamente können schuld sein an einer Blutarmut.

INNERLICH

Rotbusch- oder Brennnesseltee

Der südafrikanische Rotbuschtee wie auch der hiesige Brennnesseltee spenden Eisen und enthalten zugleich Vitamin C. Trinken Sie zu jeder Mahlzeit eine Tasse.

Die Eisenzufuhr steigern

Eisen kommt vor allem im Fleisch vor, am besten ist rotes Fleisch sowie Leber. Vegetarierinnen müssen besonders darauf achten, genügend Eisen zu sich zu nehmen. Aber auch eine Reihe pflanzlicher Nahrungsmittel machen aus bleichen Backen rosige: etwa Hülsenfrüchte,

Vollkornprodukte, Randen, Schwarzwurzeln, Topinambur, Zucchetti, Peterli, Nüsslisalat, Soja, Trockenfrüchte, schwarze Beeren (Johannis-, Holunder-, Heidelbeeren), Sesam, Nüsse. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob ein Eisenpräparat sinnvoll ist. Kaffee, Schwarztee, Milchprodukte und Mais im Übermass behindern die Eisenaufnahme. Auch das Rauchen wirkt sich negativ auf Ihre Eisenbilanz aus.

Dazu Vitamin C

Am besten wird das Eisen resorbiert, wenn gleichzeitig Vitamin C eingenommen wird. Trinken Sie also zu Ihrem Steak Orangensaft oder essen Sie Peperoni zum Bohneneintopf. Lebensmittel, die viel Vitamin C enthalten, sind: Sanddornbeeren, schwarze Johannisbeeren, Grünkohl, Rosenkohl, Peperoni, Brokkoli, Spinat, Kiwi, Erdbeere, Orangen und Zitronen.

Pfarrer Künzles Tipp

Ewig kränkelnde Leute, Mehlgesichter (!) und Rheumatische sollten den Bärlauch verehren wie Gold, ebenso Schnittlauch, Knoblauch und Zwiebeln. Mehr zum Kräuterpfarrer lesen Sie auf Seite 18.

SCHÜSSLER SALZE

Es eignen sich: Nr. 2 Calcium phosphoricum, Nr. 3 Ferrum phosphoricum.

ZUM ARZT, WENN ...

- Sie sich müde und abgeschlagen fühlen oder auch wenn Sie Blut im Stuhl oder im Harn bemerken. Lassen Sie den Eisengehalt Ihres Blutes beim Hausarzt respektive bei der Frauenärztin bestimmen. Die eigentliche Ursache einer Blutarmut muss geklärt werden.

Blutdruck, hoher (Hypertonie)

Von Bluthochdruck spricht man, wenn das Messgerät mehrmals mehr als 140/90 Millimeter Quecksilbersäule (mmHg) anzeigt.

Symptome

Ein hoher Blutdruck ist oft symptomlos, deshalb wird er meist spät entdeckt. Erste Beschwerden sind Kopfschmerzen, Müdigkeit und Schwindel. Später entstehen zum Teil irreparable Schäden in den Augen, im Herz, Gehirn oder in den Nieren. Bluthochdruck erhöht das Risiko, an Arteriosklerose zu erkranken sowie einen Herzinfarkt, einen Schlaganfall oder ein Nierenversagen zu erleiden.

Hintergrund

Nur selten steckt eine organische Erkrankung hinter dem Bluthochdruck. Als Risiko-

faktoren gelten: Übergewicht, mangelnde körperliche Aktivität, Rauchen und Alkoholmissbrauch, Vererbung und Stress.

ÄUSSERLICH

Kalter Lendenwickel

Umwickeln Sie die Lenden mit einem Baumwolltuch, das Sie zuvor in kühles Wasser getaucht haben. Als zweite Schicht kommt ein grösseres Tuch aus Frottee oder Wolle darum. Legen Sie sich ins Bett und decken Sie sich leicht zu. Einwirkzeit: 10 bis 45 Minuten, je nachdem, wie lange es Ihnen angenehm ist. Der Lendenwickel beugt regelmässig angewendet hohem Blutdruck vor, er wirkt verdauungsfördernd, entkrampfend und entspannend (siehe auch Seite 37). Nicht anwenden bei gleichzeitiger Menstruation oder Harnwegsinfekten.

Wechselduschen

Ein Tipp von Wasserpfarrer Kneipp besagt, öfters – wieso nicht täglich? – warm und dann kalt zu duschen. Aber auch trockene Bürstenmassagen sind bei hohem Blutdruck geeignet. Mehr Infos finden Sie auf den Seiten 34 und 36.

Kaltes Arm- oder Fussbad, kalter Knieguss

Zur Anwendung siehe Seite 34.

INNERLICH

Grüner Tee

Zu jeder Mahlzeit. Grüntee wirkt antioxidativ und hilft womöglich, den Spannungszustand in den Gefässen zu verringern, so dass diese besser auf hohen Druck reagieren können.

Weissdorn

Die Wirkstoffe stecken in den Blüten, Blättern und Früchten des Waldstrauchs. Weissdorn hilft den Blutdruck zu senken und schützt die Gefässe. Zur Dosierung von Tee, Tinktur, Kapseln oder Tabletten sollten Sie Ihren Arzt, Ihre Apothekerin oder Ihren Drogisten befragen.

Mediterraner Blutdrucksenker

In den Blättern des Olivenbaums wurden kürzlich blutdrucksenkende Wirkstoffe entdeckt. Sie können aus Olivenbaumblättern einen Tee machen oder die Wirkstoffe in Form von Tinktur oder Kapseln zu sich nehmen. Dosierung gemäss Fachperson.

Knoblauch

Die weissen Zehen gelten als *der* Blutdrucksenker – wahrscheinlich zu Recht. Wissenschaftler postulierten kürzlich folgenden Wirkmechanismus: Knoblauch enthält viele organische Schwefelverbindungen, aus denen im menschlichen Körper u.a. Schwefelwasserstoff entsteht. Dieser bewirkt eine Senkung des

Blutdrucks und eine Erhöhung des Blutflusses.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Aconitum napellus

Angezeigt bei Blutdruck-Krisen, wenn man dabei grosse Angst empfindet.

Weitere Mittel:

Glonoinum

Wenn der Bluthochdruck zu Blutandrang im Kopf und Herzen führt. Vergrösserungsgefühl des Kopfes, als ob der Schädel zu klein für das Gehirn wäre. Herzklopfen mit Atemnot. Besserung durch Alkohol, Verschlechterung durch Wärme.

SPAGYRISCHE ESSENZEN

Unterstützend zur ärztlichen Behandlung oder in Grenzfällen, wo eine medikamentöse Therapie (noch) nicht erforderlich ist, können spagyrische Sprays helfen. Das Hauptmittel dabei ist **Rauwolfia**. Diese stark blutdrucksenkende Pflanze kann als Extrakt oder Tinktur nur vom Arzt oder der Ärztin eingesetzt werden. Die spagyrische Anwendung ist jedoch problemlos. Rauwolfia wirkt entspannend, blutdrucksenkend, **Kava Kava** wirkt angstlösend und beruhigt,

Mistel gleicht den Blutdruck aus,
Weissdorn stärkt und reguliert die Herz-
tätigkeit. Näheres zur Spagyrik auf
Seite 62.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Salzarm essen

Zwar steckt nicht bei allen Menschen
ein hoher Salzkonsum hinter dem
Blutdruck, aber ein Versuch lohnt sich al-
lemal: Gehen Sie sparsam um mit dem
Salzstreuer, ersetzen Sie Salz soweit wie
möglich durch Gewürze und Kräuter.
Verstecktes Salz findet sich zum Beispiel
in Brot, Käse und Wurst.

Ernährung umstellen

Auf den Speiseplan von Hochdruck-
kranken gehören reichlich Obst, Gemüse,
Vollkorn- und Milchprodukte, Meeres-
fische wie Makrele, Sardine, Hering oder
Lachs wegen ihrer Omega-3-Fettsäuren,
ansonsten aber wenig Fette (vorzugs-
weise Oliven- oder Rapsöl).

Vitamin C

Dass Vitamin C leicht erhöhten Blutdruck
senken kann, besagen mehrere neue-
re Studien. Der vermutete Wirkmechanis-
mus: Vitamin C soll schädliche Entzün-
dungen der Innenwand der Blutgefäße
hemmen. Wichtige Vitamin-C-Spender
sind Sanddornbeeren, schwarze

Johannisbeeren, Grünkohl, Rosenkohl,
Peperoni, Brokkoli, Spinat, Kiwi, Erd-
beeren, Orangen, Zitronen.

Lebensstil korrigieren

Sorgen Sie für mehr Bewegung im
Alltag und achten Sie auf Ihr Gewicht.
Gestalten Sie Ihr Leben freudvoller
und gelassener, lassen Sie negative Ge-
fühle und Stress nicht die Überhand
gewinnen. Entspannungstechniken wie
das Autogene Training oder die Pro-
gressive Muskelentspannung können
Ihnen dabei helfen (mehr dazu Seite 66).

Suchtmittelverzicht

Punkto Alkohol und Zigaretten gilt:
Weniger ist mehr! Wie Sie am besten das
Rauchen aufgeben, können Sie auf Seite
230 nachlesen.

ZUM ARZT, WENN ...

- > Beschwerden auftauchen, die mit
einem hohen Blutdruck zusammen-
hängen könnten.
- > bei mehr als einer Blutdruckmes-
sung ein Bluthochdruck festgestellt
wurde. Einen nur leicht erhöhten
Blutdruck dürfen Sie unterstützend –
und in Absprache mit dem Arzt –
mit einer Änderung des Lebensstils
sowie mit Hausmitteln angehen.

Blutdruck, niedriger (Hypotonie)

Von zu niedrigem Blutdruck spricht man, wenn der obere Wert auf dem Blutdruckmessgerät (der sogenannte systolische Wert) dauerhaft unter etwa 100 Millimeter Quecksilbersäule (mmHg) liegt.

Symptome

Anzeichen für einen zu niedrigen Blutdruck sind kalte Hände und Füße, Müdigkeit, verringerte Leistungsfähigkeit, Konzentrationschwierigkeiten, Schwindel, Ohrensausen, sowie beim raschen Aufstehen Schwarzwerden vor den Augen.

Hintergrund

Ein zu niedriger Blutdruck ist meist Veranlagung. Nur selten liegt den Beschwerden eine Erkrankung zugrunde, etwa eine Herzschwäche, eine Infektionskrankheit oder eine hormonelle Störung.

Ein zu niedriger Blutdruck ist nichts Gefährliches: Solange Sie sich wohl fühlen, braucht er nicht therapiert zu werden.

ÄUSSERLICH

Heiss – kalt – heiss

Wechselwarmes Kneippen trainiert die Gefässe. Bei täglichen Wechselduschen, täglichen wechselwarmen Fussbädern (siehe Seite 33) genauso wie beim (höchstens) wöchentlichen Saunagang.

Wickel, Aufgüsse und Tees richtig zubereiten

Wie Sie Hausmittel richtig zubereiten und Heilmethoden korrekt anwenden, lesen Sie detailliert im Kapitel 2 nach: Kopf-Dampfbad (Seite 29), Wickel und Kompressen (Seite 37), Bäder und Güsse (Seite 32), Tees (Seite 51), Tinkturen und ätherische Öle (Seite 53), Homöopathie (Seite 58), Spagyrik (Seite 62).

Kaltes Armbad oder andere

Kaltwasseranwendungen

Einmal täglich ein kaltes Armbad wecke müde Lebensgeister ähnlich gut wie eine Tasse Kaffee, behaupten Naturärzte. Die genaue Anleitung finden Sie auf Seite 34.

Bürstenmassagen

Ein weiteres Heilmittel der Kneippgemeinde, das sich bei Hypotonie eignet. Am besten täglich noch im Bett, vor dem Aufstehen durchführen (siehe Seite 36).

Rosmarin-Fussbad

Ein altes Hausmittel zur Kreislauf- und Stoffwechselankurbelung: Vermischen Sie ein bis drei Tropfen ätherisches Öl mit 1 TL Rahm und geben Sie die Mischung Ihrem Badewasser zu. Ein Rosmarin-Fussbad durchwärmt den Körper und wirkt durchblutungsfördernd. Baden Sie nicht zu heiss (siehe Seite 32).

Senfmehl-Fussbad

Ein Klassiker bei niedrigem Blutdruck. Die hautreizenden Stoffe im schwarzen Senf sind nicht ohne: Beachten Sie deshalb die Anwendungstipps (Seite 34) und lesen Sie zusätzlich auch die Sicherheitshinweise zu Senf und anderen Reizstoffen (Seite 43).

INNERLICH

Bouillon, Kaffee, Schwarztee oder Cola

Diese Getränke sind schnelle Helfer bei niedrigem Blutdruck.

Wermut

Die Pflanze wirkt bei Schwäche tonisierend. Wermut können Sie in Form einer Tinktur zu sich nehmen. Oder auch einen Tee aus den Blättern zubereiten (Dosierung nach Anleitung).

Ginseng

Steigert die Durchblutung und wirkt regulierend auf einen zu tiefen Blutdruck. Präparate mit Ginseng-Wurzel erhalten Sie in Form von Tee, Tinktur oder Kapseln. Zur Dosis: Fragen Sie beim Arzt oder in der Apotheke/Drogerie.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Arsenicum album

Bei grosser Schwäche, bei einem Brennen oder Kälte in der Brust. Auch bei Herzklopfen, das mit Angst verbunden ist.

Weitere Mittel:

Camphora

Die Betroffenen verspüren eine eisige Kälte im ganzen Körper und ein plötzliches Schwächegefühl, der Puls ist schwach.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Frühsport

Beginnen Sie den Tag mit ein paar Turnübungen im Bett, um den Kreislauf in Schwung zu bringen. Und trinken Sie – noch in der Horizontalen – ein Glas Wasser, so erhöht sich der Blutdruck spontan.

Ausdauersport

Regelmässiges Schwimmen, Rudern, Velofahren oder Walking eignen sich gut für Menschen mit tiefem Blutdruck, der Kreislauf stabilisiert sich.

Gemächliches Erheben

Stehen Sie aus dem Liegen oder Sitzen nicht abrupt auf, sondern langsam. Falls es Ihnen einmal schwarz wird vor den Augen: Kopf schnell vornüber beugen – unter die Höhe des Herzens.

Kleine Mahlzeiten, genug trinken

Trinken Sie mindestens zwei Liter täglich. Und anstatt masslos zu schlemmen, verteilen Sie Ihre Nahrung besser auf Frühstück, Znüni, Mittagessen, Zvieri und Abendessen. Beide Massnahmen helfen, damit der Blutdruck nicht zu tief sinkt.

ZUM ARZT, WENN ...

- > sich der niedrige Blutdruck in Form von Beschwerden (etwa Müdigkeit, Kreislaufzusammenbrüche) bemerkbar macht.

Cholesterinspiegel, erhöhter

Cholesterin gehört zu den Blutfetten. Es wird über die Nahrung aufgenommen, aber auch vom Körper selbst hergestellt. Ist der Cholesterinspiegel im Blut erhöht, steigt das Risiko, eine Arteriosklerose (siehe Seite 196) zu bekommen und in der Folge einen Herz- oder Hirninfarkt zu erleiden. Es gibt das sogenannte «gute» HDL-Cholesterin so-

wie das «schlechte» LDL-Cholesterin – je höher der HDL-Anteil, desto besser. Neben Cholesterin können auch Triglyzeride den Blutfettwert ungünstig in die Höhe treiben. Ein erhöhter Cholesterinspiegel macht keine direkten Beschwerden.

Hintergrund

Hauptursachen eines Zuviel an ungünstigem LDL-Cholesterin im Körper sind eine erbliche Neigung zu erhöhten Blutfetten, Übergewicht, Stress und eine Ernährung mit zu viel Fetten und Ölen. Aber auch Stoffwechselstörungen oder Medikamente können das LDL-Cholesterin erhöhen.

INNERLICH

Artischocke

Die Artischocke ist ein Lipidsenker: Sie wirkt sich positiv auf den Fettstoffwechsel aus und senkt die Cholesterinwerte. Neben dem Gemüse und Artischockensaft erhalten Sie auch Tee mit Artischockenblättern oder Artischockenauszüge in Form von Tinktur oder Kapseln. Zur Dosierung: Fragen Sie in der Apotheke oder Drogerie nach.

Knoblauch

Auch regelmässiger Knoblauchgenuss soll helfen, die Cholesterinwerte zu normalisieren. Die Frühlings-Alternative: Bärlauch.

Löwenzahn

Löwenzahntee regt den Fettstoffwechsel an. Er wird aus Wurzeln oder Blättern zubereitet. Sie müssen dazu die frischen Pflanzenteile zuerst gut waschen, schälen, dann zerhacken, kalt ansetzen und sie ungefähr 10 Minuten auskochen. Oder verwenden Sie käuflichen Tee oder Tinktur, oder mischen Sie im Frühling öfters Löwenzahnblätter unter den Salat.

Mariendistel

Auch sie regt die Verarbeitung von Fetten im Körper an. Die Wirkstoffe der Mariendistel stecken in den Samen. Diese kann man in Form von Kapseln oder Tinktur kaufen. Zur Dosierung: Drogist oder Apothekerin fragen.

SCHÜSSLER SALZE

Es eignen sich: Nr. 7 Magnesium phosphoricum und Nr. 9 Natrium phosphoricum.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Schlanke Küche

Essen Sie möglichst fettarm, insbesondere wenig gesättigte Fette (in Butter, Vollfett-Milchprodukten, Fleisch, Wurstwaren, Gebäck, Schokolade, Palm- oder Kokosfett). Meiden Sie sogenannte Transfette (in Fertigbackwaren, Chips, Snacks, Fertigsuppen, Blätterteig, Softeis

und anderem). Geeignete Öle sind z.B. Oliven- oder Rapsöl. Fette, die das «gute» Cholesterin erhöhen, finden sich auch in gewissen Meeresfischen wie Makrele, Sardine, Hering oder Lachs.

Cholesterinarme Küche

Meiden Sie Eigelb, Fleisch, Innereien, Meeresfrüchte, Butter und Vollmilch-Produkte.

Faserreiche Küche

Bevorzugen Sie nahrungsfaserreiche Lebensmittel. Diese helfen, den Cholesterinspiegel zu senken. Essen Sie viele Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Kartoffeln sowie viel Obst und Gemüse.

Samen ins Müesli

Leinsamen oder Flohsamenschalen können die Cholesterinwerte verbessern helfen: Mischen Sie täglich einen Teelöffel davon ins Müesli.

Mehr Bewegung

Bauen Sie ein Plus an Bewegung in Ihren Alltag ein – um so dem «guten Cholesterin» mehr Nachdruck zu verleihen. Eine halbe Stunde Bewegung pro Tag, bei der Sie nicht ausser Atem, aber leicht ins Schwitzen kommen, reicht bereits.

Suchtmittelverzicht

Rauchen kann den Gefässen schaden. Starten Sie deshalb einen Versuch,

das Rauchen sein zu lassen. Zur Nikotinentwöhnung siehe Seite 230.

ZUM ARZT, WENN ...

- > ein erhöhter Cholesterinspiegel festgestellt worden ist.

Herzbeschwerden

Herzbeschwerden können harmlos sein, wie etwa vorübergehendes nervöses Herzklopfen oder gewisse vorübergehende Herzrhythmusstörungen. Trotzdem dürfen solche Beschwerden nie auf die leichte Schulter genommen werden. Sie gehören immer in ärztliche Behandlung. Beachten Sie: Die hier empfohlenen Hausmittel und pflanzlichen Arzneien können eine schulmedizinische Abklärung nicht ersetzen.

Symptome

Symptome von nervösen Herzrhythmusstörungen sind unregelmässiger, zu schneller oder zu langsamer Herzschlag, Herzklopfen, Schwindel.

Anzeichen für eine koronare Herzkrankheit sind Brustschmerzen, Atemnot, Engegefühl, vor allem ausgelöst durch körperliche Anstrengung wie Treppensteigen (mehr dazu unter Notfall Herzinfarkt, Seite 251).

Symptome einer Herzinsuffizienz (zunehmenden Pumpschwäche des Herzens) sind Atemnot zunächst nur bei Anstrengung,

dann auch in Ruhe, Bein- und Lungenödeme (Wassereinlagerungen), Herzrasen, häufiges Wasserlassen in der Nacht.

Hintergrund

Hauptursachen und -risikofaktoren von Herzkrankungen sind Bluthochdruck (Seite 200), Arterienverkalkung (Seite 196), erhöhte Blutfettwerte, insbesondere Cholesterin (Seite 205), angeborene Herzfehler, Infektionskrankheiten, die das Herz angreifen, Diabetes, Übergewicht, Alkoholmissbrauch, Rauchen und Stress.

INNERLICH

Weissdorn

Das Herz-Allroundmittel wird schon seit jeher zur Stärkung des Herzens verwendet. Präparate, die Blüten, Blätter oder Beeren enthalten, gibt es in Form von Tee, Kapseln, Tinktur oder Tabletten. Dosierung nach Absprache mit einer Fachperson.

Baldrian und Melisse

Diese Heilpflanzen können nervöses Herzklopfen oder Herzrhythmusstörungen beruhigen. Baldrianwurzeln und das Melissenkraut werden zu Tee, Tinktur und Kapseln verarbeitet (Dosierung nach Absprache mit Arzt, Drogist oder Apothekerin). Zu Nebenwirkungen von Baldrian siehe unter Schlafstörungen (Seite 233).

Knoblauch

Sparen Sie beim Kochen nicht mit Knoblauch, er soll sich positiv auf das Verhältnis der Blutfette auswirken (siehe Arteriosklerose, Seite 196).

Herzgespann

Der deutsche wie auch der lateinische Name (*Leonurus cardiaca*) weisen bereits auf die Heilwirkung aufs Herz hin. Das Kraut der violett blühenden Pflanze beruhigt bei nervösen Herzbeschwerden. Erhältlich sind Tee oder Tinkturen. Dosierung gemäss Packungsbeilage.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Aconitum napellus

Angezeigt, wenn das Herz mit kräftigem, beschleunigtem Puls klopft. Sowie bei stechenden Herzschmerzen, die in die linke Schulter, den linken Arm ziehen und Angst auslösen.

Weitere Mittel:

Cactus grandiflorus

Die Betroffenen haben akute Schmerzen und Stiche im Herz. Der Puls ist schwach und unregelmässig.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Gute Vorsätze umsetzen

Werden Sie überflüssige Kilos los, treiben Sie Sport und gehen Sie Ihre Nikotinsucht an. Zum Abnehmen siehe Seite 74, zur Nikotinentwöhnung Seite 230.

Sich Ruhe gönnen

Lernen Sie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und andere Techniken, um innere Ruhe zu gewinnen.

→ Weitere Tipps finden Sie unter Arteriosklerose (Seite 196), Bluthochdruck (Seite 200), erhöhte Cholesterinwerte (Seite 205).

ZUM ARZT, WENN...

> neue Beschwerden auftreten, die Sie in Zusammenhang mit dem Herz oder dem Kreislauf bringen. Insbesondere sollten Sie sich untersuchen lassen, wenn Sie bei alltäglichen Tätigkeiten kurzatmig sind, wenn Sie anhaltende Herzrhythmusstörungen oder Herzklopfen haben.

DIE AMBULANZ 144 RUFEN, WENN...

> Sie einen Herzinfarkt vermuten. Typische Anzeichen siehe Erste Hilfe, Notfall Herzinfarkt (Seite 250).

INFO

www.swissheart.ch (Schweizerische
Herzstiftung)

Krampfadern, Venenleiden

Krankhaft veränderte Venen können sich als müde, schmerzende Beine bemerkbar machen, als Krampfadern, als Venenentzündung bis hin zu Geschwüren (im Volksmund offenes Bein genannt).

Symptome

Krampfadern kommen häufig an den Unterschenkeln und auch am Oberschenkel vor; man sieht sie als verdickte, gewundene Venen. Entzündete Venen können sich aus Krampfadern entwickeln. Sie verursachen Blutstauungen und Ödeme (Wassereinlagerungen im Gewebe) oder Venenthrombosen (durch Blutgerinnsel verstopfte Venen). Die Beine schwellen an und schmerzen. Die Haut rötet und verändert sich, auch nächtliche Muskelkrämpfe kommen vor. Wenn Bakterien an der Venenentzündung beteiligt sind, kommen Allgemeinsymptome wie Fieber oder Schüttelfrost hinzu.

Hintergrund

Risikofaktoren für Venenleiden sind unter anderem eine familiäre Neigung zu Venenproblemen, Übergewicht sowie Bewegungs-

mangel, Bettlägerigkeit, Gipsverbände an den Beinen.

ÄUSSERLICH

Stützstrümpfe

Die Kompression der Venen mit Hilfe von Stützstrümpfen oder -strumpfhosen ist *die* Selbsthilfe bei Venenleiden und darf – auch während einer Therapie mit pflanzlichen Arzneien oder Hausmitteln – nicht vernachlässigt werden. Die Grundversicherung der Krankenkasse beteiligt sich an den Kosten von Anti-Thrombosestrümpfen. Nachfragen bei der Krankenkasse und bei der behandelnden Ärztin lohnt sich!

Kalter Knie- oder Schenkelguss

Der kurze Kältereiz wirkt tonisierend auf die Venen. Und eignet sich bei regelmässiger Anwendung dazu, Krampfadern vorzubeugen oder eine Verschlimmerung eines Venenleidens zu verhindern (korrekte Anwendung siehe Seite 34). Alternative im Winter: Barfuss im Schnee laufen während ein bis drei Minuten.

Kalter Wadenwickel

Mit Hamamelis- oder Wallwurtztinktur wird ein Wadenwickel zu einem Venotonikum: Geben Sie 1 EL Tinktur in 2,5 dl Wasser, benetzen Sie ein Baumwolltuch damit und legen Sie das Tuch während 10 – 20 Minuten als Wickel an. Das

hemmt Entzündungen und verengt die Gefässe. Auch ein Wickel mit kühlender Heilerde eignet sich gut (siehe Kühlende Wickel, Seite 37).

Künzle-Wickel

Der Kräuterpfarrer empfahl Auflagen mit frischen Blättern der Malve (Käslkraut) oder des Zinnkrauts. Sie können aber auch Tee aus diesen beiden Heilpflanzen äusserlich anwenden: Tränken Sie ein Tuch im kaltem Malven- oder Zinnkrauttee und wickeln Sie dieses um die Schenkel. Mehr über Johann Künzle lesen Sie auf Seite 18.

Salben und Sprays

Wenn auch die Haut in Mitleidenschaft gezogen ist, eignet sich Ringelblumensalbe. Pfefferminzölhaltige Cremes oder Sprays wirken angenehm kühlend. Auch Rosskastanienprodukte sind empfehlenswert.

Heiligkreuzer Pflege-Balsam

Schwester Theresita aus dem Benediktinerinnenkloster Heiligkreuz in Cham verrät auf Seite 117 das Rezept ihres beliebten Hautbalsams mit Ringelblume und Stiefmütterchen. Der Balsam eignet sich für verschiedenste Hautleiden.

INNERLICH

Rosskastanien

Die Heilpflanze strafft erweiterte Venen und dichtet kleinste Gefässe ab – so werden Wassereinlagerungen im Gewebe verhindert. Es gibt Rosskastanienpräparate als Tinktur oder als Kapseln. Zur Dosierung: Fragen Sie Drogist oder Apothekerin.

Stechender Mäusedorn

Die Wirkung dieser Pflanze ist ähnlich wie die der Rosskastanie und konnte in klinischen Studien bestätigt werden. Sie bekommen Präparate mit Wurzeln des *Ruscus aculeatus*, wie das Pflänzlein auf Lateinisch heisst, als Tinktur oder Tabletten. Zur Dosierung fragen Sie eine Fachperson.

Steinklee

Die Inhaltsstoffe des Steinkleekrauts beugen Ödemen vor, wirken gegen Entzündungen und verbessern den Lymphabtransport. Meist ist die Heilpflanze Bestandteil von Teemischungen. Beachten Sie die Empfehlung der Apothekerin oder des Drogisten.

Zwiebel, Knoblauch, Ingwer

Scharfe Küche ist angesagt: Würzen Sie tüchtig mit Knoblauch, Zwiebel und Ingwer. Die drei Pflanzen sollen die Fließeigenschaften des Blutes verbessern.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Arnica montana

Arnika beeinflusst das venöse System und beugt Thrombosen vor.

Weitere Mittel:

Hamamelis

Das Mittel passt für venöse Blutungen, Venenentzündung, Krampfadern. Geeignet für Menschen mit einer Neigung zu Krampfadern, die sich leicht erkälten.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Venenschutz

Vermeiden Sie alles, was die Beinvenen erweitert und noch mehr Blut in den Venen versacken lässt: Warme Bäder, Sauna, Solarium, pralle Sonne, die Wärmflasche im Bett, zu enge Schuhe, einschneidende Strümpfe. Reduzieren Sie Ihren Alkohol- und Nikotinkonsum (mehr dazu Seite 230).

Bewegte Beine

Helfen Sie der Muskelpumpe in Ihren Beinen auf die Sprünge: Machen Sie Fussgymnastik, gehen Sie auf Zehenspitzen, vertreten Sie sich regelmässig die Beine, fahren Sie Velo, steigen Sie Treppen, wandern Sie, schwimmen Sie (Was-

sertemperatur möglichst unter 30 Grad). Sitzen Sie nicht mit übereinandergeschlagenen Beinen und vermeiden Sie langes Stehen. Auch Liegen ist lobenswert.

Füsse hoch lagern

Legen Sie tagsüber zwischendurch die Beine auf einen Stuhl. Oder entspannen Sie sich einige Minuten, indem Sie sich auf den Boden legen und beide Beine nahezu senkrecht an die Wand lehnen. Oder erhöhen Sie zum Schlafen das Fussende des Bettes.

Verstopfung vermeiden

Menschen mit Venenproblemen sind auch anfällig für Hämorrhoiden (Seite 256). Diese werden durch Verstopfung begünstigt.

Genug trinken

Ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen ist wichtig, denn damit wirken Sie einer Verdickung des Blutes entgegen – und dickes Blut hat es schwerer, zum Herzen zurückzufließen.

ZUM ARZT, WENN ...

- > sich erste Anzeichen einer Venenentzündung bemerkbar machen. Insbesondere wenn es zu Schwellungen oder Blutungen in den Beinen kommt, wenn Krampfadern schmerzen, wenn Venen druckempfindlich werden, sich röten oder überwärmen.

Gesund altern



Das biologische Altern beginnt schon in jungen Jahren, manche Alterungsprozesse gar in der Kindheit. Die meisten Menschen werden sich dessen aber erst bewusst, wenn Kopf oder Körper weniger zu leisten beginnen. Zum Beispiel wenn erste Gedächtnislücken zutage treten, wenn das Herz schwächer wird oder wenn sich Gelenke abnützen. Alterungsprozesse sind unter anderem genetisch festgelegt, aber auch Belastungen im Laufe des Lebens schlagen sich nieder: per-

sönliche Freuden und Laster genauso wie die Anforderungen des Berufs- und Familienlebens oder Schadstoffe aus der Umwelt. Ältere Menschen können eine Menge für ihre Gesundheit tun. Und selbst für Vorbeugung ist es nie zu spät.

TIPPS FÜR EIN GESUNDES ALTER

Sich auf das Alter vorbereiten

Setzen Sie sich früh mit der Frage auseinander, was für Wünsche Sie sich erfüllen möchten, wenn die Kinder ausziehen, wenn die Berufsarbeit zu Ende geht etc. Wie möchten Sie wohnen, wenn Sie pflegebedürftig werden, wenn Ihr Lebenspartner einmal nicht mehr ist? Kleine Anpassungen in der Einrichtung können helfen, Ihre Selbständigkeit zu erhalten.

Das Alter als Abenteuer begreifen

Wenn die Lebenszeit vorrückt, bedeutet das nicht zwangsläufig Niedergang und Einsamkeit: Verstehen Sie das Alter vielmehr als Lebensphase, in der Sie von

Info

www.pro-senectute.ch (Pro Senectute)

www.seniorweb.ch (Internetplattform für die ältere Generation)

Ihrem grossen Erfahrungsschatz profitieren können. Einen, von dem es sich auch lohnt, ihn zum Beispiel an jüngere Menschen weiterzugeben.

Kontakte pflegen

Kinder, Enkelkinder, Geschwister, Bekannte und Nachbarinnen, Sportkollegen: Gehen Sie auf die Menschen zu, die Sie mögen, und geniessen Sie den Austausch oder gemeinsame Aktivitäten.

Körperliche und geistige Beweglichkeit

Trauen Sie Ihrem Körper ruhig etwas zu: Machen Sie Aqua-Fitness, tanzen Sie, wandern Sie, fahren Sie Velo! Körperlich aktive Menschen länger leben und werden seltener pflegebedürftig. Trainieren Sie auch Ihre geistige Beweglichkeit: Wagen Sie sich auf Entdeckungsreise, lesen Sie, denken Sie, trainieren Sie das Gedächtnis.

Du bist, was du isst!

Im Alter braucht es keine Schonkost. Aber eine altersgerechte Ernährung, bei der Sie auf Folgendes achten sollten: Genügend trinken (zwei Liter täglich), re-

gelmässig Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte sowie Früchte, Gemüse und Vollkornprodukte auf den Speiseplan setzen. Übrigens: Gemeinsam mit anderen macht das Essen mehr Spass.

Gesundheitsbewusst leben

Auch im Alter gilt: Setzen Sie sich nicht übermässig der Sonne aus, reduzieren Sie Ihren Alkohol- oder Nikotinkonsum, beugen Sie Unfällen vor. Und vertrauen Sie sich bei gesundheitlichen Problemen frühzeitig Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin an.

Präventionstricks der Naturheilkunde

- > **Kneipp-Therapie.** Machen Sie Wechselfussschalen, Bürstenmassagen, kalte Güsse oder Sauna – sofern der Arzt es erlaubt (siehe Seite 26).
- > **Enzian, Wermut.** Extrakte dieser beiden Bitterstoff-Pflanzen zum Einnehmen lindern Appetitlosigkeit (als Tee oder Tinktur erhältlich).
- > **Ginkgo.** Extrakte der Blätter und Früchte des Ginkgobaumes (zum Beispiel in Form von Tinkturen oder Kapseln) verbessern die Durchblutung und haben bei der Therapie von Hirnleistungsstörungen Tradition.
- > **Ginseng, Taigawurzel.** Beide Wurzeln enthalten Stoffe, die eine Leistungssteigerung und eine bessere Konzentration bewirken. Fertigpräparate gibt es unter anderem in Form von Tinkturen.

3.10 Mund und Zähne

Aphthen

Aphthen sind kleine Wunden in der Mundschleimhaut oder auf der Zunge. Sie können das Wohlbefinden stark einschränken, sind aber in der Regel harmlos.

Symptome

Die kreisrunden Wunden sind in der Mitte hell und haben einen roten Rand. Oft bereitet das Essen starke Schmerzen, manchen Betroffenen tut sogar das Sprechen weh. Aphthen heilen meist nach einigen Tagen von selbst ab.

Hintergrund

Wieso einzelne Menschen schubweise von Aphthen geplagt werden, ist unklar. Möglicherweise handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung, bei der das Immunsystem körpereigene Strukturen attackiert. Man weiss aber auch, dass die Mundverletzungen oft zusammen mit Krankheiten auftreten, zum Beispiel bei Herpesinfektionen, bei Problemen mit dem Immunsystem, bei Magen-Darm-Krankheiten etc. Auch eine Medikamentenunverträglich-

keit kann zu Aphthen führen. Oft sind Kinder betroffen oder Menschen mit einem Vitamin- oder Mineralstoffmangel.

ÄUSSERLICH

Myrrhen- oder Calendulaauszüge

Tinkturen aus Myrrhen-Baumharz oder aus Blüten der Ringelblume (Calendula) eignen sich unverdünnt zum Bepinseln der Aphthen, zum Beispiel mit einem Wattestäbchen. Ringelblumentinktur können Sie auch verdünnt (½ TL auf 1 Glas Wasser) als Gurgelmittel benutzen. Zum Gurgeln siehe Seite 30.

Teebaumöl

In verdünnter Form dürfen Sie das ätherische Öl zum Gurgeln verwenden (1 Tropfen in 1 dl Wasser geben). Zum Gurgeln siehe Seite 30.

Sole-Zahnpasta

Manche Betroffene schwören auf Sole-

Wickel, Aufgüsse und Tees richtig zubereiten

Wie Sie Hausmittel richtig zubereiten und Heilmethoden korrekt anwenden, lesen Sie detailliert im Kapitel 2 nach: Kopf-Dampfbad (Seite 29), Wickel und Kompressen (Seite 37), Bäder und Güsse (Seite 32), Tees (Seite 51), Tinkturen und ätherische Öle (Seite 53), Homöopathie (Seite 58), Spagyrik (Seite 62).

Zahnpasta (erhältlich in Drogerien, Apotheken oder Bioläden).

Nelken kauen

Kauen Sie bei einem Aphthenschub Gewürznelken (maximal zwei bis drei pro Tag während einigen Tagen). Spucken Sie die Reste aus.

INNERLICH

Kamillen-, Salbei-, Malven- oder Thymiantee

Spülen Sie mehrmals täglich den Mund mit einem dieser entzündungshemmenden Kräutertees. Die Tees – oder Mischungen davon – dürfen Sie übrigens auch trinken.

Honig-Zwiebel-Paste

Die Inhaltsstoffe im Honig und in der Zwiebel lindern die Entzündungen auf der Mundschleimhaut, und sie wirken

möglicherweise auch innerlich, indem sie Magen und Darm positiv beeinflussen. So stellen Sie die Honig-Zwiebel-Paste her: Schälen Sie eine Zwiebel, reiben Sie diese durch eine Bircherraffel und lassen Sie den Zwiebelsaft in einem Sieb abtropfen. Mischen Sie dann den Saft mit Honig. Mehrmals täglich auf die Aphthen auftragen. Sie können aber auch beispielsweise täglich einen Salat mit roher Zwiebel essen oder Ihren Tee mit Honig süssen.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Arsenicum album

Angezeigt, wenn die Aphthen brennen und von bläulicher Farbe sind. Nach dem Essen verspürt man einen bitteren Geschmack im Mund, sogar das Brot schmeckt bitter.

Weitere Mittel:

Acidum sulfuricum

Die Aphthen sind begleitet von Zahnfleischbluten, der Atem stinkt.

Kalium chloratum

Bei Aphthen, die häufig von Soor begleitet sind. Man findet auch weisse Geschwüre im Mundbereich. Oft sind auch die Lymphknoten geschwollen.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Keine unnötigen Reize

Meiden Sie während der Erkrankung scharfe und saure Speisen sowie Alkohol, verzichten Sie aufs Rauchen.

Nach Auslösern fahnden

Finden Sie heraus, ob es spezielle Auslöser, sogenannte Trigger, für die Wunden im Mund gibt: Bei manchen Menschen rufen saure Früchte, Fruchtgetränke oder Nüsse Aphthen hervor. Auch Farbstoffzusätze in Lebensmitteln und Medikamenten und gewisse Stoffe in Zahnpasta werden als Auslöser verdächtigt.

Stärken Sie Ihr Immunsystem

Viele Tipps für eine bessere Abwehr finden Sie auf Seite 272.

ZUM ARZT, WENN ...

- > die Aphthen zusammen mit Fieber auftreten, nur schwer heilen oder immer wieder kommen.
- > sich aus den Aphthen eine Pilzerkrankung entwickelt.
- > gleichzeitig Hautveränderungen an den Geschlechtsorganen auftreten.
- > Sie ein Medikament als Auslöser vermuten.

Mundgeruch

Den eigenen schlechten Atem nimmt man meist nicht wahr. Einen nahestehenden Menschen dürfen Sie also ruhig behutsam darauf aufmerksam machen, wenn der schlechte Atem länger bestehen bleibt.

Hintergrund

Mundgeruch ist manchmal auf eine unvollständige Verdauung oder stark riechende Nahrungsmittel zurückzuführen, oft auch auf Zahnerkrankungen und eine schlechte Zahnhygiene. Infekte (siehe auch Mundschleimhautentzündung, Seite 218), Krankheiten des Verdauungssystems, der Nieren und der Leber, Stoffwechselkrankheiten und Stress können weitere Ursachen sein.

ÄUSSERLICH

Calendulaauszüge

Tinkturen der Ringelblume wirken in verdünnter Form (½ TL auf 1 Glas Wasser) als Gurgelmittel gegen Mundgeruch. Zum Gurgeln siehe Seite 30.

Teebaumöl

Ebenfalls in verdünnter Form können Sie das ätherische Öl vom Teebaum zum Gurgeln verwenden (1 Tropfen in 1 dl Wasser geben).

INNERLICH

Kamillen-, Salbei-, Eisenkraut- oder Pfefferminztee

Als Mundspülung oder als Getränk zwischendurch, mehrmals am Tag.

Tee statt Kaffee!

Kaffee ist ungünstig, weil er den Mund austrocknet. Schwarzer Tee dagegen enthält Wirkstoffe, die den Bakterien, die oft schuld sind am schlechten Atem, den Garaus machen.

Zitronenwasser

Trinken Sie schluckweise verdünntem Zitronensaft (Saft einer Zitrone mit einem Glas Wasser mischen) oder gurgeln Sie damit (siehe Seite 30).

Täglich ein Naturejoghurt

So können die schwefelproduzierenden Bakterien im Mund im Zaun gehalten werden und der Atem wird frischer. Das hat eine japanische Studie kürzlich ergeben.

Petersilie, Kümmel, Fenchel und Anis

Diese Gewürze binden schlechte Gerüche, übertönen unfeinen Atem und helfen bei der Verdauung. In Indien haben sie schon lange Tradition: Nach dem Essen werden dort mit gefärbtem Zucker überzogene Kümmel- und Anissamen (genau genommen sind es Früchte) in einem Schälchen gereicht.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Chamomilla

Wenn der Geruch faulig und übel ist. Nach dem Essen verschlechtert sich der Mundgeruch.

Weitere Mittel:

Acidum nitricum

Die Betroffenen haben einen fauligen Atem mit Speichelfluss und Zahnfleischbluten. Die Zunge ist rot und feucht. Geschwüre im Mundbereich mit heftigen Schmerzen wie von Splittern können vorkommen.

Mercurius solubilis

Ein Gestank strömt aus dem Mund. Die Speichelsekretion ist vermehrt. Man findet Zahneindrücke auf der Zunge. Betroffene haben trotz feuchten Mundes grossen Durst.

SPAGYRISCHE ESSENZEN

Bewährt haben sich Rachensprays mit **Weihrauch**, der entzündungshemmend wirkt; **Propolis**, das antiseptisch ist, sowie **Kalmus**, der den Magen stärkt. Dies ist sinnvoll, da Mundgeruch vom Magen herrühren kann. Näheres zur Spagyrik ab Seite 62.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Mund- und Zungenhygiene

Reinigen Sie nicht nur regelmässig Ihre Zähne und Zahnzwischenräume (siehe Zahnschmerzen, Seite 221), sondern denken Sie auch an die Zunge: Reiben Sie bei jedem Zähneputzen den Zungenrücken mit einem speziellen Spachtel aus der Apotheke oder mit der Zahnbürste ab.

Viel trinken!

Nehmen Sie genug Flüssigkeit zu sich. Spülen Sie den Mund immer wieder mit Wasser.

Kauen ...

Kauen Sie Speisen gründlich, das regt die Speichelproduktion an und sorgt dafür, dass Sie besser verdauen.

... und nochmals kauen

Kauen Sie zuckerfreien Kaugummi: So wird nicht nur der schlechte Atem mit dem Geschmack des Kaugummis überdeckt, sondern die Speicheldrüsen produzieren auf Hochtouren. Und der Speichel rückt den Bakterien zuleibe, die für den stinkenden Atem verantwortlich sind.

Knoblauch & Co.: Lieber nicht

Auf Spaghetti «Aglio e olio» oder rohe Zwiebeln im Salat müssen Sie notgedrungen verzichten, falls Sie die charakteristi-

schen Ausdünstungen dieser Gerichte vermeiden wollen.

ZUM ARZT, WENN ...

- > der Mundgeruch sehr stark ist, ungewöhnlich riecht oder über Monate bestehen bleibt.

Mundschleimhaut-Entzündung

Die Entzündung kann durch verschiedenste Krankheitserreger (Pilze, Bakterien, Viren) sowie durch reizende Substanzen verursacht werden.

Symptome

Die Mundschleimhaut ist rot und geschwollen, dazu kommt ein Brennen und eventuell ein fauliger Mundgeruch oder Vereiterungen. Pilzinfektionen zeigen sich in weisslichen Belägen.

Hintergrund

Mögliche Ursachen für die Infektionen sind unter anderem: Mangelnde Mundhygiene oder Verletzungen – etwa wenn man sich in die Wange beisst oder wenn Zahnprothesen oder -spangen drücken. Auch nachlassende Abwehrkräfte oder verschiedene andere Erkrankungen wie Blutkrankheiten, Vergiftun-

gen oder Hautkrankheiten können dahinter stecken, ebenso Nahrungs- oder Medikamentenunverträglichkeiten.

ÄUSSERLICH

Myrrhen-, Calendula- oder Hamamelisauszüge

Nach Verdünnung (½ TL auf 1 Glas Wasser) sind alkoholhaltige Calendula- oder Hamamelistinkturen als Gurgelmittel geeignet. Zum Gurgeln siehe Seite 30. Myrrhentinktur eignet sich unverdünnt zum Bepinseln.

Teebaumöl

In verdünnter Form können Sie das ätherische Öl vom Teebaum zum Gurgeln verwenden (1 Tropfen auf 1 dl Wasser).

INNERLICH

Kamillen-, Salbei-, Malven- oder Thymiantee

Spülen Sie mehrmals täglich den Mund mit einem der entzündungshemmenden Kräutertees oder Mischungen davon. So können Sie den Heilungsprozess unterstützen. Oder trinken Sie öfters am Tag eine Tasse von diesen Teesorten.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Silicea

Das Zahnfleisch eitert und man findet unter Umständen Eiterbeulen oder Abszesse. Die Mundschleimhaut ist kälteempfindlich. Typisch ist die Empfindung, ein Haar läge auf der Zunge.

Weitere Mittel:

Kreosotum

Hier beobachtet man einen sehr raschen Zerfall der Zähne mit blutigem, schwammigen Zahnfleisch.

Natrium muriaticum

Die Betroffenen haben ein Gefühl von Trockenheit. Man beobachtet einen Riss in der Mitte der Unterlippe. Verlust des Geschmacksinns kann vorkommen. Typisch für dieses Mittel ist die «Landkartenzunge».

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Möglichst nicht reizen

Schonen Sie die entzündete Mundschleimhaut: Meiden Sie während der Erkrankung scharfes Essen sowie saure Speisen oder Getränke (Fruchtsäfte). Verzicht auf Alkohol und aufs Rauchen.

Mindestens zweimal täglich

Putzen Sie regelmässig Ihre Zähne und achten Sie auf eine sorgfältige Mundhygiene (weitere Infos unter Zahnschmerzen, Seite 221).

Stärken Sie Ihr Immunsystem

Wie Sie Ihre Abwehr auf Vordermann bringen, lesen Sie auf Seite 272.

ZUM ARZT, WENN ...

- > die Entzündung der Mundschleimhaut nach ein paar Tagen nicht abheilt.
- > immer wieder Entzündungen auftreten.
- > Sie ein Medikament als Ursache vermuten.

Zahnfleischentzündung

Eine Zahnfleischentzündung ist zunächst zwar harmlos. Unbehandelt und ohne regelmässige Zahnpflege führt sie aber unweigerlich zu einer Entzündung des ganzen Zahnhalteapparates, der Parodontitis – im Volksmund Parodontose genannt.

Symptome

Das Zahnfleisch ist gerötet, entzündet und neigt zu Blutungen. Dadurch kommt es zu einem Knochenschwund, und mit der Zeit können Zähne gelockert werden und sogar ausfallen.

Hintergrund

An einer Zahnfleischentzündung können verschiedenste Bakterien beteiligt sein. Ursache ist meist eine mangelnde Mundhygiene.

ÄUSSERLICH

Myrrhen-, Calendula- oder Hamamelisauszüge

Massieren Sie das Zahnfleisch mit ein paar Tropfen unverdünnter Tinktur, Speichel anschliessend ausspucken.

Brombeer- oder Frauenmantelblätter

Kauen Sie die Blätter. Die Reste dürfen Sie ausspucken.

INNERLICH

Kamillen- oder Salbeitee

Beides eignet sich als Gurgelmittel wie als Getränk zwischendurch.

Heidelbeeren

Essen Sie eine Handvoll frische oder getrocknete Heidelbeeren: Der Farbstoff Myrtillin in den Beeren wirkt wie ein Antibiotikum und begrenzt die Vermehrung unerwünschter Bakterien.

Naturejoghurt

Joghurt ohne Zucker hält schwefelproduzierende Bakterien in Schach und wirkt auch gegen Zahnfleischentzündungen.

HOMÖOPATHIE

Gleiche Empfehlungen wie bei der Mundschleimhaut-Entzündung (Seite 219).

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Zahnpflege und richtige Ernährung

Das A und O bei Zahnfleischproblemen.

Tipps siehe Zahnschmerzen (Seite 221).

Risikopersonen

Gründliches Zähneputzen und regelmäßige Kontrollen beim Zahnarzt sind bei Raucherinnen und Rauchern, Diabetes-Patienten, bei Menschen mit Zungenpiercing und bei Schwangeren besonders wichtig, da ihr Risiko für Zahnfleiscentzündungen erhöht ist.

ZUM ARZT, WENN ...

- > das Zahnfleisch anschwillt oder blutet – ein erstes Alarmzeichen.
- > die Zahnhäule länger werden, weil sich das Zahnfleisch zurückzieht oder sich ein Zahn lockert – fortgeschrittene Alarmzeichen.
- > Zähne oder Zahnfleisch schmerzen.

Zahnschmerzen

Zahnschmerzen sind immer ein Warnzeichen für eine ernstere Zahnerkrankung. Die Zähne schmerzen, beim Beissen oder auch ohne äusseren Anlass.

Hintergrund

Zahnschmerzen lassen auf Karies, eine Wur-

zelentzündung oder auch eine Fehlstellung schliessen. Ausserdem können verschiedene Krankheiten in den Kiefer ausstrahlen, etwa Ohren- oder Nasennebenhöhlenleiden oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

ÄUSSERLICH

Kühle Backenkompress

Es muss nicht unbedingt der Wangenwickel aus Kindertagen sein, der über dem Kopf zusammengeknüpft wird: Auch ein Coldpack (siehe Seite 39) kann die Schmerzen lindern.

Calendulatinktur

Gurgeln Sie mit verdünnter Tinktur (½ TL auf 1 Glas Wasser). Zum Gurgeln siehe Seite 30.

Gewürznelke

Kauen Sie eine Gewürznelke nahe dem schmerzenden Zahn (maximal zwei bis drei Nelken pro Tag während einigen Tagen). Die Reste dürfen Sie ausspucken.

Knoblauch oder Zwiebel

Legen Sie eine angequetschte Knoblauchzehe oder eine kleine Scheibe Zwiebel in die Backetasche beim betroffenen Zahn.

Petersilie

Hacken Sie frische Peterliblätter und verteilen Sie diese als Auflage auf das

Wickel, Aufgüsse und Tees richtig zubereiten

Wie Sie Hausmittel richtig zubereiten und Heilmethoden korrekt anwenden, lesen Sie detailliert im Kapitel 2 nach: Kopf-Dampfbad (Seite 29), Wickel und Kompressen (Seite 37), Bäder und Güsse (Seite 32), Tees (Seite 51), Tinkturen und ätherische Öle (Seite 53), Homöopathie (Seite 58), Spagyrik (Seite 62).

Zahnfleisch rund um den Zahn. Petersilie hat schmerzstillende und krampflösende Eigenschaften.

INNERLICH

Kamillen- und Salbeitee

Beide Heilkräuter eignen sich für eine Mundspülung oder können auch mehrmals am Tag als Tee genossen werden.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Chamomilla

Das Mittel hilft bei Zahnschmerzen nach Kaffee, wenn etwas Warmes in den Mund genommen wird oder nach dem Kauen.

Bei Zahnschmerzen, die durch kaltes Wasser bessern. Oder wenn man das Gefühl hat, als wären die Zähne zu lang.

Weitere Mittel:

Coffea

Bei Zahnschmerzen, die durch Eiswasser zeitweise bessern.

Mercurius solubilis

Die Zähne sind locker und fühlen sich schmerzhaft und verlängert an.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Zahnhygiene

Die beste Vorbeugung: Nach jedem Essen oder mindestens morgens und abends die Zähne putzen (Backenzähne nicht vergessen!). Verwenden Sie weiche synthetische Bürsten, um Zähne und Zahnfleisch zu schonen, sowie Zahnseide für die Zahnzwischenräume. Ersetzen Sie Ihre Zahnbürste alle sechs Wochen. Lassen Sie sich von der Dentalhygienikerin regelmässig die Beläge an Zähnen und Zahnhälsen entfernen und die Oberfläche glätten. Prothesenträger sollten auf eine gründliche Gebissreinigung achten.

Wenig Süßes

Meiden Sie Süßigkeiten und ein Zuviel an Kohlenhydraten.

Kraftvoll zubeissen

Kauen Sie herzhaft auf Äpfeln, Rüebli und anderer Rohkost herum. Das massiert das Zahnfleisch, sorgt für eine gute Durchblutung und beugt so Zahn- und Zahnfleisch-Erkrankungen hervor.

ZUM ARZT, WENN...

- > die Zähne schmerzen. Dann sollte immer ein Zahnarzt beigezogen werden. Hausmittel dürfen Sie zur Überbrückung bis zum Besuch beim Zahnarzt anwenden; ebenso nach erfolgter Zahnbehandlung.
- > Sie starke Schmerzen haben.

3.11 Psyche

Depressive Verstimmung

Im Unterschied zur Depression, die eine schwere und zuweilen langwierige psychische Erkrankung darstellt, die immer vom Arzt behandelt werden sollte, kommt eine traurige Stimmung häufig vor und trifft jeden dann und wann. Sie äussert sich in Niedergeschlagenheit, Schwermut, Kraftlosigkeit, Schlafstörungen und vorübergehendem sozialen Rückzug.

Hintergrund

Die Neigung zu depressiver Verstimmung ist zum Teil angeboren. Auch belastende Lebensereignisse wie etwa der Verlust eines nahestehenden Menschen, Arbeitslosigkeit oder dauernde Misserfolge können mitspielen. Lichtmangel im Winter ruft bei manchen Personen eine saisonale Depression hervor. Weiter schlagen manchmal gewisse körperliche Erkrankungen, Hormonschwankungen oder Medikamente auf die Stimmung.

ÄUSSERLICH

Bürstenmassage

Die Massage ist sanft und anregend zugleich, der Kreislauf wird angekurbelt. Mehr zur Methode erfahren Sie auf Seite 36.

Wechselwarme Fussbäder, Sauna

Damit regen Sie die Durchblutung an und aktivieren alle Körpervorgänge. Näheres Seite 33.

INNERLICH

Johanniskraut

Die antidepressive Wirkung der Heilpflanze ist belegt. Sie erhalten diese als Tee, als Tinktur, Kapseln oder Tabletten. Vom Tee können Sie täglich 2 Tassen trinken. Zur Dosierung der Tinktur, der Kapseln oder Tabletten fragen Sie eine Fachperson. Informieren Sie sich auch über mögliche Nebenwirkungen und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten (siehe auch Seite 24). Eine

Wirkung des Johanniskrauts ist erst nach etwa dreiwöchiger Anwendung zu erwarten.

Baldrian

Baldrianwurzeltee oder -tinktur eignet sich besonders, wenn neben der Stimmung auch der Schlaf beeinträchtigt ist. Befolgen Sie die Anleitung auf der Verpackung. Achten Sie bei Baldrian immer auf eine korrekte (nicht zu tiefe!) Dosierung. Mehr dazu unter Schlafstörungen (Seite 232).

Hafertee

Tee oder Tinktur des Haferkrauts wird ebenfalls traditionell bei depressiver Verstimmung angewandt. Tinktur: 2 – 3-mal täglich 10 Tropfen in einem halben Glas Wasser einnehmen.

Kräutertipp aus dem Kloster

Schwester Theresita aus dem Benediktinerinnenkloster Heiligkreuz in Cham rät: Wer regelmässig Zitronenmelisse in den Salat schneidet oder Tee aus den Blättern der Zitronenmelisse trinkt, lacht viel! Weitere klösterliche Gesundheits-Rezepte finden Sie auf Seite 116.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Sulfur

Bei wechselhafter Stimmung mit Gleich-

gültigkeit gegen äussere Angelegenheiten. Die Reizbarkeit der Betroffenen besteht vor allem morgens und abends, ihre Stimmung ist fast immer gereizt und niedergeschlagen. Der Schwefel-Patient liegt im Bett und mag nichts mehr unternehmen (Midlife-Crisis). Er möchte allein gelassen werden und hat eine Abneigung, angesprochen zu werden.

Weitere Mittel:

Ignatia

Bei widersprüchlicher Stimmung oder einer hysterischen Störung. Der Patient ist häufig introvertiert und neigt zur Melancholie und zu Weinausbrüchen. Typisch für Ignatia ist das häufige Seufzen, das den Zustand verbessert.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Bewegung

Körperliche Aktivität hellt die Stimmung auf: Das ist wissenschaftlich gut belegt. Den besten Effekt zeigen Ausdauersportarten wie Velofahren, Walking, Wandern oder Schwimmen, am besten in der Gruppe. Bewegung lenkt von negativen Gedanken ab und wirkt dem Gefühl entgegen, sich nicht mehr aus eigener Kraft aus der Schwermut befreien zu können. Um die Stimmung anhaltend zu heben, sollten Sie mehrmals in der Woche trainieren. Aber: Geben Sie sich Zeit und überfordern Sie sich nicht mit zu

rigorosen Vorsätzen, sondern stecken Sie sich realistische Ziele (mehr dazu siehe auch Seite 70).

Lux tanken

Besonders um den Winter-Blues abzufedern, ist es wichtig, sich jeden Tag im Freien aufzuhalten, möglichst ein, zwei Stunden – auch wenn das Wetter nicht dazu einlädt. Selbst bei wolkenverhangenem Himmel tanken Sie während einem Spaziergang ausreichend Licht.

Regelmässiger Schlaf

Schlaf wirkt sich auf die Gefühlswelt aus und umgekehrt. Zu wenig Schlaf kann zu Depressionen führen, zu viel Schlaf möglicherweise auch. Handkehrum können Depressionen Schlafprobleme bereiten. In jedem Fall ist es wichtig, einige Grundregeln des guten Schlafs zu beachten: Zum Beispiel sollte man sich erst ins Bett legen, wenn man müde ist, zu möglichst regelmässigen Zeiten aufstehen und ins Bett gehen – auch am Wochenende. Weitere Tipps finden Sie unter Schlafstörungen (Seite 232).

Beistand

Mit einem Freund oder einer Freundin über die depressive Verstimmung zu sprechen, kann entlasten. Verstecken Sie Ihre negativen Gefühle nicht.

Yoga, Autogenes Training & Co.

Wohltuende Entspannung wappnet vor Stress und Gefühlen der Überforderung. Besuchen Sie einen Kurs, in dem Sie eine Entspannungstechnik erlernen (mehr dazu Seite 66).

ZUM ARZT, WENN ...

- > Sie Selbsttötungsgedanken haben.
- > Ihr Stimmungstief länger als zwei Wochen andauert.

INFO

Gmür, Pascale; Kessler, Helga:

Wege aus der Depression. So finden Betroffene und ihre Angehörigen Hilfe. Beobachter-Buchverlag, Zürich 2005

Nervosität, innere Unruhe, Prüfungsangst

Angst vor unbekannten oder gefährlichen Situationen mag überlebenswichtig sein – sie kann aber auch lähmen. Vor einer Prüfung etwa ist eine zu grosse Anspannung kontraproduktiv. Auf Dauer ist innere Unruhe ungesund und kann krank machen. Deshalb ist es wichtig, anhaltende Spannungszustände anzugehen und Stress zu reduzieren.

Symptome

Innere Unruhe, flacher Atem, Denkblockaden, Nervosität, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Durchfall, Schwindel, Selbstzweifel, Gefühl, einen Kloss im Hals zu haben, Herzstechen.

Hintergrund

Wenn Sie nicht mehr zur Ruhe kommen können, sind die Gründe meist Stress und Überarbeitung, unbewältigte Konflikte oder Ängste, seltener auch gewisse Krankheiten.

ÄUSSERLICH

Ansteigendes Armbad

Wirkt entspannend und entkrampfend. Als Zusatz eignen sich drei Tropfen Lavendelöl (reines ätherisches Öl, 100 %ig), vermischt mit 2 EL Rahm. Kneipp rät auch zu kalten Armbädern. Genaue Anleitung siehe Seite 33.

Kalte Herzkompresse

Die Empfehlung von Kneipp bei allgemeiner Unruhe, nervösem Herzklopfen und Erregungszuständen: Tauchen Sie ein Baumwolltuch in kaltes (nicht eiskaltes) Wasser, wringen Sie es aus und legen Sie es auf die Herzgegend. Darüber kommt eine weitere Schicht, entweder aus Baumwolle oder Wolle (siehe Kühlende Wickel, Seite 37). Einwirkzeit im Liegen: 10 Minuten. Die Wirkung: beruhigend, dämpfend, Herzfrequenzsenkend. Nicht anwen-

den bei Angina Pectoris und anderen schweren Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Feucht-heisse Kamillenauflage

Diese Kompresse wird auf den Bauch gelegt und darüber wickelt man ein Ausentuch (um Bauch und Rücken) – das entspannt und beruhigt (siehe Seite 40).

Heisser Pulswickel mit Arnika

Beruhigen und den Kreislauf harmonisieren kann dieser Doppelwickel an den Handgelenken mit verdünnter Arnikatinktur: Geben Sie 1 EL Arnikatinktur auf 2,5 dl heisses Wasser, tauchen Sie zwei Tücher darin, wringen Sie diese aus und legen Sie sie (entsprechend abgekühlt) um die Handgelenke. Wickeln Sie am Schluss je eine trockene zweite Schicht darum (Auswringtipp siehe unter Flüssige Zusätze, Seite 41).

INNERLICH

Hafertee

Tee oder Tinktur des Haferkrauts beruhigt nachhaltig. Tinktur: 2 – 3-mal täglich 10 Tropfen in einem halben Glas Wasser.

Baldrian, Melisse, Passionsblume, Lavendel, Schlüsselblume

Das sind weitere Heilpflanzen, die nervlicher Anspannung entgegenwirken. Alle sind entweder als Tee oder Tinktur erhältlich. Den Tee je nach Packungsbeschreibung zwischen 3 und 10 Minuten

ziehen lassen. Tinktur: 2 – 3-mal täglich 10 Tropfen in einem halben Glas Wasser einnehmen. Falls Sie Baldrian nicht als Tee, sondern in Form von Tinktur oder Kapseln einnehmen möchten, lesen Sie bitte die Empfehlungen unter Schlafstörungen (Seite 232).

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Aconitum napellus

Bei panikartigen Angstzuständen vor Prüfungen.

Nux vomica

Für alle Betroffenen, die überempfindlich und heftig auf Überreizung der Sinne reagieren, verbunden mit grosser Angst, Empfindlichkeit auf Geräusche und auf Licht. Die Symptome verschlechtern sich nach geistiger Anstrengung, Kummer, Ärger und Zorn.

Weitere Mittel:

Gelsemium

Gutes Mittel bei Prüfungsangst, wenn der Patient eine Neigung zu Black-outs hat. Man nimmt das Mittel am Abend vor der Prüfung und wiederholt es am Morgen.

Argentum nitricum

Der Patient ist extrem nervös vor einem Auftritt oder einer Prüfung. Er leidet unter starkem Durchfall.

SPAGYRISCHE ESSENZEN

Kava Kava wirkt angstlösend und entspannend, ohne müde zu machen. Als Tee oder Tinktur kann Kava Kava wegen potenziell leberschädigender Wirkung nicht (mehr) eingesetzt werden, in spagyrischer Aufbereitung ist es jedoch problemlos. Kava Kava lässt sich kombinieren mit: **Passionskraut** (verstärkt die beruhigende Wirkung), **Weissdorn** (bei nervösen Herzbeschwerden), **Melisse** (bei nervösen Magen-Darm-Beschwerden), **Johanniskraut** (falls Niedergeschlagenheit im Spiel ist) oder **Wassernabel** (*Hydrocotyle asiatica*) zur Förderung der Konzentration, zum Beispiel in Prüfungssituationen. Näheres zur Spagyrik siehe Seite 62.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Kürzer treten

Nervosität und Unruhe sind eine Alarmglocke des Körpers, der einem sagen will: Bitte eine Pause einschalten und einen Gang zurückschalten! Und sich auf das im Leben besinnen, was wichtig ist.

Keine Angst vor der Angst

Gestehen Sie sich Prüfungsangst oder Nervosität zu: Es ist normal und angemessen, sich vor einer schwierigen Prüfung zu fürchten oder ob der vielen Anforderungen, die an einen gestellt werden, nervös zu werden. Finden Sie heraus, was Ihnen besonders zu schaffen macht und wie Sie diese Schwierigkeiten bewältigen könnten. Bleiben Sie realistisch in den Ansprüchen, die Sie an sich selbst stellen, gestehen Sie sich Fehler zu.

Entspannung üben

Wenn Sie so erregt sind, dass die starke Anspannung Sie körperlich oder emotional zu sehr mitnimmt, dann sollten Sie eine Entspannungsmethode wie das Autogene Training erlernen – so gewinnen Sie mehr Gelassenheit. Entspannungstechniken können auch dazu beitragen, dass Sie sich besser konzentrieren können. Mehr Informationen finden Sie auf Seite 66.

Bewegung an der frischen Luft

Regelmässige Bewegung schafft einen guten Ausgleich zum Alltagsstress und lässt Sie ruhiger werden (siehe auch Seite 70).

Kein Kaffee

Vielleicht macht Sie ein Verzicht auf Kaffee ruhiger? Koffein putscht auf, kann Herzklopfen auslösen und sensible Menschen unruhig und ängstlich werden lassen.

ZUM ARZT, WENN...

- > Angst ohne erkennbaren Grund auftritt.
- > Sie unter Phobien, Panikattacken oder generalisierten Ängsten leiden.
- > eine innere Unruhe länger andauert oder immer wieder kommt.
- > sich Beschwerden wie Herzklopfen, Schlafstörungen oder Übelkeit verstärken.

INFO

Unterstützung in Krisen bieten:

- > **die Dargebotene Hand**
unter der Telefonnummer 143 oder im Internet unter www.143.ch
- > **das Beratungstelefon für Kinder und Jugendliche**
unter der Telefonnummer 147 oder im Internet unter www.147.ch
- > **die Internetseelsorge**
per SMS an 076 333 00 35 oder unter www.seelsorge.net
- > **der Elternnotruf für überforderte Eltern** im Internet unter www.elternnotruf.ch (Telefonnummer Basel 061 261 10 60, Zug 041 710 22 05, Zürich 044 261 88 66, Ostschweiz 071 244 20 20)
- > **die Portale www.psychologie.ch oder www.psychotherapie.ch**
(Vermittlung von Therapieplätzen, Psychotherapeuten, Psychologinnen)

Nikotinsucht, Tabakentwöhnung

Wer raucht, gefährdet die eigene Gesundheit – und die von anderen. Grösste Gefahren: Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Seite 196), etwa Arteriosklerose (Seite 196), sowie chronische Bronchitis (Seite 83) und Krebserkrankungen. Besonders gefährdet sind Kinder, in deren Umgebung geraucht wird, sowie ungeborene Kinder von schwangeren Raucherinnen.

Symptome

Starke Raucher müssen bei einem Rauchstopp mit Entzugserscheinungen rechnen, die jedoch vorübergehen: Craving, also das immer wieder aufflammende unbändige Verlangen nach einer Zigarette, Nervosität, Konzentrationsprobleme, Reizbarkeit, gesteigerter Appetit und Gewichtszunahme.

INNERLICH

**Johanniskraut, Baldrian,
Haferkraut, Melisse**

Können den Rauchstopp durch Linderung der Nervosität und der Konzentrationsbeschwerden unterstützen. Alle vier Heilpflanzen sind u.a. als Tee oder als Tinktur erhältlich (Dosierung nach Empfehlung der Apothekerin oder des Drogisten).

Löwenzahntee

Unterstützt die Entgiftungsaktivitäten der Leber. Tee aus getrockneten Wurzeln und Blättern wie auf der Verpackung angegeben zubereiten. Frische Wurzeln waschen, klein hacken, kalt ansetzen, 10 Minuten kochen lassen, absieben.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Nux vomica

Wirkt unterstützend bei Suchtverhalten.

Weitere Mittel:

Tabacum

Zur Linderung der typischen Entzugssymptome, wie Unruhe, Kopfschmerzen.

SPAGYRISCHE ESSENZEN

Zur Unterstützung haben sich Rachensprays mit folgenden Essenzen als hilfreich erwiesen: **Hafer** wirkt nervenstärkend und entspannend; **Tabak** hilft gegen das Verlangen nach Nikotin; **Kalmus** ist ein altes volksheilkundliches Mittel zur Raucherentwöhnung; **Brechnuss** wirkt entgiftend und hat sich bei Genussmittelmisbrauch bewährt. Näheres zur Spagyrik siehe Seite 62.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

So hat ein Rauchstopp Erfolg

Steht Ihr Entschluss fest, nicht mehr zu rauchen, entfernen Sie aus Ihrer Umgebung alles, was Sie an Ihre Sucht erinnert. Setzen Sie sich möglichst keinen Situationen aus, in denen Sie in Versuchung kommen. Kreieren Sie neue Rituale für Situationen, in denen Sie bisher eine Zigarette angezündet haben: nach dem Essen, während dem Telefonieren, in der Arbeitspause. Machen Sie zum Beispiel einen Spaziergang, trinken Sie eine Tasse Tee, lutschen Sie ein zuckerfreies Bonbon, zünden Sie eine Duftlampe an etc. Informieren Sie Ihr persönliches Umfeld über Ihren Entschluss und bitten Sie andere, in Ihrer Gegenwart nicht zu rauchen. Freuen Sie sich an Ihrem Durchhaltewillen, an Ihrer Kraft und belohnen Sie sich dafür.

Erfolg wird gekrönt

Halten Sie sich die Vorteile eines Rauchstopps vor Augen: Raucherhusten und Atemnot nehmen ab, die Lungenfunktion und die allgemeine körperliche Fitness verbessern sich, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und für Krebs nimmt ab. Nichtraucher sind zudem weniger anfällig für Erkältungen, schlafen besser, haben schönere Haut und schönere Zähne. Und sie riechen besser – im zweifachen Sinn: Der Geruchssinn verbessert sich und die Nasen der nächsten Mit-

menschen danken es ebenfalls. Nichtraucher gefährden auch die Gesundheit ihrer Mitmenschen nicht mehr durch Passivrauch.

Aller Anfang ist schwer

Eine Reduktion der Tagesration Zigaretten lässt sich zwar oft nicht langfristig durchhalten. Trotzdem kann das ein erster Schritt in Richtung Nichtraucher sein. Lassen Sie sich von gescheiterten Versuchen, mit dem Rauchen aufzuhören, nicht entmutigen: Die meisten Aufhörwilligen brauchen mehrere Anläufe.

Ohne Glimmstängel entspannt

Üben Sie sich in Gelassenheit. Verschiedene Entspannungsmethoden sind auf Seite 66 beschrieben.

ZUM ARZT, WENN ...

- > Sie sich beim Rauchstopp beraten lassen möchten. Ihre Hausärztin kann Ihnen Programme und Anlaufstellen empfehlen sowie medikamentöse Aufhörhilfen verschreiben, die Ihnen den Ausstieg aus der Sucht leichter machen.

INFO

Nützliche Webseiten:

- > www.at-schweiz.ch (Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz)
- > www.zielnichtrauchen.ch (virtuelles Selbsthilfeprogramm)

- > **www.proaere.ch** (Stiftung für Passivraucherschutz und für Tabakprävention bei Kindern und Jugendlichen)
- > **www.feelok.ch** (Gesundheitsprogramm für Jugendliche)

Telefonberatung:

Rauchstopplinie von AT und Krebsliga Schweiz (Telefon 0848000181, 8 Rappen pro Minute ab Festnetz)

Schlafstörungen

Rund 30 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer klagen über zeitweilige Schlafprobleme, 10 Prozent über gravierende. Am häufigsten sind Schwierigkeiten beim Einschlafen oder Durchschlafen sowie zu frühes Erwachen

Hintergrund

Hinter leichten, gelegentlichen Schlafstörungen steckt zum Beispiel das Kreisen der Gedanken um ein Thema, das einen beschäftigt. Weiter können Koffein- und Alkoholmissbrauch den Schlaf beeinträchtigen, ebenso Schmerzen oder Krankheiten wie das Restless Legs Syndrom mit dem charakteristischen Symptom der unruhigen Beine, die Schlafapnoe (siehe Kasten nebenan), depressive Verstimmungen (Seite 224), Herzkrankheiten oder Hormonstörungen.

ÄUSSERLICH

Klösterliche Tipps

Auf Seite 117 finden Sie das Rezept für das «Heiligkreuzer Schlafkissen» – ein Kräuterkissen, wie es die Benediktinerinnen im Kloster Heiligkreuz in Cham herstellen. Ein weiterer Tipp aus dem Kloster: Schwester Theresita empfiehlt zum Einschlafen einen heissen Kartoffelwickel als Bauchauflage (Anleitung siehe Seite 42).

Feucht-heisse Kamillenauflage

Diese Komresse wird warm auf den Bauch gelegt und anschliessend mit einem Aussentuch umwickelt (siehe Seite 40).

Warmes Voll- oder Fussbad

Vor dem Zubettgehen während fünf bis zehn Minuten zu baden garantiert Bett-schwere. Als Zusatz eignen sich 3 Tropfen reines ätherisches (100 %iges) Lavendelöl, gemischt mit 1 EL Rahm.

Kalter Lendenwickel

Umwickeln Sie die Lenden mit einem Baumwolltuch, das Sie zuvor in kaltes (nicht eiskaltes) Wasser getaucht haben. Als zweite Schicht kommt ein grösseres Tuch aus Frottee oder Wolle darum. Legen Sie sich ins Bett und decken Sie sich leicht zu. Einwirkzeit:

Schnarchen: nicht immer harmlos

Schnarchen ist an und für sich harmlos. Doch zehn Prozent der Schnarcher leiden an einer Schlafapnoe. Dabei wird im Schlaf während des Schnarchens der Atemfluss immer wieder kurz unterbrochen. Die Symptome sind neben den Atemaussetzern lautes, unregelmässiges, teils explosives Schnarchen, dazu morgendliches Kopfweh. Tagsüber leiden die Betroffenen unter Schläfrigkeit, weil der Schlaf nicht erholsam ist – ein grosses Unfallrisiko, das zum Beispiel am Steuer auch andere gefährdet. Gehen Sie bei Verdacht auf Schlafapnoe zum Arzt. Die wichtigsten Risikofaktoren sind übrigens Übergewicht und regelmässiger Alkoholkonsum.

Info:

www.schlafapnoe-selbsthilfe.ch (Selbsthilfegruppen zur Schlafapnoe)

www.lung.ch (Lungenliga Schweiz)

10 bis 45 Minuten, je nach dem, wie lange es Ihnen angenehm ist. Der kalte Lendenwickel wirkt entkrampfend und entspannend, kann Schmerz lindern und fördert den Schlaf (siehe auch unter Kühlende Wickel, Seite 37). Nicht anwenden während der Menstruation oder bei Harnwegsinfekten.

Bürstenmassage

Täglich, jeden Morgen angewendet, weckt diese Kneippsche Trockenübung zuverlässig – und verhilft gleichzeitig zu einem entspannenden Nachtschlaf (siehe Seite 36). Weitere Kneipp-Tricks: der kalte Knieguss (Seite 35) und das wechselwarme Fussbad (Seite 33).

INNERLICH

Baldriantee

Baldrian wirkt beruhigend, entspannt die Muskeln und fördert den Schlaf. Bei Tinkturen oder Kapseln mit Baldrianbestandteilen sollten Sie sich an die Anleitung einer Fachperson halten. Denn: Zu schwach dosiert kann die Wurzel eine sogenannte Paradoxwirkung auslösen. Sie sind dann nicht müde und entspannt, sondern «aufgekratzt».

Orangenblüten-, Hopfentee

Orangenblütentee verbreitet einen Hauch Orient und hilft beim Einschlafen. Hopfentee: Übergiessen Sie ein bis zwei getrocknete oder frische Hopfenzapfen mit 2,5 dl kochendem Wasser, 10 Minuten ziehen lassen, nach Belieben mit Honig süssen, spätestens

Wickel, Aufgüsse und Tees richtig zubereiten

Wie Sie Hausmittel richtig zubereiten und Heilmethoden korrekt anwenden, lesen Sie detailliert im Kapitel 2 nach: Kopf-Dampfbad (Seite 29), Wickel und Kompressen (Seite 37), Bäder und Güsse (Seite 32), Tees (Seite 51), Tinkturen und ätherische Öle (Seite 53), Homöopathie (Seite 58), Spagyrik (Seite 62).

eine Stunde vor dem Zubettgehen trinken.

Ginseng, Kamille, Melisse, Passionsblume, Haferkraut

Weitere pflanzliche Optionen bei Schlaflosigkeit. Sie erhalten diese Heilpflanzen als Tee oder Tinktur zum Einnehmen. Beachten Sie die Anwendungsempfehlungen auf der Verpackung bzw. auf dem Beipackzettel.

Heisse Milch mit Honig

Anstatt sich die halbe Nacht in den Kissen zu wälzen: Brauen Sie sich lieber eine Honigmilch. Der Trick ruft Kindheits-erinnerungen wach und macht schläfrig. Sie können die Milch auch mit Mandelmus aus dem Reformladen zubereiten.

Magnesium

Wirkt entkrampfend und fördert so die Schlafbereitschaft. Eine Ernährung, die reich an dem Mineralstoff ist, kann vorbeugen. Magnesium findet sich etwa in Vollkornprodukten wie Haferflocken, Hirse, Vollreis, Trockenfrüchten, Soja, Nüssen, Gemüse oder Fisch. Trinken Sie viel während einer Magnesiumkur, ansonsten könnten Nierensteine entstehen.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Arsenicum album

Bei Schlaflosigkeit mit innerer und äusserer Unruhe. Schlaflosigkeit nach Mitternacht, ängstlicher, unruhiger Schlaf, lebhafte, ärgerliche oder ängstliche Träume. Träume von Toten.

Nux vomica

Schlaflosigkeit ab 3 Uhr bis gegen Morgen. Beim Aufwachen fühlen sich die Betroffenen elend.

Weitere Mittel:

Coffea

Bei Schlaflosigkeit in Folge geistiger Aktivität (Gedankenkreisen). Erwachen gegen 3 Uhr.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Besser als Schäfchen zählen:

Zehn Schlaftipps

1. Finden Sie heraus, wie gross Ihr individuelles Schlafbedürfnis ist – zum Beispiel während der Ferien – und richten Sie sich danach.
2. Schlafen Sie zu festen Zeiten und halten Sie Ihren Wach- und Schlafrhythmus auch am Wochenende ein.
3. Wer nachts nicht schlafen kann, macht besser keine Siesta.
4. Bei Schwierigkeiten (wieder) einzuschlafen: Bleiben Sie möglichst nicht wach im Bett liegen, sondern stehen Sie auf.
5. Verzichten Sie (zumindest am Abend) auf Alkohol, Nikotin, Kaffee und Schwarztee. Alkohol hilft zwar einzuschlummern, die Abbauprodukte des Alkohols führen aber zu Schlafproblemen in der zweiten Nachthälfte. Auch schwere Abendmahlzeiten sollten Sie meiden.
6. Bewegung und Sport fördern einen erholsamen Schlaf.
7. Vor der eigentlichen Regeneration beim Schlafen braucht es eine gedankliche

Vorsicht mit Schlafmitteln

Schlafmittel sollten nie ohne ärztlichen Rat eingenommen werden. Die meisten Schlafmittel beeinflussen den Ablauf der Schlafphasen, und einige können zu körperlicher und psychischer Abhängigkeit führen. Auch die Dosis darf keinesfalls auf eigene Faust gesteigert werden!

und räumliche Distanzierung vom Tageswerk – auch von der Hausarbeit. Schalten Sie frühzeitig von Anstrengung auf Entspannung um, widmen Sie die Zeit vor dem Zubettgehen einer ruhigen Tätigkeit (Baden, Spazieren gehen, Musik hören usw.).

8. Das Bett sollte nur zum Schlafen da sein: Lesen, frühstücken oder arbeiten Sie anderswo.
9. Verbannen Sie alles aus Ihrem Schlafzimmer, was leuchtet oder Geräusche macht.
10. Zu einem besseren Schlaf kann auch das Erlernen von klassischen Entspannungstechniken wie die Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Yoga oder Meditation verhelfen (mehr dazu Seite 66).

ZUM ARZT, WENN...

- > Sie persönlich – ganz subjektiv – unter dem mangelnden Schlaf leiden.
- > Schlafstörungen länger als einige Wochen anhalten, andere Symptome dazu kommen oder Ihnen Krankheiten oder gewisse Medikamente den Schlaf rauben.
- > Sie nachts Sodbrennen haben (siehe Seite 264).
- > Sie laut und unregelmässig schnarchen und sich tagsüber oft müde fühlen (siehe Kasten Seite 233) oder wenn Sie unter Unruhe und Bewegungsdrang in den Beinen leiden.

INFO

- > **www.narcolepsy.ch** (Schweizerische Narkolepsie-Gesellschaft)
- > **www.restless-legs.ch** (Schweizerische Restless-Legs-Selbsthilfegruppe)
- > **www.swiss-sleep.ch** (Schweizerische Gesellschaft für Schlafforschung, Schlafmedizin und Chronobiologie SGSSC – auf Englisch)

3.12 Unfälle, Verletzungen

Gehirnerschütterung

Hauptursachen einer Gehirnerschütterung sind Sport- oder Haushaltunfälle mit Stürzen oder Schlägen auf den Kopf. Bei einer Gehirnerschütterung kommt es zu einem kurzfristigen Ausfall von Gehirnfunktionen mit einer Bewusstseinsstörung. Richtig auskuriert hinterlässt die Gehirnerschütterung meist keinen bleibenden Schaden.

Symptome

Gedächtnislücken, vorübergehende Benommenheit bis Bewusstlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen.

ERSTE MASSNAHMEN

Im Notfall

Befolgen Sie im Notfall die Empfehlungen unter Erste Hilfe (Seite 250). Rufen Sie die Notfall-Ambulanz (Tel. 144), wenn die betroffene Person bewusstlos ist.

ÄUSSERLICH

Arnikakompresse

Diese Auflage kann zur Genesung beitragen: Legen Sie ein Baumwolltuch, das Sie in einer Arnikalösung (1 EL Tinktur auf 2,5 dl Wasser) getaucht haben, gut ausgewrungen auf die Stirn oder in den Nacken. Kalt oder nach Belieben auch warm.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Arnica montana

Bei Folgen von Stößen oder Verletzungen.

Weitere Mittel:

Natrium sulfuricum

Bei anhaltenden posttraumatischen Beschwerden. Bei Kopfschmerzen, Schreckhaftigkeit.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Nach der ärztlichen Behandlung: Ruhe

Das A und O der Genesung ist Entspannung. Legen Sie sich hin, dunkeln Sie den Raum ab und verzichten Sie auf Lesen, Fernsehen, auf Computerarbeit und auf Sport. Günstig wirkt sich ein geregelter Tagesablauf mit viel Schlaf aus.

ZUM ARZT, WENN ...

- > Sie den Verdacht auf eine Gehirnerschütterung haben. Eine solche gehört immer in ärztliche Behandlung.

DIE AMBULANZ 144 RUFEN, WENN ...

- > jemand eine schwere Gehirnverletzung erlitten hat, besonders bei anhaltender Bewusstlosigkeit (siehe auch Seite 250).

INFO

www.fragile.ch

(fragile suisse – für Hirnverletzte und Angehörige)

Prellungen

Nach heftigen Stössen, Stürzen oder Schlägen können kleine Blutgefässe im Gewebe verletzt werden und zu einem Bluterguss

führen. Die betroffene Körperstelle schmerzt, schwillt an und verfärbt sich im Laufe der Zeit zu einem blauen Fleck.

ERSTE MASSNAHMEN

Sofort kühlen!

Erste Hilfe heisst bei Prellungen: Legen Sie einen kühlen Wickel – zum Beispiel mit Eiswürfeln – auf die schmerzende Stelle. Vorsicht: Eiswasser darf dabei nie direkt auf die Haut gelangen. Zu kühlen den Wickeln siehe Seite 37. Kühlen Sie mit eiskalten Wickeln so lange wie möglich, aber maximal fünf Minuten am Stück, wiederholen Sie dafür die Prozedur einige Male. Oder halten Sie den verletzten Körperteil 15 Minuten unter den kalten Wasserhahn.

Hochlagern

Wenn Arme oder Beine betroffen sind, lagern Sie diese hoch.

Kompressionsverband

Eine elastische Binde, zum Beispiel um das ramponierte Schienbein gewickelt, kann helfen, den Schaden in Grenzen zu halten.

ÄUSSERLICH

Essigsaure Tonerde oder Arnikatinktur

Nach dem ersten Notfall-Coldpack (siehe oben) können Sie auf kalte Wickel mit

diesen beiden Zusätzen umsteigen, um die Schwellung in Schach zu halten. Arnikatinktur können Sie so verdünnen: 1 EL Tinktur auf 2,5 dl Wasser. Weitere Infos unter Kühlende Wickel (Seite 37).

Salben und Öle

Nach einigen Stunden dürfen Sie Johanniskrautöl (ein fettes, kein ätherisches Öl), Wallwurz- oder Arnikasalbe einreiben. Das leuchtend rote Johanniskrautöl können Sie kaufen oder selber herstellen: Schichten Sie fein geschnittene Blüten, Blätter und Stängel in ein sauberes, verschliessbares Glas. Giessen Sie kaltgepresstes Olivenöl darüber, bis alle Pflanzenteile bedeckt sind. Vier Wochen an einem warmen Ort stehen lassen, abfiltern. Vor Licht geschützt aufbewahren.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Arnica montana

Bei einer Verletzung mit blauen Flecken bewirkt Arnika, dass das Blut schneller aus dem Gewebe zurückresorbiert wird.

Weitere Mittel:

Bellis perennis

Bei Prellungen tieferer Gewebe oder grö-

serer Flächen. Gutes Folgemittel nach Arnika, wenn die Schwellung nicht zurückgeht. Die Symptome verschlechtern sich durch Kälte, bessern durch Druckmassage, Druckverband oder Bewegung.

SO BEUGEN SIE VOR

Prellschutz

Tragen Sie beim Velo-, Skateboard- oder Trottnett-Fahren einen Helm. Benutzen Sie bei sturzgefährlichen Sportarten zusätzlich Knie-, Handgelenk- und Ellbogenschoner.

ZUM ARZT, WENN ...

- > der Verdacht aufkommt, es könnte sich um einen Knochenbruch, einen Bänderriss oder eine Gehirnerschütterung handeln.
- > die Schmerzen sehr stark sind oder Gelenke kaum mehr belastet werden können.

INFO

- > **www.bfu.ch** (Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung)
- > **www.suva.ch** (Schweizerische Unfallversicherungsanstalt)

Sonnenbrand

Ein Sonnenbrand ist eine Verbrennung ersten Grades. Betroffen sind die obersten Hautschichten. Die Haut ist rot und heiss, sie spannt oder schmerzt. Bei schweren Sonnenbränden bilden sich Blasen.

Hintergrund

UV-Strahlen im Sonnenlicht können der Haut schaden. Und wiederholte Sonnenbrände beschleunigen die Hautalterung. Zudem steigt mit jedem Sonnenbrand das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken.

ÄUSSERLICH

Kalter Wickel

Bereiten Sie einen Heilerde- oder Quarkwickel zu. Diese kühlen und lindern den Schmerz. Auch kalte Wickel oder Kompressen mit Kamillen-, Ringelblumen- oder Pfefferminztee mehrmals am Tag während etwa 10 Minuten eignen sich gut.

Kalt duschen oder baden

Kühlt die Haut und wirkt der Entzündung entgegen.

Aloe-Vera-Gel

Kühlt, fördert die Heilung und fettet nicht.

Viel Flüssigkeit

Haben Sie einen Sonnenbrand eingefan-

Wickel, Aufgüsse und Tees richtig zubereiten

Wie Sie Hausmittel richtig zubereiten und Heilmethoden korrekt anwenden, lesen Sie detailliert im Kapitel 2 nach: Kopf-Dampfbad (Seite 29), Wickel und Kompressen (Seite 37), Bäder und Güsse (Seite 32), Tees (Seite 51), Tinkturen und ätherische Öle (Seite 53), Homöopathie (Seite 58), Spagyrik (Seite 62).

gen? Trinken Sie, um den Feuchtigkeitsverlust von Haut und Körper wieder auszugleichen. Möglichst zwei Liter pro Tag.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Arsenicum album

Die Haut ist trocken wie Pergament, schuppt, brennt wie Feuer oder heisse Nadeln. Der Durst ist gross, aber die Betroffenen können nur geringe Mengen Flüssigkeit zu sich nehmen. Besserung durch trockene Wärme.

Weitere Mittel:

Cantharis

Blasenstadium nach Verbrennungen. Massiver Sonnenbrand mit Schmerzen,

Jucken und Brennen. Kalte Anwendungen und Ruhe bessern das Beschwerdebild, Berührung verschlechtert es.

SO BEUGEN SIE VOR

Den Schatten suchen

Verbringen Sie die Mittagszeit von 11 bis 16 Uhr im Schatten. Setzen Sie sich nicht zu lange der Sonne aus.

Creme, Sonnenbrille, Hut

Schützen Sie Ihre Haut mit Sonnencreme. Der Lichtschutzfaktor der Creme muss Ihrem Hauttyp, Ihrer Sonnengewöhnung und der Intensität der Sonneneinstrahlung angepasst sein. Schützen Sie Ihre Augen mit einer Sonnenbrille und ziehen Sie eine Kopfbedeckung an.

Stärken Sie Ihr Immunsystem

Wies geht, lesen Sie auf Seite 272. So wird Ihre Haut besser mit der Zellschädigung fertig, die ein Sonnenbrand auslöst.

ZUM ARZT, WENN ...

- > der Sonnenbrand starke Schmerzen verursacht.
- > sich mit dem Sonnenbrand ein Krankheitsgefühl mit Übelkeit oder Fieber etc. einstellt.

- > sich viele Blasen bilden oder wenn sich aufgeplatzte Blasen entzünden.

INFO

www.hauttyp.ch

Verbrennungen

Feuer, heisse Gegenstände oder auch Wasserdampf können Verbrennungen unterschiedlichen Schweregrades hervorrufen.

Verbrühungen rühren meist von Kontakt mit heissem Wasser oder heissem Fett her.

Symptome

Verbrennungen ersten Grades beschränken sich auf die Oberhaut. Die Haut ist rot, geschwollen und schmerzt. Verbrennungen zweiten Grades reichen tiefer, sie schmerzen stark, die Haut nässt eventuell, und es bilden sich Brandblasen. Verbrennungen dritten Grades zerstören die Haut komplett, samt Nervenenden. Deshalb halten sich die Schmerzen in Grenzen, der Untergrund der Wunde ist weiss, die Haut derb. Es drohen Schock und Organversagen.

Bei Verbrennungen ab dem zweiten Grad besteht neben dem eigentlichen Hautschaden durch die grosse Hitze das Risiko, dass sich die Wunde infiziert.

Verhalten im Notfall: Brand, Verbrennung

1. **Wenn Kleider brennen**, sofort mit kaltem Wasser übergiessen oder die Flammen mit Decken und Tüchern ersticken oder den Brennenden am Boden wälzen, um das Feuer zu ersticken.
2. **Notfall-Ambulanz (Tel. 144)** alarmieren, wenn die verbrannte Hautfläche gross ist oder wenn das Gesicht betroffen ist.
3. **Bei Bewusstlosigkeit: ABCD** der Ersten Hilfe (Seite 250).
4. **Die Haut kühlen.** Halten Sie die betroffenen Hautpartien für mindestens 15 Minuten unter den kalten Wasserhahn respektive duschen Sie kalt oder machen Sie Umschläge, die Sie häufig wechseln. Extremitäten halten Sie am besten für 10 bis 20 Minuten in ein kühles Tauchbad. Anschliessend weiter kühlen bis zur Schmerzlinderung. Zwischendurch pausieren.
5. **Keimfreies Verbandstuch.** Decken Sie die Brandwunde mit einem keimfreien Verbandstuch ab. Keine Sprays, Salben oder Puder verwenden!

ERSTE MASSNAHMEN

Kühlen!

Verbrennungen ersten Grades und kleine Verbrennungen zweiten Grades (z.B. Blase am Finger): Mindestens 15 Minuten unter dem Wasserhahn kühlen (evtl. mit Pausen). Danach kalte Quark- oder Heilerdewickel (siehe Seite 37). Brandblasen nie selbst öffnen!

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Arsenicum album

Angezeigt, wenn die Haut trocken wie Pergament ist, schuppt und brennt wie Feuer oder heisse Nadeln. Der Durst

ist gross, aber die Betroffenen können nur geringe Mengen Flüssigkeit zu sich nehmen. Besserung durch trockene Wärme.

Weitere Mittel:

Cantharis

Blasenstadium nach Verbrennungen. Die Blasen jucken und schmerzen. Nach kalten Anwendungen entzündet sich die Haut (nach anfänglicher Besserung).

SO BEUGEN SIE VOR

Kindersicherer Haushalt

Sichern Sie alle relevanten Stellen in Ihrem Haushalt so, dass sich Kinder nicht verbrennen können. Das betrifft zum Beispiel Bettflaschen, Bügeleisen, Herd,

heisse Töpfe und Pfannen, Kerzen,
Heisswasserhahn.

ZUM ARZT, WENN ...

- > eine grössere Hautfläche von einer Verbrennung zweiten Grades betroffen ist, also wenn sich grossflächig Blasen bilden.

DIE AMBULANZ 144 RUFEN, WENN...

- > Teile des Gesichts oder des Halses verbrannt oder verbrüht wurden.
- > bei Erwachsenen eine Hautfläche von etwa zehn Prozent der Körperoberfläche beschädigt wurde – das entspricht etwa einem Arm, einem Unterschenkel, der Bauch- oder Brustfläche.
- > eine Verbrennung dritten Grades passiert ist.

INFO

www.bfu.ch

(Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung)

Vergiftungen

Im Haushalt drohen etwa Vergiftungen mit Medikamenten, Haushaltsreinigern, Tabak, Giftpflanzen, Bioziden, Benzin, Fotochemikalien, Farben, Lösungsmitteln, Körperpflegeprodukten oder Kosmetika. Entweder durch das Verschlucken oder Einatmen von Substanzen oder beim Kontakt mit der Haut oder Schleimhaut.

ERSTE MASSNAHMEN

Bei Bewusstlosigkeit

1. Notfall-Ambulanz (Tel. 144) alarmieren.
2. ABCD der Ersten Hilfe (Seite 250).

Vergiftungen ohne Bewusstlosigkeit

Rufen Sie die Telefonnummer 145 an. Unter dieser Notfall-Nummer geben Ärzte des Tox-Zentrums rund um die Uhr gratis Auskunft bei Vergiftungsverdacht und sagen Ihnen, welche Massnahmen im konkreten Fall sinnvoll sind. Vorsicht: Geben Sie ohne konkrete Anweisung des Tox-Beratungs-Telefons nichts zu trinken und lassen Sie den Betroffenen auch nicht erbrechen. Halten Sie folgende Informationen zum Vergifteten bereit:

- > **Wer?** Alter, Geschlecht, Gewicht, Telefonnummer für Rückruf

- > **Was?** Alles, was über das Mittel/die Substanz bekannt ist (Produktname, Verpackung)
- > **Wann?** Zeit seit dem Vorfall abschätzen
- > **Wie viel?** Schätzen Sie die maximal mögliche aufgenommene Menge ab
- > **Weiteres?** Erste beobachtete Symptome

SO BEUGEN SIE VOR

Kindersicher

Bewahren Sie alle Chemikalien und Medikamente nur in der Originalverpackung auf und schliessen Sie diese für Kinder unerreikbaar weg. Wählen Sie sowohl für drinnen in Haus und Wohnung als auch für draussen im Garten oder auf dem Balkon ungiftige Pflanzen.

ZUM ARZT, WENN...

- > der Arzt des Tox-Notrufes 145 dazu rät.

DIE AMBULANZ 144 RUFEN, WENN...

- > der Betroffene bewusstlos ist oder der Arzt des Tox-Notrufes 145 dazu rät.

INFO

- > **www.toxi.ch** (Schweizerisches Toxikologisches Informationszentrum, u.a. mit Giftpflanzen-Listen)

Verstauchungen

Meist sind Sportverletzungen, bei denen Gelenke (Hand, Fuss, Ellbogen, Knie) überdreht werden, die Ursache. Oder bei den Fussgelenken auch ein abruptes Umknicken auf einem rutschenden Teppich. Bei einer Verstauchung werden Bänder oder Gelenkkapseln überdehnt. In der Folge kommt es oft zu einem Bluterguss.

Symptome

Starke, rasche Schwellung im betroffenen Gelenk, Schmerzen, Bewegungseinschränkung, später Verfärbung der Haut.

ERSTE MASSNAHMEN

Im Notfall zuerst kühlen ...

Das Gelenk muss sofort und möglichst während einiger Minuten (maximal 30, bei Fingern und Zehen maximal 5 Minuten) gekühlt werden. Prozedur einige Male wiederholen, und zwar am besten mit in Eiswasser getränkten Tüchern. Das hemmt das Fortschreiten der Entzündung und lindert den Schmerz. Achtung: Eiskübel nicht direkt auf die Haut geben (siehe auch Kühlende Wickel Seite 37). Sie können das Gelenk aber auch kalt duschen oder ein kaltes Tauchbad nehmen (siehe Seite 34).

... dann ruhigstellen

Verstauchte Gelenke brauchen Schonung.

Wenn Sie die betroffene Extremität hochlagern, kann das Gelenk zudem besser abschwellen.

ÄUSSERLICH

Kalter Wickel

Als Zusätze, die die Heilung beschleunigen, eignen sich Essigsäure Tonerde, Heilerde (siehe Seite 38) oder verdünnte Arnikatinktur (1 EL auf 2,5 dl Wasser).

Hilfe aus dem Garten

«Salat, zerquetscht und aufgelegt» heile schnell, wenn man sich die Hand oder den Fuss verrenkt oder verstaucht habe, so rät Pfarrer Künzle. Mehr zum Kräuterpfarrer siehe Seite 18.

Heilende Pflanzensalben

Nach der Kühlung, frühestens einige Stunden nach der Verletzung und nie auf offene Wunden dürfen Sie Wallwurzsalbe, Arnikasalbe oder das rote Johanniskrautöl (ein fettes, kein ätherisches Öl) einreiben. Johanniskrautöl können Sie kaufen oder selber herstellen: Schichten Sie fein geschnittene Blüten, Blätter und Stängel in ein sauberes, verschliessbares Glas. Dann giessen Sie kalt gepresstes Olivenöl darüber, bis alle Pflanzenteile bedeckt sind. Vier Wochen an einem warmen Ort stehen lassen, abfiltern. Vor Licht geschützt aufbewahren.

INNERLICH

Roskastanien

Entfernt Flüssigkeitsansammlungen, auch solche in verstauchten Gelenken, und wirkt antientzündlich. Es gibt Roskastanienpräparate als Tinktur oder als Kapseln. Zur Dosierung fragen Sie Drogist oder Apothekerin.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Arnica montana

Besonders geeignet, wenn eine leichte Verletzung schon länger besteht.

Weitere Mittel:

Rhus toxicodendrum

Mittel bei Zerrungen und Verstauchungen. Angezeigt, wenn die Schmerzen in Ruhe und bei Bewegungsbeginn schlechter sind, bei fortgesetzter Bewegung aber bessern. Wärme bessert, während Kälte und Feuchtigkeit verschlechtern.

SO BEUGEN SIE VOR

Zeit fürs Aufwärmen

Je besser Sie aufgewärmt sind, desto kleiner ist Ihr Verletzungsrisiko beim

Sport. Ausserdem: Wie stark Sie sich sportlich verausgaben, sollten Sie nach Ihrer Beweglichkeit, Ausdauer und Trainiertheit richten.

ZUM ARZT, WENN ...

- > Sie starke Schmerzen haben oder eine starke Schwellung auftritt.

INFO

www.bfu.ch (Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung)

Wunden, Schürfwunden, Spreissel

Wunden sind mögliche Eintrittspforten für Krankheitserreger. Sie sollten gespült, dann mit standardisiertem Jod desinfiziert und anschliessend – ausser bei Schürfwunden – steril abgedeckt werden. Erst nach der Krustenbildung darf gesalbt werden.

ERSTE MASSNAHMEN

Schnitt-, Platzwunde

Wunde kurz bluten lassen, damit allfällige Krankheitserreger ausgespült werden. Wundspülung, Ränder der Wunde desinfizieren (tupfen/sprayen). Vor dem Aufkleben eines Pflasters können Sie die

Wundränder sanft zusammendrücken. Bei klaffender Wunde: ein sogenanntes Klammerpflaster aus der Apotheke anbringen.

Schürfwunden

Vorsichtig mit Wasser abspülen, Steinchen oder andere Verunreinigungen mit Pinzette entfernen, desinfizieren (tupfen/sprayen). Wenn Kleider auf Schürfwunden reiben: Wunde mit einer sterilen, beschichteten Wundauflage aus der Apotheke oder Drogerie schützen. Ansonsten Schürfwunde einfach nach dem Desinfizieren trocknen und verkrusten lassen. Beim Trocknen kann ein kalt eingestellter Föhn helfen. Achtung: Salben, Gel oder Puder gehören nicht auf Schürfwunden!

Spreissel/Fremdkörper

Desinfizieren Sie die Verletzung, entfernen Sie den Holzsplitter, die Dorne oder Glasscherbe vorsichtig mit einer desinfizierten Pinzette oder Stecknadel. Falls das nicht geht: Weichen Sie vorher die Haut auf, zum Beispiel in einer Schale mit Seifenwasser. Bei Spreisseln im Finger dicht beim Nagel lohnt es sich, zwei Tage abzuwarten: Meist stösst sich der Spreissel mit dem Eiter von alleine heraus. Sie können auch wie bei der Nagelbettentzündung verfahren: Haut aufweichen und dann Zugsalbenverband anlegen (siehe Seite 182). Wenn Spreissel partout nicht rauskommen wollen: Gehen Sie zum Arzt, bevor Ihre Operationsversuche den Schaden vergrössern.

Verhalten im Notfall: Stark blutende Verletzung

1. **Gegendruck ausüben.** Üben Sie auf die stark blutende Wunde mit saugfähigem Material Druck aus. Dabei Kontakt mit dem Blut möglichst vermeiden oder den Patienten selber drücken lassen. Anschliessend Verband darüber anlegen. Nicht zu fest anziehen, damit die Durchblutung der Extremität gewährleistet bleibt.
2. **Notfall-Ambulanz Tel. 144** alarmieren.
3. **Bei Bewusstlosigkeit: ABCD** der ersten Hilfe (Seite 250).

ÄUSSERLICH

Wundspülung

Als Wundspülung eignet sich Wasser, verdünnte Ringelblumen- oder Binkelkraut-tinktur (jeweils 1 TL auf 2,5 dl Wasser).

Tipp vom Kräuterpfarrer

«Salat, zerquetscht und aufgelegt, heilt schnell deine Wunden, wenn du dich geschürft oder geschnitten oder geklemmt („kluppert“) hast», schreibt Johann Künzle (mehr über den Kräuterpfarrer siehe Seite 18).

Klösterlicher Pflege-Balsam

Schwester Theresita aus dem Benediktinerinnenkloster Heiligkreuz in Cham verrät auf Seite 117 das Rezept ihres beliebten Hautbalsams, der sich zur Nachbehandlung verschiedenster Hautverletzungen eignet.

Pflegesalben

Andere Salben zur Behandlung von heilenden Wunden sind solche mit Zaubernussextrakten (Hamamelis) oder mit Ringelblumenblüten.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Arnica montana

Bei allen Wund- und Zerschlagenheitsgefühlen und bei allen Folgen von Verletzungen.

Weitere Mittel:

Calendula

Bestes Mittel für Abschürfungen, Fleischwunden, zerfetzte, sich nur langsam schliessende Wunden. Und bei allen Verletzungen, die mit infizierten und eiter-

den Wunden einhergehen. Verhindert überstarke Narbenbildung und Wundinfektion.

SO BEUGEN SIE VOR

Lieber stumpf als scharf

Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt mit scharfen Messern oder Scheren hantieren. Entfernen Sie aber auch nicht alles, was schneidet, aus deren Umfeld, sondern lassen Sie sie – ihrem Alter entsprechend – mit weniger gefährlichen Geräten üben, während Sie zur Seite stehen.

ZUM ARZT, WENN ...

- > die Starrkrampfpimpfung nicht innerhalb der letzten zehn Jahre aufgefrischt wurde.
- > Wunden im Gesicht, über Gelenken, an der Hand oder an den Geschlechtsteilen entstanden sind.
- > die Wunde besonders tief oder gross ist oder wenn ihre Ränder klaffen.
- > Schürfwunden stark bluten oder stark verschmutzt sind.
- > es sich um eine Bisswunde handelt (durch Mensch oder Tier).
- > sich Wundränder entzünden oder die Wunde nicht abheilt.
- > Fieber auftritt oder sich starke Schmerzen respektive schmerzhaft geschwollene Lymphknoten in der Achselhöhle oder der Leiste bemerkbar machen.
- > Sie Anzeichen einer Blutvergiftung be-

merken: eine strangartige rote Verfärbung von der Wunde Richtung Herz. Dann ist ein unverzüglicher Arztbesuch notwendig!

DIE AMBULANZ 144 RUFEN, WENN ...

- > eine Arterie verletzt wurde und das Blut pulsierend aus der Wunde schießt.



Erste Hilfe

Info

www.samariter.ch

www.helpbyswissheart.ch

Notruf 144

Wählen Sie in einem Notfall die Nummer 144 und bleiben Sie am Apparat, bis die Person am anderen Ende alle erforderlichen Informationen von Ihnen erhalten hat.

Bewusstlosigkeit

So prüfen Sie, ob der oder die Betroffene bei Bewusstsein ist:

- > Sprechen Sie ihn laut an: «Hallo, hören Sie mich?»
- > Berühren Sie ihn (Wangen beklopfen, am Arm rütteln, in den Oberarm kneifen).

ABCD-Schema

Nach dem ABCD-Schema gehen Sie vor, wenn ein Patient bewusstlos ist und keine spontanen Lebenszeichen erkennbar sind. Das Schema ersetzt das veraltete Gabi-Schema.

A wie Atemwege

- > Entfernen Sie Fremdkörper oder Erbrochenes aus Mund und Rachen.
- > Kopf sanft nach hinten strecken, Kinn anheben und halten (nicht überstrecken!).

Atmet der Patient selbständig?

Sie hören die Atmung, erkennen sie am Heben und Senken des Brustkorbs, fühlen den Luftstrom.

- > **Ja:** Stabile Seitenlagerung (siehe nebenan) und überwachen.
- > **Nein:** weiter zu B.

B wie Beatmung

- > Machen Sie 2 Beatmungstösse. Der Kopf bleibt dabei gestreckt, der Unterkiefer angehoben.
- > Mund zu Nase: Mund zuhalten, dann vorsichtig Luft in die Nase blasen. (Bei Mund zu Mund: Nase zuhalten, durch den Mund Luft einblasen.)

Atmet der Patient selbständig? Sind Lebenszeichen erkennbar (husten, bewegen, Schmerzreaktionen etc.)?

- > **Ja:** Stabile Seitenlagerung, überwachen.
- > **Nein:** weiter zu C.

C wie Circulation/Herzdruckmassage

Wenn keine Lebenszeichen erkennbar sind, beginnen Sie mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung, sofern Sie die entsprechende Technik erlernt haben. Dabei wechseln Herzdruckmassage und Beatmung im Rhythmus 30 : 2 ab (30 Kompressionen, 2 Beatmungsstösse). Frequenz der Kompressionen: 100 pro Minute, d.h. 30 pro 20 Sekunden. Fortfahren bis der Notarzt eintrifft.

D wie Defibrillation/Elektroschock

Falls sich ein Defibrillator vor Ort befindet.

Stabile Seitenlagerung

In die stabile Seitenlage bringt man Bewusstlose oder Menschen mit Krampfanfällen, die selber atmen können. So gehen Sie vor:

1. Knien Sie neben den auf dem Rücken liegenden Patienten.
2. Entfernen Sie Brille und harte Gegenstände (Handy, Schlüsselbund), ohne den Patienten unnötig zu bewegen.
3. Spreizen Sie den Ihnen zugewandten Arm des Patienten rechtwinklig ab und legen Sie ihn hoch auf seine Brust.
4. Legen Sie die Beine des Patienten gestreckt nebeneinander.
5. Drehen Sie den Patienten an Schulter und Hüfte «en bloc» zu sich hin, bis die Bauchseite stark bodenwärts zeigt und auf Ihren Oberschenkel abgestützt ist.
6. Strecken Sie den Kopf vorsichtig nach hinten, den Unterkiefer nach unten (Mund geöffnet).

Herzinfarkt

Vorboten: Belastungsabhängiges Enge- und Schmerzgefühl in der Brust, evtl. mit Ausstrahlung in Schulter, Arm, Hals oder Oberbauch.

Symptome: Brustschmerzen, Atemnot, Engegefühl, unregelmässiger Puls, Schwitzen, Todesangst, Schwäche, Übelkeit, Ohnmacht, evtl. anhaltende Schmerzen in Schultern, Armen, im Hals oder Oberbauch.

Beachten Sie: Nicht alle Herzinfarkte machen mit Alarmsignalen auf sich aufmerksam. Besonders Frauen und Diabetiker erleiden oft «stumme Herzinfarkte», bei denen sie eher eine Erschöpfung, Atemnot, Übelkeit oder einen Druck in Brust, Rücken oder Bauch verspüren – zum Teil auch als Vorboten.

Schlaganfall

Vorboten: Kurzzeitige Sehstörungen oder Lähmungen.

Symptome: Lähmung oder Gefühlsstörung, Schwindel, Blindheit, Doppelbilder, Sprech- oder Verständnisprobleme.

Helfen bei Herzinfarkt oder Schlaganfall

- > Notfallnummer 144 anrufen.
- > Setzen Sie den Betroffenen auf ein Sofa oder auf den Boden (Kopf und Rücken mit Kissen stützen).

3.13 Verdauungstrakt

Blähungen

Blähungen äussern sich durch den häufigen Abgang von Darmgasen und einen geblähten Bauch. Ursachen können blähende und schwer verdauliche Speisen sein (Kohl, Linsen, Zwiebeln, Lauch), auch nervöses Luftschlucken, hektisches Essen, Krankheiten des Verdauungstraktes (mangelnde Produktion von Verdauungssäften) oder Verkrampfungen. Medikamente können ebenfalls Blähungen verursachen.

ÄUSSERLICH

Bauchmassage

Machen Sie eine kreisende, sanfte Massage vom rechten Unterbauch nach oben bis zu den Rippen und hinunter bis zum linken Unterbauch. Als Massageöl eignen sich käufliche Ölmischungen, die aus Pflanzenölen (Olivenöl, Mandelöl, Erdnussöl) sowie ätherischem Melissen- oder Kümmelöl bestehen.

Heisse Bauchkompress

Legen Sie sich ins Bett und legen Sie eine heisse Kompress auf den Bauch (siehe Wärmende Wickel, Seite 40). Decken Sie sich leicht zu. Die feuchte Wärme wirkt krampflösend und durchblutungsfördernd. Als Einlage eignen sich Kamillenblütenköpfe.

INNERLICH

Der Klassiker

Teemischungen mit Anis, Kümmel, Fenchel, Kamille, Pfefferminz oder Melisse helfen bei geblähtem Bauch, am besten schon vorbeugend. Kümmel eignet sich auch als Gewürz zum Kohl oder zu den Bohnen.

Schafgarbentee

Durch seinen hohen Gehalt an Gerb- und Bitterstoffen ist Schafgarbentee aus den weissen oder rosa Dolden besonders wirksam.

Heilerde

Lösen Sie einen Teelöffel Heilerde (für den innerlichen Gebrauch!) in Wasser oder kaltem Tee auf und trinken Sie diese Mischung. Oder nehmen Sie Heilerde-Tabletten ein (Packungsbeilage beachten). Heilerde bindet Gase.

Ingwer

Kauen Sie auf einer Ingwerwurzel. Oder trinken Sie Ingwertee: Sie können getrocknete Ingwerwurzel fertig kaufen. Oder bereiten Sie einen Tee aus einem Stück geschälter, frisch geriebener Wurzel: mit kochendem Wasser übergießen und 15 Minuten ziehen lassen, dann absieben.

Artischocke, Mariendistel

Die beiden Heilpflanzen unterstützen Leber und Galle und helfen so indirekt auch dem überforderten Darm. Sie sind erhältlich als Tinktur oder Kapseln. Artischocken können Sie zudem als Gemüse verzehren oder als Saft (Drogerie, Reformhaus) trinken.

Gesundheitstipp aus dem Kloster

Schwester Theresita aus dem Benediktinerinnenkloster Heiligkreuz in Cham empfiehlt, getrocknete oder frische Blütenkügli von Sommermajoran (*Origanum majorana*) zu zerreiben und einzuatmen. Weitere klösterliche Gesundheits-Rezepte: siehe Seite 117.

Wickel, Aufgüsse und Tees richtig zubereiten

Wie Sie Hausmittel richtig zubereiten und Heilmethoden korrekt anwenden, lesen Sie detailliert im Kapitel 2 nach: Kopf-Dampfbad (Seite 29), Wickel und Kompressen (Seite 37), Bäder und Güsse (Seite 32), Tees (Seite 51), Tinkturen und ätherische Öle (Seite 53), Homöopathie (Seite 58), Spagyrik (Seite 62).

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Chamomilla

Bei drückenden, brennenden Magenschmerzen, die durch Ärger oder Erregung ausgelöst werden. Koliken, von denen man befreit werden möchte.

Weitere Mittel:

Carbo vegetabilis

Die Betroffenen verspüren ein Völlegefühl und Auftreibungen im Oberbauch ab ca. 30 Minuten nach dem Essen. Es besteht ein Widerwille gegen Milch, Fleisch und fette Speisen. Verbesserung der Beschwerden durch Hinlegen, zeitweise Erleichterung durch Aufstossen.

Lycopodium

Auftreibung und Völlegefühl direkt nach dem Essen. Die Blähungen sind vor allem im Unterbauch. Der Patient hat eine Abneigung gegen Milchspeisen. Frische Luft verbessert den Zustand, abends und nachts verstärken sich die Symptome.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Musse am Tisch

Gehen Sie das Essen geruhsam an: Nicht schlucken, sondern gut kauen und kleine Portionen schlucken. So verhindern Sie auch, dass Sie zu viel Luft schlucken. Verteilen Sie Ihre tägliche Nahrung auf etwa fünf Mahlzeiten.

Bewegung

Sport und Bewegung im Alltag unterstützen die Darmbewegungen. Wieso nicht regelmässig einen Verdauungsspaziergang machen?

ZUM ARZT, WENN ...

- > die Blähungen von starken Bauchschmerzen begleitet sind.
- > Sie häufig unter Blähungen leiden.
- > kein Stuhlgang oder Abgang von Winden mehr möglich ist – es besteht Verdacht auf einen Darmverschluss.
- > Sie ein Medikament als Ursache vermuten.

Durchfall

Bei Durchfall ist die Darmschleimhaut gereizt oder entzündet. Das führt zu folgenden Symptomen: dünnflüssiger Stuhl, häufiger Stuhlgang, Bauchschmerzen, eventuell gleichzeitig mit Übelkeit und Erbrechen.

Hintergrund

Durchfall kann ausgelöst werden durch verdorbenes Essen, Stress, Aufregung, Nikotin- oder Alkoholmissbrauch, Medikamente, Allergien, Darmentzündungen. Krankheitserreger, die zu Durchfall führen, sind etwa Kolibakterien, Salmonellen, Cholera-Bakterien oder Noroviren – letztere sind die Auslöser einer stark ansteckenden Magen-Darm-Grippe.

ÄUSSERLICH

Wärmeflasche

Wärme auf dem Bauch entkrampft den Darm und entschärft die Schmerzen (siehe auch unter Wärmende Wickel, Seite 40).

INNERLICH

Heidelbeeren

Getrocknete Heidelbeeren sind ein altes Hausmittel gegen Durchfall: Der Farbstoff Myrtillin ist ein natürliches Antibiotikum

und hilft bakterielle Erreger in Schach zu halten. Gleichzeitig dichtet die Heidelbeere die Darmschleimhaut ab. Kauen und schlucken Sie 1 bis 2 Beeren. Oder kochen Sie 4 EL getrocknete Beeren während 10 Minuten in 4 dl Wasser und trinken Sie mehrmals täglich eine Tasse dieses Suds.

Brombeer-, Erdbeerblätterttee

Brombeerblätterttee hilft aufgrund der Gerbstoffe bei leichtem Durchfall. Ebenso Erdbeerblätterttee: Pfarrer Künzle riet, bei leichtem Durchfall das ganze Kraut von Wald- oder Gartenerdbeeren (mit den Wurzeln) kurz aufzukochen und einen Tee daraus zuzubereiten. Mehr über den berühmten Schweizer Kräuterpapst lesen Sie auf Seite 18.

Oolong-, Grün- oder Schwarztee

Auch diese Tees tun gut: Die darin enthaltenen Gerbstoffe dichten die Darmschleimhaut ab und wirken antibakteriell (Tee mindestens 10 Minuten ziehen lassen).

Blutwurz

Der Wurzelstock des kleinen, gelbblühenden Rosengewächs mit dem botanischen Namen *Tormentilla* (oder auch *Potentilla*) hilft als Tee oder Tinktur. Die darin enthaltenen Wirkstoffe dichten die Schleimhaut ab und wirken antimikrobiell und antiviral. Anwendung während höchstens drei Tagen. Tinktur: 2–3-mal täglich

10 Tropfen in einem halben Glas Wasser einnehmen. Tee: 1–2 TL Wurzeln mit 1,5 dl kochendem Wasser übergießen, ziehen lassen wie auf der Verpackung angegeben.

Heilerde

Nehmen Sie zweimal täglich einen Teelöffel Heilerde für den innerlichen Gebrauch ein, in Wasser oder kaltem Tee aufgelöst. Oder schlucken Sie ein Tablettenpräparat (Packungsbeilage beachten.)

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Arsenicum album

Bei Durchfall nach dem Essen und Trinken mit übelriechendem Stuhl. Die Betroffenen empfinden Schwäche nach dem Stuhlgang. Durchfall auch nach kalten Getränken.

Weitere Mittel:

Veratrum album

Bei Magen-Darm-Grippe im Sommer und Herbst. Reichlich wässrige Durchfälle, auch mit Schleim. Typisch ist, dass der Kreislauf in Mitleidenschaft gezogen wird. Besserung erfahren die Betroffenen durch Liegen und Wärme.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Elektrolyte ausgleichen

Die verlorene Flüssigkeit muss rasch ersetzt werden, durch käufliche Elektrolytlösungen oder selbstgemachte: 7 TL pulverförmiger Traubenzucker oder Zucker, 1 TL Kochsalz, nach Belieben ein Glas Fruchtsaft dazugeben, mit abgekochtem Wasser bis auf 1 Liter auffüllen, verrühren. Oder Bouillon abwechselnd mit verdünnten Fruchtsäften oder gesüßtem Tee genießen.

Schonkost

Schaffen Sie erleichterte Bedingungen für den Darm mit gekochten Rüebli, geriebenem Apfel, Bananenbrei, Hafersuppe, Reis, gekochten Kartoffeln, Zwieback. Verzichten Sie gänzlich auf Alkohol, Kaffee, Zigaretten und Milch.

Boil it, cook it, peel it or forget it

Siede es, koche es, schäle es oder vergiss es: Beherzigen Sie dieses geflügelte Wort auf Reisen in Länder mit zweifelhafter Hygiene. Gemüse und Obst also nur geschält oder gekocht verzehren, Mineralwasser oder abgekochtes Wasser trinken.

ZUM ARZT, WENN ...

- > ungewöhnlich starke oder anhaltende Bauchschmerzen auftreten.

- > Blut oder Schleim im Stuhl sichtbar ist.
- > hohes Fieber auftritt.
- > sich der Durchfall nicht am dritten Tag legt.
- > wiederholt Durchfall auftritt.
- > Sie ein Medikament als Ursache vermuten.

→ Zu Durchfall und Brechdurchfall bei Kindern siehe Kinderkapitel (Seite 279).

Hämorrhoiden

Ähnlich wie bei Krampfadern in den Beinen (Seite 209) können sich auch Venen im Enddarm erweitern. Diese Gefässerweiterungen am After werden Hämorrhoiden genannt. Hämorrhoiden sind häufig und meist harmlos. Es kann aber zu sehr schmerzhaften Venenthrombosen kommen.

Symptome

Im Bereich des After innerlich oder äusserlich vergrößerte Gefässpolster (Schwellungen, Knoten), hellrote Blutspuren, Schleim, Juckreiz, Brennen, Entzündungen der Analschleimhaut.

Hintergrund

Der häufigste Grund von Hämorrhoiden ist chronische Verstopfung und eine vorwie-

gend sitzende Lebensweise. Dadurch verweilt der Kot zu lange im Darm, und auf der Toilette muss gepresst werden. Das Blut staut sich, und das Gewebe schwillt an. Ausserdem kann auch eine Neigung zu Krampfadern oder eine Bindegewebsschwäche mitspielen. Schwangere Frauen haben häufig Hämorrhoiden, weil Schwangerschaftshormone das Bindegewebe lockern und sich im Bauchraum der Druck verstärkt.

ÄUSSERLICH

Sitzbäder

Etwa 38 Grad warme Sitzbäder mit Kamille, Zaubernuss (Hamamelis) oder Eichenrinde beschleunigen die Heilung. Kamille oder Hamamelis: Übergiessen Sie 3 EL Pflanzenteile mit kochend heissem Wasser, etwa 7 Minuten ziehen lassen, dann dem Badewasser zugeben. Ein Eichenrindenbad bereiten Sie so zu: Lassen Sie 2 EL Rinde während 10 Minuten köcheln und geben Sie den abgesiebten Absud dem Badewasser zu. Achtung: Eichenrinde macht Flecken auf Textilien. Reinigen Sie auch die Badewanne gleich nach dem Baden!

Pflanzensalbe

Zwei Salben, die sich bei Hämorrhoiden bewährt haben: Ringelblumen- und Hamamelissalbe.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Nux vomica

Wenn die Hämorrhoiden eine Folge der sitzenden Lebensweise sind. Die Hämorrhoiden sind oft innerlich, geschwollen und schmerzen beim Zusammenziehen der Muskeln. Die Schmerzen sind nach jedem Stuhlgang besser. Häufiger Stuhldrang.

Weitere Mittel:

Acidum nitricum

Die Hämorrhoiden bluten leicht. Heftige schneidende Schmerzen nach dem Stuhlgang, die stundenlang andauern. Man hat das Gefühl, als ob das Rektum gerissen wäre. Verschlechterung durch Wärme und Kälte. Besserung beim Fahren im Wagen.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Beckenbodentraining

Trainieren Sie regelmässig Ihren Beckenboden. Übungen dazu können Sie in entsprechenden Kursen oder auch mit Hilfe praktischer Anleitungen in Büchern erlernen. Übungen, Literatur und weitere Tipps finden Sie unter Harninkontinenz (Seite 98).

Bewegung

Besonders wenn Sie einen «sitzenden Beruf» haben, sollten Sie für Ausgleich in Form von körperlicher Aktivität sorgen. Geeignete Sportarten, die den Beckenboden sanft beanspruchen, sind: Velofahren, Walken, Schwimmen, Gymnastik.

Musse beim Geschäft

Nehmen Sie sich auf dem stillen Örtchen Zeit. Vermeiden Sie es, zu stark zu pressen. Beugen Sie der Verstopfung vor (mehr dazu Seite 269).

Hygiene

Analhygiene: Nach dem Stuhlgang am besten mit lauwarmem Wasser und Wattebausch (ohne Seife), anschliessend sanft trocken tupfen.

ZUM ARZT, WENN ...

- > Blut im Stuhl oder auf dem Toilettenpapier zu sehen ist. Lassen Sie sich in diesem Fall immer ärztlich untersuchen, um eine ernste Magen-Darm-Erkrankung auszuschliessen.

Leberbeschwerden

Die Leber ist zentrales Organ des Stoffwechsels, eine ihrer wichtigsten Funktionen ist

Wickel, Aufgüsse und Tees richtig zubereiten

Wie Sie Hausmittel richtig zubereiten und Heilmethoden korrekt anwenden, lesen Sie detailliert im Kapitel 2 nach: Kopf-Dampfbad (Seite 29), Wickel und Kompressen (Seite 37), Bäder und Güsse (Seite 32), Tees (Seite 51), Tinkturen und ätherische Öle (Seite 53), Homöopathie (Seite 58), Spagyrik (Seite 62).

die Entgiftung des Körpers. Eine Leberstörung gehört immer in ärztliche Behandlung, Hausmittel dürfen nur unterstützend angewendet werden.

Symptome

Druckgefühl im rechten Oberbauch, Gelbfärbung von Augen und Haut (Gelbsucht), Antriebslosigkeit und Vitalitätsverlust, regelmässiges nächtliches Erwachen, Aufliegen fettiger Speisen.

Hintergrund

Häufigste Ursachen für Leberstörungen sind Alkoholmissbrauch, Schädigung der Leber durch Medikamente, Infektionen mit Hepatitis-Viren oder anderen Krankheitserregern. Eine starke Überlastung des Organs durch Alkohol- und Tablettenmissbrauch oder durch Leberentzündungen (Hepatitis-Viren) können

zu bleibenden schweren Leberschäden (Leberzirrhose) führen.

ÄUSSERLICH

Wärmende Leber-Kompresse

Legen Sie eine Dampf-Kompresse auf den rechten Oberbauch – das steigert die Durchblutung, löst allfällige Krämpfe und unterstützt die Leber. Wies geht, lesen Sie auf Seite 40.

INNERLICH

Leber-Gallen-Tee

Fertige Mischungen gibt es in jeder Drogerie oder Apotheke. Meist enthalten die Mischungen Artischocke, Löwenzahn und Mariendistel.

Mariendistel

Die Leberpflanze. Wirkstoffe in den Früchten der Mariendistel – als Kapseln, Tabletten oder Tinktur eingenommen – schützen die Leber vor giftigen Substanzen und unterstützen die Regeneration des Organs.

Auch die ganz ähnlich aussehende, ebenfalls rosa-violett blühende Artischocke tut der Leber gut: Teezubereitungen aus Artischockenblättern werden bei funktionellen Leber-Gallen-Störungen eingesetzt. Artischocke können Sie auch als Saft aus dem Reformhaus, als Gemüse oder als Tinktur zu sich nehmen. (Richten Sie sich jeweils nach der auf der Ver-

packung oder dem Beipackzettel angegebenen Dosierung.)

Löwenzahntee

Auch ein Tee aus den Wurzeln der Chrotopösche oder Saublume kurbelt den Stoffwechsel an und ist Balsam für die Leber. In purem Löwenzahntee ist meist getrocknete Wurzel enthalten, in Teemischungen Löwenzahnblätter. Die frische Wurzel müssen Sie schälen, dann klein schneiden oder raspeln, kalt ansetzen und ungefähr 10 Minuten auskochen. Sie können auch käufliche Tinktur verwenden oder im Frühling öfters Löwenzahnblätter unter den Salat mischen.

Randen

Das rote Gemüse enthält Wirkstoffe, die der Leber beim Gesunden helfen. Essen Sie Randen als Salat oder als Gemüse, oder versuchen Sies mit Russischem Borschtsch – einer (roten!) Suppe aus Randen, Zwiebeln, Kohl, Speckwürfeli. Randensaft gibts beim Grossverteiler oder in Reformläden.

Sauerkraut

Auch Sauerkraut ist ein altes Hausmittel zur Leberstärkung. Essen Sie öfters rohes Sauerkraut oder trinken Sie Sauerkrautsaft aus Drogerie oder Apotheke. Vorsicht: Sauerkraut hat eine abführende Wirkung!

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Nux vomica

Angezeigt bei Schwellung der Leber, bei Reizbarkeit bei Leberstörungen. Beschwerden, die als Folge von Zorn oder von Arzneimittel-, Kaffee-, Tabak- und Alkoholmissbrauch entstehen.

Weitere Mittel:

Lycopodium

Wenn die Lebergegend sehr empfindlich auf Druck ist. Der Schmerz ist von rechts nach links wandernd. Besserung durch warme Nahrung und Getränke und durch Bewegung. Verschlechterung durch warme Umgebung.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Weniger Alkohol und Medikamente

Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum und vermeiden Sie eine Belastung der Leber durch Medikamente.

Überflüssige Kilos loswerden

Ihre Leber wird es Ihnen danken, wenn Sie Ihr Übergewicht einschränken. Tipps zum Abnehmen und zu einer ausgewogenen Ernährung finden Sie auf Seite 72.

Gesund essen

Verteilen Sie Ihre tägliche Nahrung auf fünf bis sechs kleine Mahlzeiten. Achten Sie auf fett- und kohlenhydratarme Kost mit ausreichend Vitaminen. Essen Sie öfters Bitteres wie Endivien oder Chicorée.

ZUM ARZT, WENN ...

- > Sie eine Lebererkrankung vermuten. Insbesondere wenn sich Haut oder Augen gelb färben oder wenn Stuhl und Urin eine andere Farbe annehmen als gewöhnlich.

Magenschleimhaut-Entzündung (Gastritis)

Es gibt akute wie auch chronische Formen von Magenschleimhaut-Entzündungen. Chronische machen sich nicht immer mit auffälligen Symptomen bemerkbar.

Symptome

Zu den Anzeichen für eine Magenschleimhaut-Entzündung gehören Völlegefühl, Sodbrennen (siehe Seite 264), Schmerzen im Oberbauch, Magenkrämpfe, Appetitlosigkeit.

Hintergrund

Häufigste Ursachen sind Infektionen mit dem Bakterium *Helicobacter pylori*, zu schnelles

Essen, zu fette Nahrung, übermässiger Alkohol-, Nikotin- oder Koffeinkonsum, gewisse Medikamente, Stress.

ÄUSSERLICH

Kamillen-Bauchwickel

Legen Sie sich mit einem heissen Kamillen-Wickel (siehe Seite 41) um den Bauch ins Bett, das entkrampft und tut wohl. Falls Sie eine Allergie auf Kamille haben, können Sie den Wickel auch als einfache Dampf-Kompresse zubereiten, das heisst ohne Pflanzenzusatz (siehe Seite 41).

INNERLICH

Heilerde

Zweimal täglich einen Teelöffel Heilerde für den innerlichen Gebrauch einnehmen, in Wasser oder kaltem Tee aufgelöst. Heilerde schützt die Magenschleimhaut und neutralisiert die Magensäure. Beachten Sie die Packungsbeilage.

Leinsamen-Wasser

Geben Sie zwei Hände voll Leinsamen in einen halben Liter kaltes Wasser. Warten Sie drei, vier Stunden, sieben Sie die Samen heraus und trinken Sie durch den Tag immer wieder einen Schluck von der Flüssigkeit. Die Schleimstoffe der Leinsamen bilden im Magen einen Schutzfilm.

Magenbitter, alkoholfrei

Teesorten mit leichtem Bitterstoff- und Schleimgehalt eignen sich hervorragend bei Gastritis, zum Beispiel Schafgarbe, Käslikraut (Malve), Angelikawurzel und Kalmuswurzel. Angelika- und Kalmuswurzel müssen kalt angesetzt und kurz aufgekocht werden. Die Wurzel der Sumpfpflanze Kalmus ist ein aromatisches Bittermittel. Sie können sie auch direkt verwenden: Kauen Sie auf zwei, drei Stückchen getrockneter Wurzel (Reste ausspucken).

Weitere Tees

Auch der Allerweltstee Pfefferminz ist ein Magentröster. Er wirkt krampflösend und entzündungshemmend. Alternativen sind Melissen-, Kamillen- oder Lavendeltee. Auch Schwarztee schlägt nicht auf den Magen, sondern beruhigt ihn.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Arsenicum album

Das Mittel gegen Magenschmerzen nach dem Essen, die durch warme Getränke bessern. Man verspürt grossen Durst nach kalten Getränken, hat aber gleichzeitig Angst zu trinken, weil die kalten Getränke nicht vertragen werden. Die Betroffenen können es nicht ertragen, Essen zu riechen oder zu sehen. Heftiges

Erbrechen nach dem Essen und nach dem Trinken. Man verlangt Saures, Essig, Brantwein. Der Mund ist bitter.

Nux vomica

Die Magengegend ist sehr druckempfindlich. Der Oberbauch ist aufgebläht, selbst mehrere Stunden nach dem Essen. Saurer Geschmack im Mund und morgendliche Übelkeit. Bauchschmerzen, die durch Stuhlgang vorübergehend erleichtert werden.

Bryonia alba

Der Magen ist berührungsempfindlich. Nach dem Essen verspürt man einen Druck wie von einem Stein. Die Beschwerden sind schlimmer am Morgen und bei Bewegung. Sie kommen vor allem bei warmem Wetter vor.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Ruhe

Gönnen Sie sich eine Auszeit und kurieren Sie Ihr Magenleiden, damit sich keine chronische Magenerkrankung daraus entwickelt.

Genuss- und Suchtmittelverzicht

Verzichten Sie während der Entzündung auf Alkohol, Kaffee und Zigaretten. Und reduzieren Sie den Konsum vorbeugend auch in gesunden Tagen.

Das freut den Magen

Essen Sie langsam, nehmen Sie sich Zeit für jede Mahlzeit. Verteilen Sie Ihre Nahrung auf fünf bis sechs kleine Mahlzeiten. Meiden Sie sehr Scharfes, Heisses, Eiskaltes und Fetttes.

Entspannen Sie sich

Hat sich bei Ihnen eine hektische Lebensweise breit gemacht? Überdenken Sie diese. Auch Entspannungsübungen können Abhilfe schaffen (mehr dazu Seite 66).

ZUM ARZT, WENN ...

- > Sie bei sich eine Gastritis vermuten. Dann sollten Sie sich in jedem Fall von der Ärztin untersuchen lassen. Insbesondere wenn die Magenbeschwerden chronisch sind oder wenn Bluterbrechen oder Blut im Stuhl auftritt. Hausmittel dürfen unterstützend angewendet werden.

Nahrungsmittelallergie

Lebensmittelallergien sind im Vergleich zu anderen Allergien selten. Die Betroffenen reagieren am häufigsten auf Kuhmilch, Hühnererei, Nüsse, Sesam, Sojabohnen, Schalentiere, Fisch oder Fleisch, Senf, Erdbeeren, Äpfel, Kiwi, Zitrusfrüchte, Sellerie, Rübli

oder Getreide. Auch Konservierungsmittel oder Geschmacksverstärker können allergische Reaktionen auslösen.

Symptome

Eine Nahrungsmittelallergie kann sich auf verschiedene Arten äussern:

- Juckreiz oder Schwellung im Mund, Durchfall, Übelkeit, Bauchschmerzen
- Nesselfieber (mit Hautrötung, Jucken, Schwellung)
- Atemnot, Asthma-Anfall

Hintergrund

Bei einer Nahrungsmittelallergie reagiert das Immunsystem auf bestimmte in der Nahrung enthaltene Stoffe. Oft sind Kreuzallergien im Spiel. Das bedeutet, dass die ursprüngliche Sensibilisierung der Betroffenen sich nicht gegen das Lebensmittel richtet, sondern zum Beispiel gegen ein Allergen, das eingeatmet wird. Birkenpollen-Allergiker beispielsweise vertragen häufig keine Nüsse und kein Kernobst.

INNERLICH

Nachtkerzen- und Borretschöl

Die regelmässige Einnahme von Nachtkerzen- oder Borretschöl kann allergische Erkrankungen dämpfen. Verantwortlich für den Effekt scheinen mehrfach ungesättigte Fettsäuren in den Pflanzen zu sein, vor allem Gamma-Linolensäuren. Sie können Kapseln oder reines Öl kaufen. Zu

Dosierung und Einnahme fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Apotheker.

Schwarzkümmelöl

Das Gewürz unterdrückt die Aktivität entzündungsauslösender Substanzen. Es wird mit Erfolg vorbeugend und heilend gegen allergische Erkrankungen eingesetzt. Schwarzkümmelöl wird aus den kleinen schwarzen Samen des Schwarzkümmels gewonnen. Sie können Schwarzkümmel als Gewürz verwenden – zum Beispiel in Currys oder Tomatensaucen –, als reines Öl oder als Kapseln aus der Apotheke/Drogerie (Packungsbeilage beachten).

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Nux vomica

Bei Verdauungsstörungen nach dem Essen. Als Folge von scharf gewürzten Speisen. Alle Reiz- und Genussmittel verschlimmern die Beschwerden, obwohl ein starkes Verlangen danach besteht.

Weitere Mittel:

Okoubaka

Man nimmt dieses Mittel bei Nahrungsmittelunverträglichkeit und Reaktionen mit Übelkeit. Okoubaka wirkt auch entgiftend, z.B. nach Chemotherapie.

Allergie oder Intoleranz?

Neben echten Nahrungsmittelallergien gibt es auch Intoleranzen, also Unverträglichkeiten bei bestimmten Lebensmitteln. Die Ursachen einer **Nahrungsmittel-Intoleranz** sind vielfältig, oft ist es ein Enzymmangel. Dadurch können bestimmte Nahrungsbestandteile nicht richtig verdaut werden. Ein Beispiel ist die **Laktose-Intoleranz**, Betroffene vertragen keinen Milchzucker.

Bei **Histamin-Intoleranz** sollten Sie stark histaminhaltige Speisen auf dem Speiseplan reduzieren. Dazu gehören zum Beispiel Käse, Fisch, Rotwein, Champagner, Schokolade, Tomaten, Gepökeltes.

Weitere Infos finden Sie im Medizin speziell Allergien (Seite 194) und unter den Stichworten Neurodermitis (Seite 186), Heuschnupfen (Seite 150), Hausstaubmilben-Allergie (Seite 146).

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Tagebuch

Zuerst gilt es herauszufinden, auf was Sie allergisch reagieren. Hilfreich hierbei ist ein Essens-Tagebuch, in das man auch die Symptome notiert.

Vermeidung

Verzichten Sie auf das allergieauslösende Nahrungsmittel und verzehren Sie möglichst wenig Backwaren und Fertigprodukte, in denen die Substanz enthalten sein könnte.

ZUM ARZT, WENN ...

- > Sie bei sich eine Nahrungsmittelallergie vermuten. Allergien gehören immer in ärztliche Behandlung.

Sodbrennen

Sodbrennen entsteht, wenn die sauren Magensäfte zurück nach oben in die Speiseröhre fließen (sogenannter Reflux). Symptome sind ein brennendes Gefühl in der Speiseröhre, saures Aufstossen, Völlegefühl.

Hintergrund

Ursachen für den Reflux sind meist zu üppige Mahlzeiten. Andere Auslöser sind Stress oder Magen-Darm-Krankheiten.

INNERLICH

Rohes Sauerkraut

Akutes Sodbrennen können Sie mit

Sauerkraut «löschen». Einige Beeren Wacholder im Sauerkraut sollen saures Aufstossen zusätzlich lindern.

Spitzwegerich, Schafgarbe, Malve

Alle drei Heilpflanzen wirken als Tee gut gegen Sodbrennen, durch ihren Schleim- und Gerbstoffgehalt respektive durch ihre entzündungshemmenden Eigenschaften.

Kalmuswurzel

In der Apotheke erhalten Sie getrocknete Kalmuswurzel. Kauen Sie auf zwei, drei Stückchen der aromatischen Wurzel, die auch schon als deutscher Ingwer betitelt wurde (Reste ausspucken) oder bereiten Sie einen Absud daraus (kurz aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen).

Leinsamen

Geben Sie zwei Handvoll Leinsamen in einen halben Liter kaltes Wasser. Warten Sie drei, vier Stunden, sieben Sie die Samen heraus und trinken Sie durch den Tag immer wieder einen Schluck von der Flüssigkeit. Die Schleimstoffe der Leinsamen bilden im Magen einen Schutzfilm.

Heilerde

Zweimal täglich (während einigen Tagen) einen Teelöffel Heilerde für den innerlichen Gebrauch einnehmen, in Wasser oder kaltem Tee aufgelöst (Packungsbeilage beachten).

Wickel, Aufgüsse und Tees richtig zubereiten

Wie Sie Hausmittel richtig zubereiten und Heilmethoden korrekt anwenden, lesen Sie detailliert im Kapitel 2 nach: Kopf-Dampfbad (Seite 29), Wickel und Kompressen (Seite 37), Bäder und Güsse (Seite 32), Tees (Seite 51), Tinkturen und ätherische Öle (Seite 53), Homöopathie (Seite 58), Spagyrik (Seite 62).

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Nux vomica

Bei Sodbrennen und Übelkeit, die nach dem Essen einsetzt, besonders ein bis zwei Stunden danach. Das Aufstossen ist sauer und bitter. Die Betroffenen müssen die Kleider lockern.

Weitere Mittel:

Calcium carbonicum

Hier beobachtet man häufiges saures Aufstossen, saures Erbrechen, Sodbrennen und lautes Aufstossen. Der Patient verlangt nach kalten Getränken; Druck verschlechtert das Befinden.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Kaugummi kauen

Während 30 Minuten nach den Mahlzeiten. Das Kauen bringt die Speichelproduktion in Gang und regt den Darm an, sich zu bewegen. Auch dem Reflux wirken Sie so entgegen: Der Säuregehalt in der Speiseröhre wird stark reduziert, so hat eine Londoner Studie gezeigt.

Doppeltes Kissen

Manchmal hilft es, mit leicht erhöhtem Oberkörper zu schlafen, zum Beispiel indem Sie den Kopf auf zwei Kissen betten.

Genuss- und Suchtmittelverzicht

Verzichten Sie möglichst auf Kaffee, Schwarztee, Alkohol, Schokolade und auf das Rauchen. Diese Stoffe können die Muskeln zwischen Speiseröhre und Magen schwächen und die Magenschleimhaut reizen.

Magenfreundliche Ernährung

Meiden Sie kohlensäurehaltige Getränke oder eiskaltes Essen und Trinken. Bevorzugen Sie pflanzliche Nahrungsmittel, essen Sie nicht zu salzig, zu scharf oder zu fett. Verteilen Sie Ihre Nahrung auf fünf bis sechs kleinere Mahlzeiten.

Übergewicht reduzieren

Falls Sie zu viele Kilos auf die Waage

bringen: Treiben Sie Sport und überprüfen Sie Ihr Essverhalten (mehr dazu Seite 72).

ZUM ARZT, WENN ...

- > das Sodbrennen bei Ihnen trotz Selbstbehandlung und veränderten Essgewohnheiten immer wieder aufflammt. Denn erstens äussern sich verschiedene Magen-Darm-Krankheiten als Sodbrennen. Zweitens kann chronischer Reflux bleibende Schäden an der Speiseröhre und im Atemtrakt verursachen.

Übelkeit, Erbrechen

Brechreiz und Übelkeit sind Vorboten von Erbrechen, einer eigentlich «gesunden» Reaktion des Körpers, um Giftiges oder Unverträgliches loszuwerden. Auch Irritationen des Gleichgewichtssinns oder starke psychische Erregung können das Brechzentrum im Gehirn aktivieren.

Symptome

Zu den Anzeichen gehören ein flaues Gefühl im Magen, Brechreiz, Blässe im Gesicht, Schwindelgefühle sowie Blutdruckabfall. Beim Erbrechen wird saurer Mageninhalt über die Speiseröhre nach aussen befördert.

Hintergrund

Übelkeit wird durch Infektionskrankheiten (siehe auch unter Durchfall, Seite 254) oder durch verdorbene Nahrung, Gifte, Medikamenten- oder Suchtmittelmissbrauch verursacht. Weitere Auslöser sind Migräne, ein Sonnenstich, Gleichgewichtsprobleme (Karrussell, Reisekrankheit in Schiff, Auto, Bahn oder Flugzeug) oder auch Erkrankungen der Verdauungsorgane, des Herzens und des Gehirns sowie Stoffwechselstörungen.

ÄUSSERLICH

Heisser Pulswickel mit Arnika

Dieser Doppelwickel mit Arnikatinktur (1 EL Tropfen auf 2,5 dl heisses Wasser) an den Handgelenken kann den Kreislauf beruhigen und harmonisieren. Den Wickel mit je einem Aussentüchlein umwickeln (siehe Wärmende Wickel, Seite 40).

INNERLICH

Artischocke

Die verdünnte (alkoholhaltige) Tinktur aus dem Kraut der Artischocke oder der Gemüsesaft hilft gegen Übelkeit und Brechreiz. Dosierung: 2 – 3-mal täglich 10 Tropfen in einem halben Glas Wasser.

Ingwerwurzel

Die Wirkung von Ingwer bei Übelkeit ist in Studien belegt, zum Beispiel hilft die Wurzel gegen Reiseübelkeit. Kauen

Sie auf einer Ingwerwurzel, trinken

Sie fertigen Ingwertee aus getrockneten Wurzeln oder bereiten Sie einen Tee aus einer frisch geriebenen Wurzel zu: mit kochendem Wasser übergiesen, 15 Minuten ziehen lassen, absieben.

Zitronenschale

Kauen Sie auf einer frischen, unbehandelten Zitronenschale. Das sorgt nicht nur für einen frischen Geschmack im Mund, sondern wirkt leicht tonifizierend auf die Schleimhaut, was den Brechreiz lindert.

Kamille, Schafgarbe und Wermut

Tee aus diesen Pflanzen lindert Übelkeit. Wermut können Sie auch in Form von Tinktur einnehmen (Dosierung nach Anleitung auf der Verpackung).

Cola und Salzstangen

Ein Hausmittel, dem ganz und gar keine Genussfeindlichkeit anhaftet – und das nicht nur Teenagern behagt! Lassen Sie die Kohlensäure zuerst entweichen, indem Sie die Flasche schütteln.

Vitamin C

Das Vitamin soll gemäss neuerer Forschung vorbeugend gegen Reisekrankheit wirken. Früchte und Gemüse mit reichlich Vitamin C: Sanddornbeeren, schwarze Johannisbeeren, Grünkohl, Rosenkohl, Peperoni, Brokkoli, Spinat, Kiwi, Erdbeeren, Orangen, Zitronen.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Nux vomica

Bei Druckgefühl, Sodbrennen und Übelkeit, die nach dem Essen einsetzt, besonders ein bis zwei Stunden danach. Bei Verdauungsbeschwerden, die nach Arzneimittelmisbrauch auftauchen oder als Folge von Kaffeegenuss oder Konsum von Tabak oder Alkohol. Dabei fühlt man ein Zittern und Beben im Magen und enge Kleider stören.

Chamomilla

Drückende, brennende Magenschmerzen mit fauligem Aufstossen und galligem Erbrechen. Dieser Zustand wird vielfach durch Erregung oder durch zu viel Kaffee ausgelöst.

SPAGYRISCHE ESSENZEN

Gegen Übelkeit kommen Sprays mit folgenden Essenzen zur Anwendung: **Ingwer** gegen Übelkeit und Magenschwäche;

Melisse beruhigt den Magen, wirkt krampf- und blähungswidrig; **Brechnuss** ist hilfreich bei Übelkeit oder Erbrechen infolge verdorbener oder überreichlicher Nahrung oder infolge Stress und hektischer Lebensweise. Brechnuss wirkt un-

ter anderem entgiftend. **Kokkelskörner**-Essenz ist sinnvoll bei Übelkeit durch Bewegungsänderungen (Reisekrankheit). Näheres zur Spagyrik ab Seite 62.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Schonkost

Schonen Sie Ihren Magen! Erlaubt sind Mini-Portionen Haferschleimsuppe, Kartoffelbrei oder Gemüsesuppe.

Flüssigkeitsverlust ausgleichen

Trinken Sie unbedingt reichlich, zum Beispiel gezuckerten Tee, verdünnte Fruchtsäfte oder Suppen (siehe auch Durchfall, Seite 254).

ZUM ARZT, WENN ...

- > die Übelkeit sich nach zwei Tagen nicht bessert.
- > andere Symptome hinzukommen.
- > es sich um Schwangerschaftserbrechen handelt.
- > Sie keine Flüssigkeit zu sich nehmen. In diesem Fall schon nach einem Tag zum Arzt!

Verstopfung

Etwa jede siebte Schweizerin, jeder siebte Schweizer leidet unter Verstopfung.

Symptome

Seltene Darmentleerung, harter Stuhl, Beschwerden beim Stuhlgang, Völlegefühl, Blähungen, erhöhtes Risiko für Hämorrhoiden (Seite 256). Ab wann der Stuhl zu selten kommt, ist individuell sehr verschieden, seltener als alle drei Tage gilt jedoch immer als Verstopfung.

Hintergrund

Die drei Hauptursachen der Darmträgheit sind: falsche Ernährung, zu geringe Flüssigkeitszufuhr und mangelnde Bewegung. Verstopfung kann auch durch Medikamente, Hormonstörungen oder Darmerkrankungen verursacht werden.

ÄUSSERLICH

Bauchmassage

Massieren Sie im Kreis: Zuerst den rechten Unterbauch (dem Darmverlauf entlang) nach oben bis zu den Rippen, dann wieder hinunter bis zum linken Unterbauch. Als Massageöl eignen sich die gleichen Öle wie bei Blähungen (Seite 252).

Kalter Lendenwickel

Umwickeln Sie die Lenden mit einem

Baumwolltuch, das Sie zuvor in kaltes (nicht eiskaltes) Wasser getaucht haben. Als zweite Schicht kommt ein grösseres Tuch aus Frottee oder Wolle darum. Legen Sie sich ins Bett und decken Sie sich leicht zu. Einwirkzeit: 10 bis 45 Minuten, je nachdem, wie lange es Ihnen angenehm ist. Der kalte Lendenwickel wirkt verdauungsfördernd, entkrampfend und entspannend (siehe auch unter Kühlende Wickel, Seite 37). Nicht anwenden bei gleichzeitiger Menstruation oder Harnwegsinfekten.

Feucht-heisse Bauchauflage

Falls Ihnen Wärme mehr behagt: Auch eine warme Komresse mit Kamillenblüten (siehe Seite 41) oder Schafgarbentee hat Tradition bei Verstopfung.

Senfmehl-Fussbad

Dieses Fussbad hats in sich: Senfmehl enthält Stoffe, die die Haut reizen. Das löst unter anderem eine Körperdrehwärmung aus und regt den Stoffwechsel an. Anleitung siehe Seite 34. Bitte auch die Sicherheitshinweise (Seite 43) beachten!

INNERLICH

Weizenkleie, Leinsamen, Indische Flohsamenschalen

Drei typische Darm-Durchpuster: Dazu müssen Sie allerdings viel trinken, sonst kann sich die Verstopfung verschlimmern!

Die Dosis langsam steigern: von 1 TL bis zu 2 EL pro Tag.

Sauerkraut, Sauermilch, Joghurt

Täglich eine kleine Portion Sauerkraut essen oder Sauerkrautsaft trinken, das beugt der Verstopfung vor. Wenn Sie jeden Tag ein Joghurt essen oder ein Glas Sauermilch trinken, macht das Ihrem Darm ebenfalls Beine.

Bittergemüse

Bitterstoffe in Gemüsen und Salaten wie Artischocke, Endivie, Chicoree und Löwenzahn regen die Produktion von Magensäure, Gallen- und Bauchspeicheldrüsesekreten an und stimulieren die Darmbewegungen. Löwenzahntee wird nicht aus den gelben Blüten zubereitet, sondern aus der Wurzel und den Blättern. Sie müssen dazu die frischen Wurzeln zuerst gut waschen, schälen, dann zerhacken, kalt ansetzen und ungefähr 10 Minuten auskochen. Sie können auch käuflichen Tee aus getrockneten Pflanzenteilen oder Tinktur verwenden. Oder mischen Sie im Frühling öfters Löwenzahnblätter unter den Salat.

Kräutertee

Geeignet sind Tees aus den Heilpflanzen Wegwarte, Schafgarbe, Kümmel, Pfefferminz und Melisse.

Rizinusöl im Notfall

1 bis 2 EL schlucken, das bringt meist Erleichterung nach etwa zwei Stunden.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Nux vomica

Bei Verstopfung mit vergeblichem Stuhldrang. Nach Arzneimittelmisbrauch oder durch eine sitzende Lebensweise. Oder wenn sich Verstopfung und Durchfall abwechseln.

Silicea

Der Kot rutscht nach langem Pressen wieder in den Mastdarm zurück. Es handelt sich um eine Schwäche des unteren Darmabschnittes. Bei Frauen findet man dieses Symptom häufig vor oder während der Menstruation.

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Genug trinken

Etwa 10 Trinkgläser oder Teetassen am Tag sollten Sie zu sich nehmen, insgesamt also etwa zwei Liter. Idealerweise in Form von Frucht- und Gemüsesäften, Tee, Mineralwasser oder Buttermilch. Fangen Sie schon vor dem Frühstück mit einem Glas warmem Wasser an.

Ballaststoffe

Essen Sie Vollkornprodukte statt Weissbrot. Und integrieren Sie fünf Früchte- und Gemüseportionen in Ihren Speiseplan (siehe Seite 72).

Slow Food

Nehmen Sie sich Zeit für das Essen und geniessen Sie es. Kauen Sie gut und schlucken Sie häufig. Je mehr Arbeit der Mund leistet, desto weniger hat später der Darm zu tun.

Bewegung

Bauen Sie Sport und Bewegung in Ihren Alltag ein. Bewegungen, die Bauchmuskeln und Beckenboden mobilisieren, wirken vorbeugend gegen Verstopfung (siehe auch Seite 70).

Regelmässigkeit

Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Geschäft auf dem stillen Örtchen. Und gewöhnen Sie Ihren Organismus an regelmässige Sitzungen.

> der Verdacht auf einen Darmverschluss besteht.

→ Zu Verstopfung bei Kindern siehe Seite 299.

ZUM ARZT, WENN ...

- > die Verstopfung ungewohnt ist oder die Bauchschmerzen sehr stark sind.
- > Blut oder Schleim im Stuhl zu sehen ist.
- > Fieber oder Übelkeit auftreten oder Sie den Darm länger als vier Tage nicht entleeren können.

So stärken Sie Ihre Abwehr

Wir sind alle ständig von einer Vielzahl von Bakterien, Viren, Pilzen und Parasiten umgeben. Dem körpereigenen Abwehrsystem – dem Immunsystem – ist es zu verdanken, dass es nur den wenigsten Krankheitserregern gelingt, sich in unserem Körper breit zu machen.

Die Streitkräfte des Körpers

Das Immunsystem ist aber nicht nur dazu da, Krankheitserreger abzuwehren. Es ist auch ständig damit beschäftigt, körpereigene Zellen, die aus dem Ruder laufen oder ihre Funktion nicht mehr erfüllen, unschädlich zu machen, etwa Krebszellen. Wer die körperlichen Abwehrkräfte stärkt, wappnet sich demnach nicht nur besser gegen Infektionen, sondern auch gegen chronische Erkrankungen und Krebs.

Das Immunsystem vergisst nicht

Das Immunsystem befindet sich hauptsächlich im sogenannten Lymphsystem (mit Milz, Mandeln, Lymphknoten und Thymus) sowie in der Haut und im Darm. Die wichtigsten «Streitkräfte» des Körpers sind Antikörper, Lymphozyten, Immunbotenstoffe sowie Fress-

und Killerzellen. Diese körpereigenen Zellen und Stoffe erkennen in einer kunstvollen Teamarbeit körperfremde Strukturen, eliminieren Unerwünschtes und Krankmachendes. Ausserdem sorgen sie – nach überstandener Kontakt mit Bazillen – auch für ein Immungedächtnis, das beim nächsten Bazillenalarm die Abwehr (noch) besser koordiniert und beschleunigt.

Entspannung ...

Wie schlagkräftig das Immunsystem ist, entscheidet auch die Psyche mit. Wer sein seelisches Gleichgewicht pflegt, stärkt zugleich das Immunsystem. Das Stresshormon Kortisol bremst die Abwehr, und wer hektisch lebt, bildet weniger Immunzellen. Dass Entspannungstechniken dagegen das Immunsystem unterstützen, ist wissenschaftlich erhärtet: So erhöhen etwa regelmässige Qi-Gong-Übungen die Anzahl gewisser Immunzellen im Körper.

... und Bewegung

Wer sich regelmässig und moderat bewegt, ist ebenfalls besser vor Infekten und anderen Krankheiten geschützt: Die Atmung

wird intensiviert, der Körper nimmt mehr Sauerstoff auf und die Muskeln produzieren zudem Botenstoffe, die das Immunsystem ankurbeln.

DIE 11 WICHTIGSTEN TIPPS ZUR IMMUNSTÄRKUNG

Lebensfreude

Tun Sie, worauf Sie Lust haben. Pflegen Sie Freundschaften und familiäre Beziehungen.

Entspannung

Schlafen Sie ausreichend. Bauen Sie tagsüber immer wieder Ruhephasen ein. Fällt Ihnen das Abschalten schwer, erlernen Sie Entspannungstechniken (siehe Seite 66).

Bewegung

Wählen Sie am besten eine Ausdauersportart, bei der Sie leicht ins Schwitzen oder aus der Puste kommen. Zum Beispiel Walking, Velofahren, Inline-Skaten, Schwimmen, Rudern.

Ausgewogen essen

Fünf Portionen Obst und Gemüse wünscht sich Ihr Immunsystem. Sowie ein bis zwei Liter Flüssigkeit täglich, damit die Schleimhäute nicht austrocknen – ansonsten werden sie anfällig für Infektionen. Um die Darmflora zu stärken: Sauerkraut und andere sauer ver-

gorene Lebensmittel sowie Joghurt, Kefir oder Quark (siehe auch Seite 72).

Abhärtung

Gehen Sie täglich und bei jedem Wetter ins Freie, schwitzen Sie in der Sauna oder machen Sie zuhause heiss-kalte Wechsel-duschen, wechselwarme Fussbäder oder trockene Bürstenmassagen: Solche Reiztherapien bringen Durchblutung und Abwehr auf Touren (siehe auch Seite 32).

Phytotherapie

Folgenden Pflanzen wird eine immunstärkende Wirkung zugeschrieben, insbesondere zur Vorbeugung von Infekten: Sonnenhut (Echinacea), Kapuzinerkresse, Kapland-Pelargonium, Schwarzkümmel, Taigawurzel, Zistrose.

Hände waschen

Banal, aber wahr: Wer sich regelmässig die Hände mit Seife wäscht, ist besser geschützt vor Infektionskrankheiten.

Erkältungssituationen meiden

Sorgen Sie für warme Füsse, gehen Sie möglichst nicht mit nassen Haaren oder verschwitzt und in zu dünner Kleidung ins Freie und meiden Sie Zugluft.

Weniger Suchtmittel

Schränken Sie Ihren Tabak- und Alkoholkonsum ein. Diese Stoffe lassen im Körper freie Radikale entstehen, die Immunzellen angreifen.

4. Das kranke Kind

Krankheiten gehören zum Kinderalltag: Sie sind Teil der Entwicklung. Das kindliche Abwehrsystem lernt und reift bei der Bekanntschaft mit Viren, Bakterien & Co. Lesen Sie in diesem Kapitel, wie Sie Ihr Kind in kranken Tagen am besten unterstützen.



4.1 Zuwendung heilt	276
Oder doch zum Arzt?	276
Tipps für die Pflege	276
 4.2 Kinderbeschwerden von A – Z	 278
Dellwarzen	278
Durchfall, Brechdurchfall	279
Fieber	282
Halsschmerzen	284
Husten	286
Kopfläuse	289
Milchschorf (Säuglings-Ekzem)	291
Neurodermitis	292
Ohrenschmerzen	295
Schnupfen	297
Verstopfung	299
Windeldermatitis, Mundsoor	301
Zahnen	303

4.1 Zuwendung heilt

Die Empfehlungen auf den folgenden Seiten können Eltern helfen zu entscheiden, in welchen Situationen sie ihr Kind selber behandeln können und welche Hausmittel sich eignen. Die Selbstmedikation stösst bei Mätern, Mumps, Scharlach und Co. allerdings an ihre Grenzen – wegen möglicher Komplikationen. Deshalb findet hier keine der klassischen Kinderkrankheiten Erwähnung.

Oder doch zum Arzt?

«Diagnosen» gestalten sich bei Säuglingen nicht einfach, und auch Kleinkinder können zuweilen noch nicht genau sagen, wo der Schuh drückt. Wichtig zu wissen: Kinder sind nicht einfach kleine Erwachsene. Sie sind empfindlicher für Austrocknung, haben eine dünnere Haut als Erwachsene und die Ausscheidung von Giften funktioniert anders, da Nieren und Leber noch nicht ausgereift sind.

Die Entscheidung, wann ein krankes Kind der Ärztin gezeigt oder wann gar der Notarzt

gerufen werden sollte, kann Ihnen dieser Ratgeber nicht abnehmen. Neben den Empfehlungen auf den folgenden Seiten dürfen, ja müssen Sie sich auf Ihr Gefühl verlassen. Denn Sie kennen und verstehen Ihr Kind am besten. Im Zweifel gilt: Lieber einmal mehr zum Arzt als einmal zu wenig!

Tipps für die Pflege

Zuwendung ist für kranke Kinder ebenso wichtig wie die richtige medizinische Behandlung – manchmal gar noch wichtiger. Mit diesen Empfehlungen klappt es:

Zeit, Zeit, Zeit

Eine der wichtigsten Voraussetzungen: Nehmen Sie sich viel Zeit für Ihr krankes Kind, verschieben Sie andere Verpflichtungen. Übrigens: Vom Gesetz her sind Arbeitgeber verpflichtet, Arbeitnehmerinnen oder Arbeitnehmern mit Familienpflichten, die ein krankes Kind pflegen, bis zu drei Tagen freizugeben (ärztliches Zeugnis nötig).



Einen Gang zurückschalten

Während ein Kind fiebert, sollte es sich schonen. Das fördert die Heilung. Bettruhe ist aber nicht zwingend nötig. Auch ein Krankengericht in Ihrer Nähe – zum Beispiel im Wohnzimmer – kann Wunder wirken.

Auf Wünsche eingehen

Achten Sie auf eine sanfte Therapie: Getränke und Wickel dürfen nicht zu heiss oder zu kalt sein. Beziehen Sie die Wünsche des Kindes mit ein, respektieren Sie auch seinen Widerwillen. Grösseren Kindern können Sie Heilmittel «schmackhaft» machen, indem Sie einen Wickel gemeinsam zubereiten, Heilkräuter im Bestimmungsbuch nachschlagen

oder sich bei Gelegenheit Eichenrinde oder Stiefmütterchen in natura anschauen.

Spiel und Spass

Hausmittel sollen Spass machen: Kneipp bietet Gelegenheiten zum «Götschen», und wenn auch der Lieblingsbär einen Zwiebelwickel verpasst bekommt, ist das geteilte Leid gleich nur noch halb so gross.

Trinken ist wichtig

Kranke Kinder sollten genügend trinken. Gesunde Kinder zwischen einem und vier Jahren benötigen einen Liter Flüssigkeit am Tag. Kranke Kinder, die fiebern, erbrechen oder Durchfall haben, entsprechend mehr.

Generell sollten kleine Patienten ungesüssten Tee trinken, denn Zucker kann das Immunsystem schwächen. Bei Durchfall oder Erbrechen allerdings oder wenn das kranke Kind das Trinken verweigert, dürfen Sie den Tee mit pulverförmigem Traubenzucker (Apotheke oder Drogerie) süssen. Vorsicht: Babys unter 12 Monaten keinen Honig geben! Denn dieser kann für Babys gesundheitsschädliche Botulinum-Bakterien enthalten.

Vorsicht, ungeeignet

Verwenden Sie bei Babys und Kleinkindern keine ätherischen Öle (mehr dazu Seite 54).

4.2 Kinderbeschwerden von A–Z

Hinweis

In diesem Kapitel finden Sie Hinweise und Tipps zur Behandlung von alltäglichen, nicht akut bedrohlichen Krankheiten bei Kindern. Die Empfehlungen gelten – sofern nicht anders erwähnt – für Kinder ab zwei Jahren. Alle anderen Hinweise im Buch sind ausschliesslich für Erwachsene gedacht.

Dellwarzen

Diese Warzen befallen vorwiegend Kinder und junge Erwachsene, sie werden von Viren verursacht und sind ungefährlich. Die Warzen sind ansteckend. Kinder mit Neurodermitis (siehe Seite 292) sind besonders anfällig dafür.

Symptome

Die Warzen kommen am ganzen Körper vor,

meist in Herden. Es sind glänzende Bläschen mit einer charakteristischen Delle in der Mitte. Sie heilen manchmal innert einiger Monate von selbst wieder ab. Bei Kindern kommen sie meist im Gesicht, aber auch an anderen Stellen vor, bei jungen Erwachsenen an den Genitalien. Manche Kinder können am ganzen Körper Warzen bekommen.

ÄUSSERLICH

Thuja

Bepinseln Sie die Warzen mit verdünnter Tinktur (20 %ig) des Thuja-Baumes. Vorsicht: *Nicht* im Gesicht oder im Schleimhautbereich anwenden.

HOMÖOPATHIE

Thuja

Bei unkontrolliertem Gewebewachstum, Warzen, vor allem Dellwarzen. Man gibt das Mittel in einer tiefen Verdünnung, zum Beispiel D3.

Causticum

Geeignet, wenn häufig kleine Warzen über den ganzen Körper verteilt sind oder bei grösseren Warzen an den Fingern. Die Narben sind hart und empfindlich.

SPAGYRISCHE ESSENZEN

Bei Kleinkindern werden folgende Essenzen in die Armbeugen sowie zusätzlich auf die betroffenen Stellen gesprüht: **Herzsame (Cardiospermum)** gegen Entzündung, Juckreiz, Allergie; **Wassernabel** gegen Hautjucken und «entgleistes» Zellwachstum; **Pelargonium** regt das Immunsystem an; **Thuja** (Lebensbaum) entgiftet und hat sich gegen Warzen bewährt. Dosierung nach Angaben im Fachgeschäft. Näheres zur Spagyrik siehe Seite 62.

SO HELFEN SIE IHREM KIND

Eigenes Handtuch

Kinder mit Dellwarzen sollten ihr Handtuch wegen der Ansteckungsgefahr nicht mit anderen teilen.

Nicht kratzen oder drücken

Das Sekret, das aus aufgekratzten Warzen heraustritt, kann andere Kinder anstecken oder zu weiteren Warzen führen. Ausserdem: Nach dem Berühren der Warzen die Hände waschen.

Hautpflege

Cremen Sie Körper und Gesicht des Kindes regelmässig ein. Baden Sie das Kind nicht öfter als zweimal in der Woche und fetten Sie seine Haut nach dem Baden oder Duschen.

ZUM ARZT, WENN ...

- > Verdacht auf Dellwarzen besteht, besonders bei Kindern mit Neurodermitis.

Durchfall, Brechdurchfall

Durchfall (eventuell zusammen mit Erbrechen) ist oft Zeichen einer Infektion mit Viren oder Bakterien, die der Körper des Kindes rasch loszuwerden versucht. Bei Säuglingen und kleinen Kindern gehört jedes wiederholte Erbrechen und jeder Durchfall in ärztliche Behandlung, weil Kinder relativ schnell lebensbedrohlich austrocknen können.

Hintergrund

Verdorbenes Essen, verschiedene Magen-Darm-Erkrankungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder -allergien, aber auch eine Infektion mit Noroviren kann dahinter stecken.

Kinderspezifische Anwendungen beachten

Wie Sie Hausmittel richtig zubereiten und Heilmethoden korrekt anwenden, lesen Sie detailliert im Kapitel 2 nach (ab Seite 26). Halten Sie sich für Dosierungen und Anwendungszeiten jedoch an die Empfehlungen in diesem Kapitel. Sie sind speziell auf die Bedürfnisse von Kindern zugeschnitten.

ÄUSSERLICH

Wärme

Eine Wärmflasche oder die wärmende Hand eines Erwachsenen auf dem Bauch entkrampft den Darm und entschärft die Schmerzen.

Warmer Bauchwickel

Wie Sie warme Wickel zubereiten, steht auf Seite 40. Als Zusätze eignen sich Ringelblumen-, Schafgarben-, Lavendel- oder Kamillentee (jeweils 1 TL mit 2,5 dl kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen). Der Wickel sollte gut sitzen, aber nicht einengen. Prüfen Sie unbedingt die Temperatur: Das Kind darf entscheiden, wie warm der Wickel sein darf. Liegedauer (im warmen Bett): etwa 20 Minuten. Oder nehmen Sie das Kind während der Wickelzeit auf

den Schoß, wickeln Sie sich gemeinsam in eine Decke, schauen Sie zusammen ein Bilderbuch an oder erzählen Sie ein Märchen. (Ab zwölf Monaten)

INNERLICH

Erdbeer-, Brombeer-, Himbeerblätter

Übergießen Sie 1 TL Pflanzenteile mit 2,5 dl kochendem Wasser, lassen Sie den Tee etwa 5 – 10 Minuten ziehen.

Oolong-, Schwarz- oder Grüntee

Übergießen Sie 1 TL Teeblätter mit 2,5 dl kochendem Wasser, lassen Sie den Tee 10 – 15 Minuten ziehen (so lösen sich die Gerbstoffe und der Tee verliert seine anregende Wirkung). Verdünnen Sie ihn anschliessend mit der gleichen Menge abgekochten Wassers.

Heidelbeertee

1 knapper EL getrocknete Heidelbeeren (Apotheke) in 1,5 dl kaltem Wasser ansetzen und 10 Minuten kochen lassen, absieben und abkühlen lassen. Täglich maximal eine Tasse davon zu trinken geben. Der Tee wirkt antibakteriell, schleimhautzusammenziehend und stopfend.

Cola und Salzstangen

Glückliche Kinderseelen sind Ihnen sicher! Schütteln Sie vorher die Kohlensäure aus dem Cola heraus.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Arsenicum album

Bei Durchfall nach dem Essen und Trinken, mit übelriechendem Stuhl. Die Kinder empfinden eine Schwäche nach dem Stuhlgang. Erbrechen und Durchfall auch nach kalten Getränken. Der After ist rot, wund und brennt.

Weitere Mittel:

Veratrum album

Bei plötzlichem und heftigem Erbrechen, mit ausgeprägter Schwäche und kaltem Stirnschweiss und Frösteln. Häufig Erbrechen und Durchfall gleichzeitig. Die Kinder haben trotz Übelkeit Hunger und Durst auf eiskaltes Wasser, das aber sofort wieder erbrochen wird.

SO HELFEN SIE IHREM KIND

Viel trinken!

Das Wichtigste bei Durchfall und Erbrechen: Bieten Sie dem kranken Kind alle paar Minuten zu trinken an. Wenn es nicht aus einem Becher oder einer Schoppenflasche trinken mag, probieren Sie es löffelweise oder tropfenweise mit Hilfe einer kleinen Plastikspritze. Am besten trinkt das Kind abwechselnd salzig, süss und dann wieder salzig: Bouillon und

Teesorten wie Lindenblüten- und Holunderblütentee (oder die oben genannten), gesüsst mit puderförmigem Traubenzucker. Anstatt diesem Wechsel von salzig und süss können Sie dem Kind auch fertige Elektrolytlösungen aus der Apotheke zu trinken geben. Oder stellen Sie eine so genannte Drittelsmischung selber her:
Sie besteht aus $\frac{1}{3}$ Orangensaft, $\frac{1}{3}$ Salzwasser ($\frac{1}{2}$ TL auf einen halben Liter Wasser), $\frac{1}{3}$ Schwarztee (lange ziehen lassen), 1 – 2 TL pulverförmigen Traubenzucker (Apotheke). Im Kühlschrank lagern.

Schonkost

Babys erhalten gegebenenfalls Reis-schleimsuppe (weissen Reis verkochen und mit abgekochtem Wasser zu einem Brei pürieren) oder Rüebli-suppe (in 1 l Wasser ein halbes Kilo Rüebli weich kochen, pürieren, leicht salzen). Wenn Kleinkinder wieder Appetit haben, dürfen sie geraffelten Apfel essen, eine zerdrückte Banane oder einen Brei aus gekochten Rüebli mit wenig Salz und Zucker. Auch Reis- oder Haferschleim eignet sich als erste Mini-Mahlzeit. Während der ersten Tage nach dem Durchfall keine Milch oder Milchprodukte geben.

Hygiene

Waschen Sie Ihrem Kind und sich selber öfters die Hände – besonders nach dem Wickeln und nach dem Erbrechen.

Vorsorge am Popo

Bei Durchfall sollten Sie einer Windel-dermatitis vorbeugen: Wickeln Sie das Kind so oft wie möglich, und ölen Sie das Gesäss vorbeugend mit Ringelblumenöl, Olivenöl oder Mandelöl. Sie können aber auch eine Zinkcreme dünn auftragen.

ZUM ARZT, WENN ...

- > Babys Durchfall haben oder erbrechen.
- > kleinere Kinder mehrere Stunden lang brechen und Durchfall haben.
- > das Kind zusätzlich Fieber hat.
- > weitere Krankheitssymptome hinzukommen oder wenn das Kind schwach und mitgenommen wirkt.
- > das Kind nicht genügend trinkt.
- > das Kind immer wieder an Durchfall leidet.

DIE AMBULANZ 144 RUFEN, WENN...

- > das Kind apathisch wird.

INFO

www.bag.admin.ch (Bundesamt für Gesundheit) > Themen > Krankheiten und Medizin > Infektionskrankheiten A – Z > Norovirus

Fieber

Fieber ist eine Heilreaktion des kindlichen Körpers (siehe auch Seite 90). Meist tritt es im Rahmen einer Erkältung auf. Anhalten-des oder sehr hohes Fieber kann aber auch ein Signal dafür sein, dass der kindliche Organismus mit einer Krankheit nicht allein zurecht kommt – deshalb im Zweifelsfall zur Ärztin, zum Arzt!

ÄUSSERLICH

Bei Einsetzen des Fiebers

Wenn das Kind friert und die Temperatur noch nicht hoch ist: Bereiten Sie ihm ein ansteigendes Bad (siehe Seite 32) mit Zusatz von Kamillen- und Thymiantee. Übergiessen Sie dafür 1 TL Pflanzenteile mit kochendem Wasser und lassen Sie den Tee 5 Minuten ziehen, sieben Sie ihn ab und geben Sie den Aufguss dem Badewasser zu. Prüfen Sie die Temperatur mit einem Babythermometer und lassen Sie das Kind behutsam ins Bad steigen. Vorsicht beim Zuschütten des heissen Wassers! Anschliessend: Schnell abtrocknen und warm eingepackt ab ins Bettchen, das Sie am besten schon mit einer Wärmflasche vorgeheizt haben!

Bei hohem Fieber

Wenn das Kind hohes Fieber hat und

Richtig handeln bei Fieberkrampf

Manche Babys und Kleinkinder bekommen, wenn das Fieber rasch steigt, sogenannte Fieberkrämpfe: Der Körper verkrampft sich, zuckt oder wird schlaff, die Lippen werden blau. Das Kind hält den Atem an und ist möglicherweise nicht mehr ansprechbar. Ein Fieberkrampf hält meist einige Sekunden oder Minuten an. Der Vorgang wirkt beängstigend, ist aber oft nicht so schlimm. In den meisten Fällen hinterlässt ein Fieberkrampf keine bleibenden Schäden. Dennoch ist es wichtig, richtig zu reagieren: Rufen Sie den Notarzt (Tel. 144). Bleiben Sie ruhig, streicheln Sie Ihr Kind, geben Sie als Überbrückung, bis der Arzt eintrifft, ein fiebersenkendes Zäpfchen.

schwitzt: Nehmen Sie Bettdecken vom Bett, lassen Sie kühlere Luft ins Zimmer, geben Sie kühlende (nicht eiskalte) Getränke zu trinken. Bei warmen Füssen und Händchen dürfen Sie kalte Wadenwickel oder Essigsocken (siehe Seite 39) machen (ab 6 Monaten). Oder waschen Sie den Oberkörper des Kindes mit Pfefferminztee ab.

Bei einem Baby, das nicht allzu hohes Fieber hat, waschen Sie am besten mit einem feuchten Waschlappen beide Ärmchen ab und lassen die Feuchtigkeit dann verdunsten.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Aconitum napellus

Wenn hohes Fieber plötzlich auftritt, die Haut rot und heiss ist und das Kind grossen Durst verspürt.

Belladonna

Das Kind hat hohes Fieber, einen hochroten Kopf, gerötete Augen und phantasiert. Typisch sind die kalten Hände und Füsse. Trotz des Fiebers hat das Kind keinen Durst. Die Kinder sind übererregt und wütend.

Weitere Mittel:

Ferrum phosphoricum

Die Symptome sind ähnlich wie bei Aconitum napellus und Belladonna, jedoch in abgeschwächter Form. Das Fieber beträgt maximal 39 Grad. Das Kind scheint wenig beeinträchtigt. Die Backen sind rot, nicht der ganze Kopf. Der Zustand bessert sich bei langsamer Bewegung. Verschlechterung nachts und in Ruhe.

SO HELFEN SIE IHREM KIND

Viel trinken!

Ganz wichtig bei Fieber: Bieten Sie regelmässig zu trinken an. Wenn Ihr Kind

nicht trinken mag, probieren Sie es löffel- oder tropfenweise mit Hilfe einer kleinen Plastikspritze oder mit der Schoppenflasche. Geeignet sind Lindenblüten- und Holunderblütentee oder verdünnte Fruchtsäfte.

ZUM ARZT, WENN ...

- > ein fieberndes Kind schwach und mitgenommen wirkt oder weitere Krankheitssymptome (Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Nackensteifigkeit, Erbrechen, Apathie) auf eine schwere Erkrankung hindeuten. In diesem Fall: Sofort zum Arzt!
- > ein wenige Monate altes Kind Fieber hat.
- > das Fieber 38,5 Grad bei älteren Babys überschreitet, respektive ab 40 Grad bei Kleinkindern.
- > das Kind nicht genügend trinkt.
- > das Kind eine Neigung zu Fieberkrämpfen hat.
- > eine fiebrige Erkrankung ohne Schwächung des Kindes nach zwei, drei Tagen nicht bessert.

DIE AMBULANZ 144 RUFEN, WENN ...

- > ein Fieberkrampf auftritt.

Halsschmerzen

Gewöhnliche Halsschmerzen im Rahmen einer Erkältung dürfen Sie – sofern diese das Kind nicht stark plagen – zwei bis drei Tage mit Hausmitteln behandeln. Banales Halsschmerz ist meist viral bedingt. Bei einer Mandelentzündung (Angina) hingegen sind oft Bakterien mit im Spiel: Ein Fall für den Kinderarzt!

Symptome

Die Kinder haben Halsschmerzen, Schluckschmerzen und eventuell auch geschwollene Lymphknoten am Hals.

ÄUSSERLICH

Heilerde-Halswickel

Das Kind darf selbst entscheiden, ob ein wärmender oder ein kühlender Wickel angenehmer ist. Wie Sie einen Heilerde-Wickel zubereiten, lesen Sie unter Wärmende Wickel, Seite 40, respektive unter Kühlende Wickel, Seite 37). Wichtig beim Halswickel: Die Wirbelsäule aussparen, nur das Aussentuch geht rund um den Hals herum. Weitere mögliche Wickelzusätze: Kartoffeln, Zwiebeln für den heißen Wickel, Quark für einen kühlenden Wickel.
(Ab drei Jahren)

INNERLICH

Kamillen-, Käslikraut (Malve)-, Salbei- oder Thymiantee

Für diese Heiltees jeweils 1 TL Pflanzenteile mit 2,5 dl kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen und abkühlen lassen.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Belladonna

Wenn die Halsschmerzen plötzlich beginnen und eher rechts lokalisiert sind. Das Schlucken ist sehr schmerzhaft und die Stimmbänder können mitbetroffen sein, was zu Heiserkeit führt. Das Kind hat keinen Durst.

Weitere Mittel:

Phytolacca

Wenn der Hals dunkelrot ist mit brennenden Schmerzen, Wundheits- und Trockenheitsgefühl. Die Schmerzen ziehen beim Schlucken bis in die Ohren. Die Zunge ist hinten dick gelb belegt. Kalte Getränke bessern die Halsschmerzen.

SO HELFEN SIE IHREM KIND

Viel trinken

Bieten Sie dem kranken Kind löffelweise

oder mit der Schoppenflasche zu trinken an, zum Beispiel Lindenblütentee. Auch eine warme Milch mit Honig kann gut tun (Honig erst ab zwölf Monaten!). Obstsaft sind nicht geeignet.

Feuchtigkeit

Sorgen Sie für ausreichende Luftfeuchtigkeit (ideal ist 30 – 50 Prozent relative Luftfeuchtigkeit): Überheizen Sie nicht und benutzen Sie bei trockener Raumluft einen Luftbefeuchter oder hängen Sie als Behelf feuchte Tücher im Zimmer auf.

Weiches Essen

Bei Schluckweh sind kleine Mahlzeiten aus weichen Breien oder Suppen die ideale Krankenverpflegung.

Kissen in den Rücken

Lagern Sie den Oberkörper des Kindes hoch.

ZUM ARZT, WENN ...

- > nach zwei, drei Tagen keine Besserung des Halswehs eintritt.
- > das Schlucken oder der Hals stark schmerzt.
- > hohes Fieber oder ein verschlechtertes Allgemeinbefinden dazu kommt.
- > das Kind zusätzlich Hautausschläge hat.
- > Sie eitrige Beläge im Rachen entdecken.
- > Verdacht auf Angina oder Scharlach besteht.

Husten

Ein banaler Husten, der meist in der kalten Jahreszeit auftaucht, kann gut mit Hausmitteln behandelt werden.

Symptome

Kommen hohes Fieber, eine allgemeine Schwäche oder Schwierigkeiten beim Atmen hinzu oder dauert ein Husten (ohne andere Symptome) länger als eine Woche, sollten Sie mit Ihrem Kind die Kinderärztin, den Kinderarzt aufsuchen. Auch Asthma, Bronchitis oder Pseudokrupp sind ein klarer Fall für die ärztliche Praxis.

ÄUSSERLICH

Warmer Brustwickel

Sofern es dem Kind angenehm ist, können Sie seine Brust warm umwickeln, am besten von den Achselhöhlen bis knapp zum Bauchnabel. Ein warmer Brustwickel entkrampft die Bronchien und fördert den Auswurf. Als Zusätze eignen sich zum Beispiel Thymiantee oder heiße Kartoffeln (Anleitung siehe Seite 40). Der Wickel sollte gut sitzen, aber nicht einengen. Prüfen Sie unbedingt vor Anlegen des Wickels die Temperatur: Das Kind darf entscheiden, wie warm der Wickel sein darf. Liegedauer (im warmen Bett): etwa 20 Minuten. Oder nehmen

Kinderspezifische Anwendungen beachten

Wie Sie Hausmittel richtig zubereiten und Heilmethoden korrekt anwenden, lesen Sie detailliert im Kapitel 2 nach (ab Seite 26).

Halten Sie sich für Dosierungen und Anwendungszeiten jedoch an die Empfehlungen in diesem Kapitel.

Sie sind speziell auf die Bedürfnisse von Kindern zugeschnitten.

Sie das Kind auf den Schoss, wickeln Sie sich gemeinsam in eine warme Decke und lesen Sie Geschichten vor oder schauen Sie zusammen Bilderbücher an. (Ab zwölf Monaten)

Dampf-Zelt

Lassen Sie Ihr Kind rund dreimal täglich mit Salzwasser, Thymian- oder Kamillentee inhalieren. Das befeuchtet die Atemwege, löst den Schleim und wirkt abschwellend. Wies geht, lesen Sie auf Seite 29. Wichtig: Ein Erwachsener muss das Inhalieren überwachen, damit sich das Kind nicht verbrennt. Setzen Sie sich neben Ihr Kind oder nehmen Sie es auf den Schoss. Stecken Sie Ihren Kopf mit unter das Tuch und zeigen Sie, wies geht: durch die Nase ein-, durch den Mund ausatmen. Wieso nicht



während des Inhalierens gemeinsam eine Geschichte ausspinnen?

Treffen Sie zusätzlich folgende Vorsichtsmassnahmen: Lassen Sie das Gesicht des Kindes nicht zu nahe an die Flüssigkeit und den heissen Dampf heran, wählen Sie ein standsicheres Gefäss mit Griff, das Sie während des Inhalierens festhalten können. Und achten Sie darauf, dass das Kind möglichst keine abrupten Bewegungen macht. Nachher soll es sich für einige Minuten ins vorgewärmte Bett kuscheln, damit es sich nicht verkühlt. (Ab drei bis vier Jahren)

INNERLICH

Hustensirup

Geeignet ist zum Beispiel Thymian-, Spitzwegerich-, Efeu- oder Tannenspitzen-sirup aus der Drogerie oder Apotheke (Dosierung siehe Beipackzettel).

Heisse Honigmilch

Das Hausmittel hilft schon seit Generationen! (Ab zwölf Monaten)

Holunderbeerensaft

Verdünnen Sie den Saft mit Wasser. Löst den Husten und enthält viel Vitamin C. (Ab sechs Monaten)

Malve (Käslkraut), Isländisch Moos

Diese Tees helfen bei Reizhusten. 1 TL Pflanzenteile mit 2,5 dl kochendem Wasser übergiessen, 5 Minuten ziehen lassen. Auch Lutschbonbons mit Isländisch Moos gibt es zu kaufen.

Schlüsselblume

Einen Tee aus getrockneten Blüten bereiten Sie so zu: 1 TL Pflanzenteile mit 2,5 dl kochendem Wasser übergiessen, 10 Minuten ziehen lassen, absieben. Bei produktivem, schleimigem Husten.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Belladonna

Wenn der Husten trocken und bellend oder krampfartig ist.

Bryonia alba

Der Husten schmerzt in Kopf und Brust. Das Kind muss die Brust mit beiden Händen halten. Die Schleimhäute sind trocken. Die Kinder haben grossen Durst.

Weitere Mittel:

Drosera

Die Hustenanfälle folgen schnell aufeinander. Das Kind kann kaum atmen. Der Husten wird schlechter durch Liegen und in der Nacht. Die Kinder verspüren starke Schmerzen in der Brust. Der Husten verschlimmert sich durch Sprechen und durch Trinken, wird besser durch Druck auf die Magengrube.

SO HELFEN SIE IHREM KIND

Viel trinken

Bieten Sie Ihrem Kind immer wieder zu trinken an, zum Beispiel Tee und verdünnte Fruchtsäfte.

→ Siehe auch Tipps für Kinder mit Fieber (Seite 282), Grippe (Seite 156), Schnupfen (Seite 297).

ZUM ARZT, WENN ...

- > die Atmung des Kindes verändert ist.
- > das Kind Atemnot hat (siehe unten).
- > der Husten Begleitgeräusche macht.
- > hohes Fieber dazukommt.
- > der Allgemeinzustand des Kindes schlecht ist.
- > bei Verdacht auf Asthma, Bronchitis oder Pseudokrupp (Kehlkopfdeckel-Entzündung, die zu bellendem Husten und Atemnot-Attacken führt).
- > ein banaler Husten (bei gutem Allgemeinbefinden) länger als eine Woche bestehen bleibt.

DIE AMBULANZ 144 RUFEN, WENN...

- > das Kind akute Atemnot hat. Beruhigen Sie es unterdessen, gehen Sie mit ihm ins Badezimmer und lassen Sie die Dusche laufen, damit die Luft feucht wird. Falls es sich um Pseudokrupp handelt, lindert das die Symptome.
- > das Kind etwas verschluckt hat und der Husten sich nicht legt.

Kopfläuse

Läuse sind unangenehm, aber harmlos. Sie machen es sich im menschlichen Haar gemütlich und saugen Blut aus der Kopfhaut. Die ausgewachsenen Tiere sind etwa drei Millimeter lang und hellgrau. Auffällig sind ihre Eier, die Nissen. Diese sind weiss und tropfenförmig und kleben gewinkelt am Haar, vor allem hinter den Ohren und im Nacken. Im Gegensatz zu Schuppen, die lose sitzen, kleben Nissen fest am Haar. Läuse jucken. Wenn stark gekratzt wird, kann sich die Kopfhaut entzünden.

Hintergrund

Wichtig zu wissen: Ein Läusebefall hat nichts mit mangelnder Hygiene zu tun. Normales Kämmen, Duschen und Haarewaschen vertreibt die Parasiten nicht. Kopfläuse kursieren regelmässig in Krippen, Kindergärten und Schulen. Sie können nicht hüpfen, sondern werden übertragen, wenn Spielkameraden ihre Köpfe zusammenstecken, wenn Mützen oder Käämme getauscht werden oder im Schwimmbad.

ÄUSSERLICH

Öl ins Haar

Es gibt eine wirksame Alternative zu Produkten mit Insektengift: Präparate auf Kokosöl- oder Silikonölbasis. Diese wirken mechanisch, indem sie die Atemwege der Insekten verkleben, so dass diese

Wenn Sie Kopfläuse entdecken

Von der Radikalkur des Kahlkopfes sieht man heutzutage glücklicherweise meist ab. Rücken Sie den Tierchen mit Lausen auf den Leib, so wie die Affen im Zoo: Suchen Sie den befallenen Kopf konsequent immer wieder auf Nissen und Läuse ab und entfernen Sie diese. Am besten geht das zweimal wöchentlich mit einem Läusekamm (siehe Kasten). Mit dem Lausen, so zeigen Studien, wird man die Krabbeltiere sogar eher los als mit den (bedenklichen) Insektiziden wie etwa Pyrethrum oder Lindan. Denn zum einen sind bereits viele Läuse gegen die Gifte resistent, und zum anderen werden mit den Gift-Shampoos die Nissen oft verschont.

ersticken. Wissenschaftliche Studien bescheinigen die Effektivität solcher Präparate, zudem sind sie gut verträglich (Packungsbeilage beachten!). Ebenfalls erfolgsversprechend: pures Olivenöl oder Kokosfett im Haarboden und im Haar verteilen, einwirken lassen, danach Haare (eventuell mehrmals) waschen.

Neembaumöl-Shampoo

Das Neebaumöl (vom Neembaum oder Niembaum) stammt aus der ayurvedischen Medizin. Es vermiest den Läusen die Fortpflanzung. Das Shampoo wird mehrmals im Abstand von einigen Tagen

Kontrolle mit dem Läusekamm

So gehts: Kaufen Sie in der Apotheke einen feinzinkigen Kamm für die Läusekontrolle. Waschen Sie die Haare des Kindes und verteilen Sie einen handelsüblichen Haarpflegebalsam im Haar. Untersuchen Sie nun den Kopf bei gutem Licht: Kämmen Sie das nasse Haar und scheiteln Sie es vom Nacken bis zur Stirn im Abstand von etwa zwei Zentimetern. Achten Sie besonders auf den Haaransatz und beginnen Sie dicht an der Kopfhaut. Streifen Sie hängen gebliebene Nissen oder Läuse mit einem Stück Haushaltspapier regelmässig vom Kamm oder spülen Sie den Kamm. Die am Haar klebenden Nissen können Sie auch mit den Fingernägeln abziehen.

angewendet (Packungsbeilage beachten!). (Ab drei Jahren)

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Sulfur

Schwefel wird vor allem für die Folgen der Kopfläuse wie Juckreiz und Hautrötungen durch Kratzen eingesetzt.

Ledum palustre

Dieses Mittel wird nach Bissen und Stichen eingesetzt. Bei Kopflausbefall kann es den Juckreiz einschränken. Die Beschwerden verschlimmern sich nachts und durch Bettwärme. Die Betroffenen frieren, aber Wärme verschlechtert die Symptome. Kühle lindert.

SO HELFEN SIE IHREM KIND

Läuse in der Umgebung oder Familie

Alle Familienmitglieder sollten auf Kopflausbefall untersucht werden. Falls in der Spielgruppe oder Klasse Ihrer Sprösslinge Läuse vorkommen: Inspizieren Sie zweimal wöchentlich den Haarschopf der Kinder, am besten mit dem Läusekamm (siehe Kasten). Führen Sie keine vorbeugende Behandlung mit chemischen Mitteln durch! Das würde die Betroffenen unnötig mit Giftstoffen belasten. So schützen Sie sich vor Ansteckung: Binden Sie Ihre Haare zusammen oder tragen Sie eine Kopfbedeckung.

Wenn Sie bloss Nissen finden

Nissen allein machen keine Behandlung mit Insektiziden nötig! Entfernen Sie die Nissen zweimal wöchentlich mit einem speziellen Kamm (siehe Kasten).

Lausfreie Wohnung

Dieses Ziel erreichen Sie am schnellsten, indem Sie Sofas, Teppiche, Matratzen und Decken staubsaugen und die Bettwäsche bei mindestens 60 Grad waschen. Kleider der Lausopfer, Schmusetiere und ähnliches können Sie auch über Nacht in die Kühltruhe legen oder für zwei Wochen in einem verschnürten Plastiksack versorgen. Allerdings: Die indirekte Lausübertragung ist im Vergleich zu der von Kopf zu Kopf eher unwahrscheinlich. Machen Sie sich also nicht verrückt mit der Sanierung der Wohnung!

Reden ist Gold

Statt Läuse verschämt zu verheimlichen, informieren Sie möglichst rasch alle Kontaktpersonen des Kindes und besonders die Kindergärtnerin oder den Lehrer. So können weitere potenzielle Lausträger informiert werden und schnell reagieren. Denn: Je eher die Läuse entdeckt werden, desto leichter ist das Beseitigen der Parasiten.

ZUM ARZT, WENN ...

- > Sie die Läuse nicht loswerden.
- > sich aufgekratzte Haut oder Kopfhaut entzündet.

INFO

www.kopflaus.ch

Milchschorf (Säuglings-Ekzem)

Milchschorf ist meist auf das Säuglings- und Kleinkindalter beschränkt.

Symptome

Die behaarte Kopfhaut ist gelblich krustig, ähnelt übergekochter, eingetrockneter Milch. Oft gibt es auch schuppende, gelbliche Stellen hinter den Ohren oder in Hautfalten.

Hintergrund

Milchschorf tritt entweder bei Veranlagung zu fettiger Haut auf oder er ist ein Zeichen von Neurodermitis (Seite 292). Aus medizinischen Gründen besteht keine Notwendigkeit, Milchschorf auf der Kopfhaut zu entfernen.

ÄUSSERLICH

Oliven- oder Ringelblumenöl

Ölen Sie die Kopfhaut zwei Stunden vor dem Haarewaschen ein. So weichen Sie den Schorf auf, und er lässt sich anschliessend beim Kämmen teilweise (sanft und vorsichtig!) entfernen. Maximal einmal wöchentlich einölen. (Ab sechs Monaten)

Stiefmütterchentee

Tupfen Sie zweimal wöchentlich zimmerwarmen Tee auf die betroffenen Stellen auf: 1 TL Kraut mit 2,5 dl kochenden Wasser übergiesen, 15 Minuten ziehen

lassen, abseifen, abkühlen lassen. (Ab sechs Monaten)

SO HELFEN SIE IHREM KIND

Kopfmassage

Mit einer sehr weichen Bürste oder auch von Hand dürfen Sie die Kopfhaut des Babys regelmässig massieren.

ZUM ARZT, WENN ...

- > Milchschorf juckt.
- > die betroffenen Hautstellen gerötet sind.

Neurodermitis

Erste Symptome einer Neurodermitis treten oft schon bei Säuglingen auf. Die entzündliche Hautkrankheit ist chronisch und verläuft schubweise. Viele Kinder mit Neurodermitis leiden gleichzeitig oder später auch an Allergien oder Asthma.

Symptome

Die Haut des Kindes ist generell trocken und sehr empfindlich. Erste Symptome bei Babys sind Milchschorf (siehe Seite 291) und ein nässender, juckender Ausschlag auf den Wangen oder hinter den Ohren. Später zeigen sich rote Ekzeme an den Händen, den

Handgelenken und den Unterarmen oder in Armbeugen und Kniekehlen. Bei älteren Kindern sind Neurodermitis-Ekzeme meist trocken und schuppig. Wenn die Haut stark juckt, kann das zu einem Juckreiz-Kratz-Zirkel führen: einem Teufelskreis, bei dem sich juckende Haut, die stark gekratzt wird, entzündet und dann noch mehr juckt.

Hintergrund

Verschiedenste ursächliche Faktoren spielen mit: Vererbung, Allergien auf Kuhmilch, Nüsse, Hausstaubmilben, Schimmelpilze und anderes, Hautreizungen durch Wolle oder grobe Stoffe, Schwitzen, Chlorwasser, Tabakrauch oder trockene Luft.

ÄUSSERLICH

Kalte Hamamelis- oder Stiefmütterchenkompressen

Lindert den Juckreiz und wirkt entzündungshemmend: Übergiessen Sie 1 TL Zaubernuss-Rinde (Hamamelis) oder 1 TL Stiefmütterchenkraut mit 2,5 dl kochendem Wasser, lassen Sie den Sud nach Angaben auf der Verpackung ziehen und auskühlen. Tränken Sie ein Baumwolltuch in dem kalten Tee, wringen Sie es aus und legen Sie es für maximal 20 Minuten an. Die Haut anschliessend eincremen. Den Tee aus dem schönen Gartenblümlein Stiefmütterchen darf das

Kind übrigens auch trinken. Er wirkt sowohl innerlich wie auch äusserlich entzündungshemmend.

Teekompresse

Gute und einfache Alternativen sind kalte Kompressen mit Pfefferminz- oder Schwarztee.

Haferstrohbäd

Lebe glücklich, lebe froh, wie die Maus im Haferstroh! Geben Sie 2 Hände voll Haferstroh in 2 l kaltes Wasser, kochen Sie die Mischung für 10 Minuten, absieben, abkühlen lassen – und ab damit zur frohen Maus ins lauwarme Badewasser! Badedauer: maximal 10 Minuten. Nicht öfter als zweimal wöchentlich. Haferstroh stillt den Juckreiz, macht, dass sich die Haut zusammenzieht und wirkt anti-entzündlich. Die Haut anschliessend eincremen.

INNERLICH

Borretsch- und Nachtkerzenöl

Ab dem Alter von einigen Monaten dürfen Sie Ihrem Kind Borretsch- und Nachtkerzenöl ins Essen mischen, die darin enthaltene Gamma-Linolensäure kann Neurodermitis lindern. Sie erhalten Öl oder Kapseln. Kapseln nicht zum Schlucken geben, sondern aufschneiden. Halten Sie sich dabei an die auf der Verpackung angegebene Dosierung oder fragen Sie Arzt oder Apothekerin.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Arsenicum album

Die Haut ist trocken, schuppt und ist kalt, bläulich, unfähig zu schwitzen oder mit kaltem, klebrigem Schweiß bedeckt. Der Hautausschlag ist brennend und nässend, teilweise blutig und juckt. Die Haut wirkt unsauber. Verschlimmerung des Zustands durch Entkleiden. Die Kinder sind unruhig.

Silicea

Die Haut sieht ungesund aus, erscheint spröde, und jede kleine Verletzung eitert. Die Haut ist rau, körnig und es zeigen sich Schwielen an den Fusssohlen oder Handinnenflächen. Empfindung, als ob sich etwas Scharfkörniges in der Haut befinden würde.

Weitere Mittel:

Calcium carbonicum

Die Kinder haben ein feuchtes, stark juckendes Ekzem. Oder einen trockenen, krustigen Hautausschlag, der sich im Winter und bei nasskaltem Wetter verschlechtert. Ekzemschübe beim Zahnen. Vollmond und kalte Anwendungen verschlechtern. Der Ausschlag wird besser durch Ruhe und Wärme.



SO HELFEN SIE IHREM KIND

Hautpflege

Regelmässig Körper und Gesicht mit der vom Kinderarzt verordneten Lotion eincremen, besonders im Winter. Fragen Sie auch nach geeigneten (parfümfreien) Badezusätzen. Und baden Sie das Kind nicht öfter als zweimal in der Woche. Nach dem Baden oder Duschen die Haut trocken tupfen und rückfetten.

Keine Wolle, kein Schweiss

Meiden Sie bei Kinderkleidern und -decken Wolle direkt auf der Haut. Ziehen Sie Ihr Kind luftig an. Die Kleider sollten nicht einengen und das Kind sollte

möglichst nicht wegen zu warmer Kleidung oder Bettdecken schwitzen.

Waschmittel

Benutzen Sie Ihrem Kind zuliebe spezielle Waschmittel, die sich für neurodermitische Haut eignen. Sie erhalten diese in Drogerien oder Reformläden. Benutzen Sie keinen Weichspüler.

Kein Chlorwasser

Meiden Sie Hallenbäder, so gut es geht.

Kurze Fingernägel

Wenn sich das Kind viel kratzen muss, lohnt es sich, die Nägel kurz zu schneiden, um die Haut möglichst zu schonen.

Kein Kratz-Verbot

Verbieten Sie dem Kind das Kratzen nicht, sonst kann es Schuldgefühle entwickeln. Ermuntern Sie es stattdessen, die Haut zu kneifen, zu reiben, zu kneten oder um die juckende Stelle herum zu kratzen. Eine beliebte Alternative ist es auch, etwas anderes zu kratzen, zum Beispiel den Teddybären. Ablenkung wirkt manchmal ebenfalls. Oder: Das Kind darf, wenn es juckt, zum Beispiel in ein Kissen boxen oder auf den Boden stampfen.

Trostpflaster

Neurodermitisschübe flackern oft in Stresssituationen auf: Vermeiden Sie deshalb psychische Überlastungen des Kindes. Bauen Sie immer wieder Wohlfühlinseln in den Tag ein: sich wiegen lassen, Massagen oder Einschlaf-rituale tun neurodermitisbetroffenen Kindern besonders gut.

→ Zur Prävention von Allergien siehe Seite 194.

ZUM ARZT, WENN ...

- > Sie Symptome einer Neurodermitis bei Ihrem Kind entdecken.

INFO

- > **www.ahaswiss.ch** (Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma, unter anderem mit einer Infolinie)

- > Schweizer Elternvereinigung asthma- und allergiekranker Kinder (**SEAAK**), Südbahnhofstrasse 14C, 3000 Bern 17, Tel. 031 378 20 10

Ohrenschmerzen

Ohrentzündungen, speziell Mittelohrentzündungen, sind häufig bei Babys und Kleinkindern, weil ihre sogenannte eustachische Röhre noch relativ kurz ist. Diese Röhre verbindet Rachenraum und Ohr und lässt Erkältungskeime auf dem inneren Weg ins Ohr dringen. Bei manchen Kindern ist die eustachische Röhre anlagebedingt schmaler als bei anderen, diese Kinder erkranken besonders häufig an Mittelohrentzündungen. Ein Trost: Spätestens im Schulalter weitet sich die Röhre.

Mittelohrentzündungen treten meist nach Erkältungen auf.

Symptome

Einseitiger Ohrenschmerz, das Kind fasst sich immer wieder ans Ohr, lehnt das Ohr an die Schulter des Erwachsenen. Bei Babys und Kleinkindern, die noch nicht sprechen können, sollten Sie auch bei unerklärlichem Weinen oder bei Aufschrecken aus dem Schlaf an eine Mittelohrentzündung denken. Diese muss von der Ärztin, dem Arzt diagnostiziert werden, weil es schwerwiegende Komplikationen geben kann.

Kinderspezifische Anwendungen beachten

Wie Sie Hausmittel richtig zubereiten und Heilmethoden korrekt anwenden, lesen Sie detailliert im Kapitel 2 nach (ab Seite 26). Halten Sie sich für Dosierungen und Anwendungszeiten jedoch an die Empfehlungen in diesem Kapitel. Sie sind speziell auf die Bedürfnisse von Kindern zugeschnitten.

ÄUSSERLICH

Wärme heilt

Probieren Sie aus, was dem Kind am meisten zusagt: Bettwärme, Kopftuch, Stirnband oder ein warmer Wickel am Ohr (siehe unten).

Warmer Zwiebelwickel

Das Hausmittel bei Mittelohrentzündungen für Gross und Klein – schon unsere Grossmütter kannten und nutzten es. Die Zwiebel besitzt entzündungshemmende und antiseptisch wirksame Inhaltsstoffe. Wie Sie den Wickel richtig zubereiten, steht auf Seite 40. Vorsicht: Nicht anwenden bei geplatzttem Trommelfell. (Ab sechs Monaten)

Warmer Kamillenwickel

Anstelle der Zwiebeln können Sie auch

mit kochendem Wasser übergossene Kamillenblüten als Einlage in den Wickel verwenden (mehr dazu Seite 41). (Ab sechs Monaten)

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Belladonna

Die Kinder klagen plötzlich über heftige, klopfende Ohrenschmerzen, häufig rechts, mit Halsschmerzen und hohem Fieber.

Chamomilla

Bei stechenden, reissenden Schmerzen, die durch Wärme gebessert werden. Die Kinder sind äusserst schmerzempfindlich. Herumgetragenwerden bessert.

SO HELFEN SIE IHREM KIND

Schnupfen-Tipps

Eine verstopfte Nase kann die Belüftung im Mittelohr beeinträchtigen. Sorgen Sie deshalb für eine freie Nase, wenn Ihr Kind erkältet ist (siehe Seite 297).

Doppeltes Kissen

Geben Sie dem Kind ein zweites Kissen ins Bett, so liegt der Kopf höher und der Schleim kann besser abfliessen. Das

Kissen sollte allerdings nicht aus Daunen, sondern aus Wolle sein, denn nachts darf sich keine Stauwärme am Ohr bilden! Falls Sie kein Wollkissen haben, behelfen Sie sich mit einem zusammengelegten Wollpullover, den Sie in einen Kissenbezug füllen.

Ohrwärmer

Vorbeugend, aber auch in der Genesungsphase gilt: Warme Ohren braucht das Kind! Packen Sie die Ohren Ihres Sprösslings deshalb unter Mütze, Kapuze oder Stirnband.

ZUM ARZT, WENN...

- > das Kind Schmerzen hat (bis zum Arztbesuch geeignetes Kinder-Schmerzmittel geben).
- > das Kind Fieber bekommt oder das Allgemeinbefinden stark beeinträchtigt ist.
- > leichte Ohrenschmerzen nicht nach zwei, drei Tagen bessern.
- > Flüssigkeit aus dem Ohr ausläuft.
- > Verdacht auf eine Mittelohrentzündung besteht.

Schnupfen

Kinder machen in ihren ersten Jahren unzählige Schnupfen durch. Die an sich harmlose Infektionskrankheit kann allerdings zuweilen eine Ohrenentzündung oder eine Bronchitis nach sich ziehen.

Symptome

Bei viralen Erregern läuft aus der Nase wässriges Sekret, später – meist wenn Bakterien mit im Spiel sind – nimmt das Sekret eine schleimige Konsistenz und manchmal eine weisse bis gelbgrüne Färbung an. Das Kind hat wegen der verstopften Nase zuweilen Mühe zu atmen und es mag meist auch nicht recht trinken oder essen. Kleine Kinder wachen nachts vermehrt auf.

ÄUSSERLICH

Der Zwiebel-Trick

Legen Sie ein Schälchen gehackte Zwiebeln unters Kinderbettchen oder hängen Sie ein Zwiebelsäckchen in den Betthimmel. Beachten Sie bei Babys einen Abstand von einem Meter.

Nasenspray

Physiologische Kochsalzlösung (siehe auch Seite 31) eignet sich vorzüglich, um die Nase abschwellen zu lassen und das Sekret flüssig zu halten. Praktisch sind fixfertige Salzwasser-Nasensprays aus der Drogerie oder der Apotheke.



Kinder ab etwa zwei Jahren können Sie vielleicht (mehrmals am Tag) dazu motivieren, selbst einen Sprühstoss daraus in jedes Nasenloch zu geben. Bei Babys und kleineren Kindern geben Sie in jedes Nasenloch einige Tropfen physiologische Kochsalzlösung aus einer sterilen Mini-Ampulle. Wichtig: Nasensprays dürfen nicht mit anderen Kindern oder Erwachsenen geteilt werden.

Olivenöl

Benetzen Sie ein Wattestäbchen mit wenig Öl und tragen Sie dieses rund um den Naseneingang auf – hilft bei trockenen Schleimhäuten.

Dampfbad im Zelt

Lassen Sie Ihr Kind maximal dreimal täglich unter einem Tuch inhalieren. Zum Beispiel mit Kamillentee, Majorantee,

heisser physiologischer Salzlösung (1 TL Salz auf 5 dl Wasser) oder etwas gehackter Zwiebel, die Sie kurz aufkochen. Das befeuchtet die Nase, wirkt abschwellend und erleichtert das Atmen. Wies geht, lesen Sie unter Husten bei Kindern (Seite 286) und unter Kopf-Dampfbad (Seite 29). (Ab drei bis vier Jahren)

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapothek (Seite 310):

Arsenicum album

Geeignet, wenn die Absonderungen scharf und übelriechend sind. Sie können blutig bis eitrig sein und machen die Nasenlöcher wund. Die Kinder haben eine geschwollene, brennende Nase. Auch der Hals brennt. Feuchtwarme Anwendungen bessern.

Weitere Mittel:

Allium cepa

Bei Fließschnupfen, der die Nase wund macht, besonders links, mit Augentränen. Heftiges Niesen mit Besserung durch frische Luft und Kälte. Häufig kratzt auch der Hals.

Sambucus

Ein wichtiges Mittel bei Säuglings-

schnupfen und Schwellung der Nasenschleimhäute. Verstopfte Nase mit Problemen beim Trinken. Das Kind atmet nur durch den Mund.

SO HELFEN SIE IHREM KIND

Viel trinken!

Bieten Sie Ihrem Kind immer wieder (andere) Getränke an. Das gleicht den Flüssigkeitsverlust aus und hilft, das Nasensekret zu verflüssigen. Teesorten, die sich bei Kindern mit Schnupfen eignen: Thymian, Lindenblüten oder Malven (Käslkraut).

Warme Füsse

Warme Socken und Finken sind ein Muss – zumindest bei Schnupfen im Winter. Wollen die Füsslein einfach nicht warm werden, tut vielleicht auch ein warmes Fussbad gut (siehe Seite 32).

Feuchtigkeit

Mit einem Luftbefeuchter oder einigen nassen Tüchern über den Heizkörpern können Sie die Luftfeuchtigkeit erhöhen. Mit einem Hygrometer kontrollieren Sie die Feuchtigkeit: Etwa 30 – 50 Prozent sollte sie betragen.

Lieber nicht schnäuzen

Wenn Kinder die Nase schnäuzen, sollten sie dabei ein Loch zuhalten. Noch besser ist es, den Rotz hochzuziehen! Wieso das so ist, steht im Kasten auf Sei-

te 169. Machen Sie Ihrem Kind vor. Babys mit Schnupfen können ihren «Schnudder» noch nicht selber hochziehen oder raus-schnäuzen. Benützen Sie bei den Kleinsten einen speziellen Schleimabsauger aus der Drogerie/Apotheke.

ZUM ARZT, WENN ...

- > der Schnupfen länger als zehn Tage andauert.
- > Ohrenschmerzen, Kopfschmerzen, Gesichtsschmerzen oder hohes Fieber dazukommen.
- > Verdacht auf allergischen Schnupfen besteht.

Verstopfung

Gemäss Schätzungen leidet jedes zehnte Kind phasenweise an Verstopfung – Anzeichen sind seltener Stuhlgang und harter Stuhl. Die Kinder klagen vor oder auch während der Darmentleerung über Schmerzen. Manchmal drücken sie vergeblich.

ÄUSSERLICH

Bauchmassage

Massieren Sie in kleinen Kreisen zuerst den rechten Unterbauch (dem Darmverlauf entlang) nach oben bis zu den Rippen und dann wieder hinunter bis zum linken

Unterbauch. Also im Uhrzeigersinn, wenn das Kind vor Ihnen auf dem Rücken liegt. Als Massageöl eignen sich käufliche Ölmischungen, die aus Pflanzenölen (Olivenöl, Mandelöl, Erdnussöl) sowie einem kleinen Anteil ätherischem Melissen- oder Kümmelöl bestehen. Dieses Massageöl können Sie sanft «einstreichen». Bei Massagen unerlässlich: Das Kind vorher um Erlaubnis fragen.

Feucht-warme Bauchauflage

Auch eine warme Kompresse (siehe Seite 41) mit Kamillenblüten oder Schafgarbentee (1 TL Pflanzenteile mit 2,5 dl kochendem Wasser übergießen, absieben, abkühlen lassen) hilft manchmal dem verstopften Darm auf die Sprünge.

Ansteigendes Fussbad

Neben der Bauchauflage eignet sich auch eine zweite Kneipp-Methode, das ansteigende Fussbad. Wie Sies richtig machen, lesen Sie auf Seite 32.

Hautpflege

Zusätzlich, falls nötig, können Sie die Haut um den After mit Hamamelis- oder Calendulasalbe eincremen.

INNERLICH

«Erste Hilfe»-Joghurt

Mischen Sie in ein Naturejoghurt

Leinsamen und frische Himbeeren. Dazu viel trinken!

Kümmel-, Fenchel-, Anistee

Lassen Sie 1 TL Samen 10 Minuten in 2,5 dl Wasser kochen. Absieben und schluckweise zu trinken geben.

Kamillen- oder Goldmelissentee

Übergießen Sie 1 TL getrocknete Blüten mit 2,5 dl kochendem Wasser, lassen Sie den Tee 5 Minuten ziehen.

Orangen- oder Apfelsaft

Lassen Sie Ihr Kind jeden Tag ein Glas Fruchtsaft trinken. Oder bieten Sie gleich nach dem Aufstehen ein Glas Wasser (Zimmertemperatur) an.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Nux vomica

Bei Verstopfung bei Säuglingen mit häufigem vergeblichen Stuhldrang. Auch bei Verstopfung während dem Zahnen.

Silicea

Für Kinder mit mühsamem Stuhlgang, das Pressen ermüdet sie. Der Kot rutscht nach langem Pressen wieder in den Mastdarm zurück.

SO HELFEN SIE IHREM KIND

Ballaststoffreiche Nahrung

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind faserreiche Nahrung zu sich nimmt: Vollkornbrot statt Weissbrot, fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag. So integrieren Sie die berühmten «Five a day» in den Menuplan des Kindes: zu jeder Mahlzeit eine Früchte- oder Gemüseportion, also zum Frühstück, zum Znüni, zum Mittagessen, zum Zvieri und zum Znacht.

Ausreichend trinken

Kinder, die zu Verstopfung neigen, sollten sich angewöhnen, viel zu trinken. Eine Flasche mit Wasser oder ungesüsstem Früchte- oder Kräutertee in Reichweite kann helfen. Manche Kinder müssen auch zum Trinken angehalten werden.

Bewegung

Körperlich aktive Kinder leiden weniger an Verstopfung. Jugendliche sollten sich mindestens eine Stunde am Tag ausgeben können, jüngere Kinder etwa zwei Stunden!

ZUM ARZT, WENN ...

- > das Kind starke Schmerzen hat.
- > weitere Krankheitssymptome hinzukommen oder das Kind schwach und mitgenommen wirkt.
- > Kinder immer wieder über Bauchschmerzen klagen respektive wenn Sie

hinter einem Weinen Bauchschmerzen vermuten.

- > ein Kind länger als zwei Tage keinen Stuhlgang hatte. Ausnahme: Bei gestillten Babys sind bis zu zehn Tage ohne Stuhlgang normal.
- > Verdacht auf eine Nahrungsmittelallergie besteht.

DIE AMBULANZ 144 RUFEN, WENN ...

- > der Verdacht auf einen Darmverschluss besteht. Insbesondere wenn das Kind ergebnislos drückt, wenn es zusätzlich erbricht oder starke Bauchschmerzen oder einen gespannten Bauch hat, nicht trinken und essen mag. Oder wenn der Stuhl blutig ist.

Windeldermatitis, Mundsoor

Die Windeldermatitis (auch Windelektzem genannt) ist eine Hautentzündung dort, wo feuchte Windeln zu lange auf der Haut liegen. Manchmal ist der Windelbereich auch mit dem Hefepilz *Candida albicans* befallen – zuvor hat dieser meist Mund- und Darm-schleimhaut befallen und breitet sich dann auch im Windelbereich aus.

Symptome

Die Haut am Popo und um die Geschlechts-teile ist rot und wund. Bei Soor mit scharf ab-

gegrenztem Wundrand zum Teil mit Schüppchen und Pusteln.

Soorinfektionen am Gesäss tauchen oft nach einer Besiedelung der Mundhöhle auf – die Pilze wandern dabei vom Mund durch den Darm bis zum After. Mundsoor erkennen Sie an weisslichen Belägen auf den Lippen, der Wangenschleimhaut und der Zunge.

Hintergrund

Urin und Stuhl können die zarte Haut des Kinderpopos angreifen, und die angegriffene Haut kann dann von Bakterien oder Soor besiedelt werden.

ÄUSSERLICH

Was tun bei wundem Fudi?

Baden Sie das Gesäss, tupfen Sie die geröteten Stellen trocken und schützen Sie die Haut anschliessend mit dünn aufgetragener Zinkcreme, mit Hamamelissalbe oder Ringelblumencreme.

Sitz-Bad

Als Badezusatz eignet sich Ringelblumen-, Salbei- oder Stiefmütterchentee.

3 EL Kraut mit kochendem Wasser übergiessen, wie auf der Verpackung angegeben ziehen lassen und dem Badewasser zugeben. Zusätzlich können Sie auch eine Kanne Bio-Schwarztee ins Badewasser geben.

Mundsoor

Eine Pilzinfektion im Mund Ihres Säuglings können Sie mehrmals täglich mit starkem Salbei- und/oder Schwarztee betupfen. Vergessen Sie nicht, Nuggis und Schoppenflaschen gut auszukochen. Wenn Sie Ihr Baby stillen, müssen Sie Ihre Brustwarzen mitbehandeln. Fragen Sie die Kinderärztin, die Still- oder Mütterberaterin nach geeigneten Vorbeugemassnahmen.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke (Seite 310):

Arsenicum album

Geeignet bei rötlicher, brennender Entzündung der Geschlechtsteile. Nässender und juckender Hautausschlag.

Silicea

Die Mundschleimhaut ist weiss, die Kinder haben manchmal das Gefühl, als ob zuvorderst auf der Zunge ein Haar läge.

Weitere Mittel:

Borax

Ein gutes Mittel bei Mundsoor ist ausserdem Borax. Die Kinder haben Blähungen und einen verminderten Appetit. Man beobachtet eine weiss belegte Zunge,

häufig auch einen Befall des Windelbereiches. Der Säugling schreit viel, beim Trinken, vor dem Stuhlgang, vor dem Urinieren oder wenn er hingelegt wird.

SO HELFEN SIE IHREM KIND

Luft ans Fudi!

Lassen Sie Ihr Kind öfters «blütteln». Wickeln Sie es häufig, nach dem Stuhlgang möglichst rasch, und verwenden Sie atmungsaktive Windeln.

Kein Parfüm

Verwenden Sie keine parfümierten Fertigfeuchttücher, um den Popo Ihres Sprösslings zu reinigen, sondern (reissfeste) Wegwerftücher, die Sie mit Wasser anfeuchten.

ZUM ARZT, WENN...

- > die Entzündung das Kind stark schmerzt oder es beeinträchtigt.
- > das Windeleczem (respektive der Mundsoor) nach zwei Tagen Selbstbehandlung nicht bessert.

Zahnen

Beim Hochstossen der Milchzähne können Blutgefässe verletzt werden, was zu schmerzhaften Schwellungen am Zahnfleisch führt. In der Folge können sich auch rote «Zahnungsbäckchen» zeigen.

ÄUSSERLICH

Etwas zum Kauen anbieten

Geben Sie dem Baby etwas Festes zu kauen: Ein (nicht verschluckbares) Stück Rüeblí, Fenchel oder Brotrinde – am besten direkt aus dem Kühlschrank, so kühlen die «Kauwerkzeuge» optimal. Auch ein nasskalter Waschlappen behagt manchen Kindern (öfters am Tag auswechseln!).

Veilchenwurzel oder Kirschholz

Auch ein Stückchen Veilchenwurzel (aus der Apotheke) oder ein Stück Kirschholz eignet sich, um drauf herumzubeissen.

Salbei oder Kamille

Betupfen Sie das Zahnfleisch mit Salbei- oder Kamillentee.

SO HELFEN SIE IHREM KIND

Beruhigendes Fussbad

Kinder, denen das Zahnen Beschwerden bereitet, kann ein warmes oder ein ansteigendes Fussbad besänftigen. Beachten Sie die Hinweise auf Seite 32.

Bernsteinkette

Dem Schmuck wird eine lindernde Wirkung bei Zahnungsschmerzen zugeschrieben. Ziehen Sie aber wegen der Erstickungsgefahr dem Kind lieber keine Halskette, sondern eine fürs Handgelenk an.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Hausapotheke
(Seite 310):

Chamomilla

Beim Zahnen ist es *das* Mittel. Angezeigt, wenn die Kinder Zahnschmerzen empfinden, nachdem sie etwas Warmes in den Mund genommen haben oder auch nach dem Kauen. Die Kinder sind schlecht gelaunt, es scheint, als könne man ihnen nichts recht machen.

Weitere Mittel:

Magnesium phosphoricum

Wenn das Zahnen zu langsam vor sich geht und die Zahnschmerzen heftig sind. Das Kind ist schmerzempfindlich und nervös. Wärme und fester Druck bessern, Kälte oder leichte Berührungen verschlechtern das Befinden.

Kinderspezifische Anwendungen beachten

Wie Sie Hausmittel richtig zubereiten und Heilmethoden korrekt anwenden, lesen Sie detailliert im Kapitel 2 nach (ab Seite 26). Halten Sie sich für Dosierungen und Anwendungszeiten jedoch an die Empfehlungen in diesem Kapitel. Sie sind speziell auf die Bedürfnisse von Kindern zugeschnitten.

Checkliste: Ihre Hausapotheke

Halten Sie die in der Checkliste aufgeführten Haus- und Heilmittel immer vorrätig – so sind Sie gut gerüstet, wenn ein Krankheitsfall eintritt. Bei den **Hausmitteln aus der Küche** handelt es sich vor allem um Lebensmittel, die Sie zu Heilzwecken verwenden können, bei den **Heilmitteln der Natur** um verschiedene pflanzliche Produkte. Setzen Sie Haus- und Heilmittel für die in diesem Ratgeber empfohlenen innerlichen und äusserlichen Anwendungen ein. Prüfen Sie periodisch die Ablaufdaten! Zusätzlich brauchen Sie ein paar **Hilfsmittel aus der Apotheke oder Drogerie** – Sie benötigen diese, um beispielsweise Wickel richtig anzulegen.

HAUSMITTEL AUS DER KÜCHE

Heilerde
für innerlichen und
äusserlichen Gebrauch

Für kalte und warme Wickel bei Rheuma, Verstauchungen, Sonnenbrand, Halsschmerzen, Akne etc. Oder innerlich bei Durchfall, Magenentzündung oder Sodbrennen u.a.

Leinsamen

Hilft innerlich gegen Verstopfung, in kaltes Wasser eingelegt bei Magenentzündung oder Sodbrennen. Als heisser Wickel u.a. ideal bei Gerstenkorn, Nasennebenhöhlen-Entzündung, Hexenschuss, Tennis-/Golferellbogen.

Meerrettich

Für hautreizende Wickel bei Kopfschmerzen, Migräne, beginnender Nasennebenhöhlen-Entzündung oder Blasenentzündung. Innerlich bei Erkältungskrankheiten.

Traubenzucker
in Pulverform

Für die Herstellung einer Elektrolytlösung bei Wasserverlust, z.B. aufgrund von Schwitzen, Fieber, Durchfall und Erbrechen oder Verbrennungen und Sonnenbrand. Oder um Tee für kranke Babys oder Kleinkinder zu süssen.

Salz	Für physiologische Kochsalzlösung (Augenspülwasser, Nasenspülwasser) sowie für die Elektrolytlösung bei Wasserverlust.
------	--

Honig, Ingwer, Kartoffeln, Quark, Zitrone	Für diverse innerliche und äusserliche Anwendungen.
---	---

HEILMITTEL DER NATUR

Ackerschachtelhalmtée (Zinnkraut)	Ein Allrounder: innerlich als Tee oder äusserlich in Bädern, Wickeln oder Waschungen. Hilft u.a. bei Gicht, Akne, Fusspilz, Neurodermitis, Kontaktdermatitis, Haarausfall, Venenproblemen, Blasenentzündung, Harninkontinenz.
-----------------------------------	---

Heidelbeeren, getrocknete Heidelbeersaft	Schnelle Hilfe bei Durchfall oder Zahnfleischentzündungen. Der Saft kann bei Harnsteinen oder Blutarmut unterstützen.
--	---

Kamillentée	Als Kopf-Dampfbad bei diversen Erkältungskrankheiten. Innerlich bei Problemen im Mund oder Magen-Darm und zur Beruhigung. Äusserlich lindert Kamillentée Entzündungen. Entspannend und entkrampfend.
-------------	--

Kapuzinerkresse-Tinktur	Innerlich bei diversen Entzündungen: Angina, Blasenentzündung, Nasennebenhöhlenentzündung, Scheidenentzündung etc.
-------------------------	--

Lindenblütentée	Der wichtigste Erkältungstee, auch als Alltagsgetränk.
-----------------	--

Löwenzahntee	Unterstützt Leber und Galle. Hilft auch bei Akne, Verstopfung, Harnsteinen, Arthrose und Schlafproblemen etc.
Malventee (Käslkraut)	Hilft bei trockenem Husten, Halsweh, Schnupfen.
Orangenblütentee	Sofort wirkender Tee bei Unruhe oder Schlafstörungen.
Preiselbeersaft Preiselbeeren, getrocknete	Hilft bei Blasenentzündung, Harnsteinen.
Ringelblumentee	Hilft u.a. bei Entzündungen am Auge, schlecht heilenden Wunden, Ausschlägen.
Schlüsselblumentee	Verflüssigt Schleim und eignet sich u.a. bei produktivem Husten, Ohrenentzündungen, Nasennebenhöhlen-Entzündung, Halsweh, Heiserkeit oder auch bei Migräne und Kopfschmerzen sowie nervöser Unruhe.
Wallwurzsalbe (Beinwell)	Bei Sehnenscheidenentzündung, Golfer- oder Tennisellbogen, Prellungen, Verstauchungen.

HILFSMITTEL AUS DER APOTHEKE ODER DROGERIE

Coldpack	Eventuell selbstgemacht, siehe Seite 39.
Elastikbinden	
Fieberthermometer	
Hygrometer	Für die Kontrolle der Luftfeuchtigkeit.

Kompressen	Sollten steril und beschichtet sein.
Nasenspray	Entweder fixfertig mit physiologischer Kochsalzlösung oder als nachfüllbarer leerer Nasenspray für physiologische Kochsalzlösung. Bei Schnupfen, Heuschnupfen, Nasennebenhöhlen-Entzündung, Ohrentzündung.
Pflaster	
Pflasterrolle, Verbandklammern, Sicherheitsnadeln	Für die Befestigung von Wickeln oder Verbänden.
Pinzette	
PVP-Jod, standardisiert	Zur Desinfektion.
Wärmflasche	
Wickeltücher (Innen- und Aussentuch)	Innentuch: Baumwolle; Aussentuch: Baumwolle oder Wolle.

Homöopathische Hausapotheke

Mit dieser Auswahl von zwölf Mitteln lässt sich eine breite Reihe von Beschwerden abdecken. Halten Sie diese Mittel vorrätig und setzen Sie sie gemäss den Empfehlungen in diesem Ratgeber ein. Mit Modalitäten sind Begleitumstände gemeint, die eine Krankheit verschlimmern oder verbessern. Mehr zur Homöopathie lesen Sie ab Seite 58.

ACONITUM NAPELLUS

Blauer Eisenhut, Sturmhut (Familie der Ranunculaceae)

Der Eisenhut ist eine in ganz Europa wild wachsende, giftige Pflanze. Aconitum wird in der Homöopathie in erster Linie als Akutmittel im Anfangsstadium eingesetzt. Typisch für das Arzneimittel sind ein stürmischer Beginn der Symptome und ängstliche Unruhe. Das Mittel wird ausserdem eingesetzt, wenn eine Krankheit durch Folgen von Schreck oder kaltem Wind ausgelöst wird. Der Aconitum-Patient wird beim Aufsitzen blass.

Modalitäten

Verschlimmerung: durch kalten, trockenen Wind, ein warmes Zimmer, Angst, Erregung, nachts, um Mitternacht

Besserung: im Freien, in Ruhe, nach warmem Schweissausbruch

Anwendung

- Bindehautentzündung
- Blasenentzündung
- Erkältung (Schnupfen, Halsschmerzen, Husten)
- Erste-Hilfe-Mittel (bei psychischem Schock oder akuten Krisen wie Asthmaanfall, Bluthochdruck)
- Fieber
- Heiserkeit
- Nasenbluten
- Nervöse Herzbeschwerden
- Prüfungsangst

APIS MELLIFICA

Honigbiene

Die Honigbiene kommt in Europa, Asien, Nord- und Mittelamerika vor. Die charakteristischen Folgen eines Bienenstiches deuten auf die Hauptindikationen von Apis, auch wenn nicht ein Stich der Auslöser der Symptome ist: Man sieht Schwellungen und Ödeme, die rosafarben, brennend und stechend sind. Wärme wird schlecht

vertragen. Die Betroffenen haben meist keinen Durst und sind «unruhig wie eine Biene».

Modalitäten

Verschlimmerung: durch Bewegung, Druck, durch Liegen, nach Durchnässung, nachts, durch warme Räume
Besserung: nach feuchten, kühlen Anwendungen, im Freien, durch Kälte

Anwendung

- Blasenentzündung
- Gerstenkorn
- Scheidenentzündung/Scheidenausfluss
- Sehnenscheidenentzündung
- Tennisellbogen/Golferellbogen

ARNICA MONTANA

Arnika, Bergwohlverleih (Familie der Asteraceae)

Die Arnika-Pflanze wächst auf mageren Bergwiesen. Sie steht unter Schutz und ist sowohl in der Phytotherapie wie auch in der Homöopathie ein wichtiges Mittel. Bei fast jeder Verletzung eignet sich Arnika als erstes Arzneimittel, besonders für die Folgen von Stößen, Schlägen oder Quetschungen. Der Arnika-Patient ist schmerzempfindlich, häufig hat er das Gefühl, sein Bett sei zu hart.

Modalitäten

Verschlimmerung: durch Berührung, Bewegung, Ruhe, durch feuchte Kälte
Besserung: Liegen kann bessern, die Betroffenen haben ein konstantes Bedürfnis, sich zu bewegen und eine weichere Stelle zu suchen. Die Kopftieflage verschafft Besserung.
Die Modalitäten sind bei diesem Mittel gegensätzlich: Berührung und Bewegung verschlimmern, können aber auch bessern. Ruhe und Liegen können verbessern, aber auch verschlimmern. Der Kranke fühlt sich zerschlagen und will Ruhe, aber er muss sich ständig bewegen.

Anwendung

- Arterienverkalkung
- Arthritis
- Arthrose
- Gehirnerschütterung
- Krampfadern
- Prellungen
- Verletzungen
- Verstauchungen

ARSENICUM ALBUM

Weisses Arsenik, Arsenige Säure

Die arsenige Säure wird durch Rösten von arsenhaltigen Kobalt- oder Nickelerzen

gewonnen. Es ist ein weisses, kristallines, giftiges Pulver, das nach Knoblauch riecht. Arsenicum album ist ein Mittel, das in der Homöopathie häufig bei Erschöpfung, Schwäche und ängstlicher Ruhelosigkeit eingesetzt wird. Es hat eine Beziehung zu Haut, Schleimhaut und Atmung. Typisch für Arsen sind brennende Schmerzen, die durch Wärme gebessert werden. Alle Ausscheidungen haben einen fauligen Geruch. Der Patient hat grossen Durst, trinkt aber nur kleine Schlucke. Das Mittel wird bei gewissenhaften, ängstlichen Personen eingesetzt, die ein untadeliges Äusseres aufweisen.

Modalitäten

Verschlimmerung: durch Kälte in jeder Form, durch körperliche Anstrengung, durch Liegen, nach Mitternacht

Besserung: durch Wärme in jeder Form, durch Aufrichten, Aufsitzen, durch Herumgehen, durch Gesellschaft

Anwendung

- Aphthen
- Asthma (allergisch und nichtallergisch)
- Blutdruck, niedriger
- Durchfall
- Fusspilz
- Heuschnupfen
- Lippenherpes/Fieberblasen
- Magenschleimhaut-Entzündung
- Neurodermitis
- Schlafstörungen
- Schnupfen
- Sonnenbrand
- Windeldermatitis

BELLADONNA

Atropa belladonna (Familie der Solanaceae)

Belladonna ist eine wildwachsende Staude, die in ganz Europa vorkommt. Ihre Giftigkeit ist auf verschiedene Alkaloide zurückzuführen. Belladonna eignet sich bei plötzlich auftretenden Symptomen. Häufig handelt es sich hierbei um akute Entzündungen mit starken, pulsierenden Schmerzen.

Im Gegensatz zu Aconitum schwitzt der Belladonna-Patient. Er hat einen heissen Kopf und kalte Extremitäten, keinen starken Durst und sein Gesicht ist hochrot (noch röter beim Aufsitzen).

Modalitäten

Verschlimmerung: durch geringste äussere Einflüsse, wie Licht, Geräusche, Berührung, durch Getränke, Bewegung, nachmittags nach 15 Uhr, nachts nach 23 Uhr

Besserung: durch Ruhe, durch aufrechtes Sitzen mit geradem Rücken, durch Wärme

Anwendung

- Bauchschmerzen
- Blasenschwäche/Inkontinenz
- Erkältung (Schnupfen, Halsschmerzen, Husten)
- Fieber
- Kopfschmerzen
- Mandelentzündung (Angina)
- Migräne
- Mittelohrentzündung

- Ohrenschmerzen
- Schlafstörungen
- Tinnitus/Ohrensausen
- Tränendes Auge

BRYONIA ALBA

Zaunrübe (Familie der Cucurbitaceae)

Die Zaunrübe kommt in Europa und Kleinasien vor und ist eine rankende Kletterpflanze mit rübenartig verdickter Wurzel. Bryonia passt in der Homöopathie für reizbare Patienten, deren Symptome durch Bewegung verschlechtert werden. Der Patient hat wegen seiner trockenen Schleimhäute Durst auf kalte Getränke. Die typischen Bryonia-Schmerzen sind stechend.

Modalitäten

Verschlimmerung: durch Bewegung, Anstrengung

Besserung: durch Ruhe, Druck, durch Liegen, besonders auf der schmerzhaften Seite

Anwendung

- Arthritis, Arthrose
- Durchfall
- Hexenschuss
- Husten
- Magenschleimhaut-Entzündung
- Sehnenscheidenentzündung
- Tennisellbogen/Golferellbogen

CHAMOMILLA

Echte Kamille (Familie der Compositae)

Die echte Kamille kommt in Europa und Vorderasien häufig vor. Chamomilla-Patienten sind empfindlich, reizbar, heiss und durstig. Das Mittel eignet sich oft für Säuglinge während der Zahnungsperiode. Ihr Weinen ist zornig und unzufrieden. Die Schmerzen sind stark, Herumtragen bessert sie.

Modalitäten

Verschlimmerung: durch Ärger, Zorn, Wärme, Hitze, durch Bettwärme, durch Kaffee

Besserung: durch Umhergetragenwerden, warmes, feuchtes Wetter

Anwendung

- Bauchschmerzen bei Kindern
- Blähungen
- Erbrechen, Übelkeit
- Menstruationsbeschwerden
- Mittelohrentzündung bei Kindern
- Mundgeruch
- Schnarchen
- Wadenkrampf, nächtlicher
- Zahnen
- Zahnschmerzen

HEPAR SULFURIS

Kalkschwefelleber

Austernkalk und Schwefel werden zusammen geglüht und mit Milchzucker verrieben.

Hepar sulfuris ist in der Homöopathie ein Mittel bei eitrigen Verletzungen. Typisch für Hepar sulfuris ist die hochgradige Empfindlichkeit und der Splitterschmerz. Der Patient ist frostig, seine Absonderungen sind scharf, riechen sauer oder wie alter Käse.

Modalitäten

Verschlimmerung: durch kalte Luft, Berührung

Besserung: durch Wärme, durch warmes Einhüllen, besonders des Kopfes, durch feuchtes, nasses Wetter

Anwendung

- Akne
 - Bronchitis
 - Nagelbettentzündung (Umlauf)
 - Nasennebenhöhlen-Entzündung
-

LEDUM PALUSTRE

Sumpfpfornst, Wilder Rosmarin (Familie der Ericaceae)

Diese Pflanze ist mit den Alpenrosen verwandt. Sie kommt in Nordeuropa, Nord- und Mittelasien, Nordamerika bis Alaska vor

und kann als Strauch bis zu 160 cm hoch werden. Ledum ist das Mittel bei Verletzungen durch spitze Gegenstände (Stichverletzungen). Auffällig an der typischen Ledumverletzung ist, dass sich die betroffene Körperstelle kalt anfühlt, die Schmerzen werden durch Kälte gebessert und durch Wärme verschlechtert. Der Kranke fröstelt, aber Kälte tut ihm gut.

Modalitäten

Verschlimmerung: durch Wärme, durch Bewegung, Kratzen, Alkohol

Besserung: durch Kälte, durch Baden der Füße im kalten Wasser

Anwendung

- Gicht
 - Insektenstiche
 - Kopfläuse
 - Zeckenbisse
-

NUX VOMICA

Brechnuss (Familie der Longaniaceae)

Es werden die Samen der Früchte des 13 m hohen immergrünen Baumes verwendet, der hauptsächlich in Indien, Sri Lanka, Malaysia und Australien wächst. Nux vomica wird in der Homöopathie als Mittel bei Erregbarkeit eingesetzt. Weiter ist es ein gutes Mittel bei Arzneimittel- und Drogenmissbrauch («Katermittel»).

Modalitäten

Verschlimmerung: durch Ärger, Zorn, durch Überreizung der Sinne, durch Ausschweifungen, durch geistige Anstrengung, durch Licht, Geräusche, Musik, morgens (3 – 4 Uhr), nach dem Essen, in kalter Luft, durch Luftzug, durch Entblößen, durch Kaffee, Tabak, Alkohol, durch Arzneimittel- oder Drogenmissbrauch

Besserung: Wenn der Patient, die Patientin nicht gestört wird, durch Ruhe, beim Hinlegen, durch kurzen Schlaf, abends, durch Wärme, warme Getränke, heiße Speisen, durch Zudecken, durch Lockerung der Kleider, bei feuchtem Wetter

Anwendung

- Erbrechen, Übelkeit
- Hämorrhoiden
- Husten
- Konzentrationsstörungen, Nervosität, Unruhe
- Lebensmittelallergie
- Leberbeschwerden
- Magenschleimhaut-Entzündung
- Prämenstruelles Syndrom (PMS)
- Schlafstörungen
- Sodbrennen
- Tabakentwöhnung
- Verstopfung

SILICEA

Kieselsäure, Quarz, Bergkristall

Die Kieselsäure ist eine sauerstoffhaltige Siliciumverbindung. In der Natur findet man sie in zahlreichen Mineralien. Die homöopathische Arznei wird aus Siliciumdioxid hergestellt, das in Quarz, Feuer und Sandstein natürlich vorkommt. Silicea ist besonders hilfreich bei chronischen Erkrankungen. Eine bemerkenswerte Eigenschaft von Silicea ist seine Fähigkeit, die Ausscheidung von Fremdkörpern zu fördern, es ist deshalb eines der wichtigsten Eitermittel. Personen mit Implantaten sollten auf dieses Mittel verzichten.

Modalitäten

Verschlimmerung: durch Kälte, Zugluft, durch nasskaltes Wetter, durch Geräusche, Licht, bei Mondwechsel, durch geistige oder emotionale Anstrengung

Besserung: durch Wärme (Einhüllen) und Druck, bei reichlichem Harnabgang

Anwendung

- Gerstenkorn
- Haarausfall
- Harnsteine
- Mittelohrentzündung
- Mundschleimhaut-Entzündung
- Nagelbettentzündung
- Nasennebenhöhlen-Entzündung
- Neurodermitis

- Ohrenschmerzen
- Schwitzen, übermässiges
- Sehnenscheidenentzündung
- Tennis- und Golferellbogen
- Verstopfung
- Windeldermatitis
- Zahnfleischentzündung

SULFUR

Schwefel, Schwefelblüte

Schwefel gehört mit Sauerstoff, Selen und Tellur zur Gruppe der Erzbildner. Auch im menschlichen Körper befinden sich schwefelhaltige Verbindungen. Der Schwefel ist in der Homöopathie ein wichtiges Reaktionsmittel und hat eine Beziehung zur Haut. Der Schwefel-Patient ist egozentrisch, als Sammlertyp findet er häufig Gefallen an Dingen, die für andere wertlos sind. Unordnung und Unsauberkeit und der Hang zu philosophischen und religiösen Schwärmereien bringen ihm den Ruf des zerlumpten Philosophen.

Modalitäten

Verschlimmerung: durch Hitze, Bettwärme, durch Temperaturveränderung, morgens um 11 Uhr, durch Stehen, Waschen, Baden

Besserung: durch trockenes, warmes Wetter, Liegen auf der rechten Seite

Anwendung

- Akne
- Arthritis
- Asthma
- Fusspilz
- Haarausfall
- Kontaktekzem/Kontaktallergie
- Kopfläuse
- Prostata, vergrösserte
- Schuppenflechte
- Stimmungsschwankungen, Niedergeschlagenheit
- Tinnitus, Ohrgeräusche
- Wadenkrampf, nächtlicher
- Warzen



Anhang ---

Adressen und Links	318
Literatur	319
Liste aller erwähnten Heilpflanzen	322
Stichwortverzeichnis	328

Adressen und Links

www.ahaswiss.ch

Aha! Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma
Gryphenhübeliweg 40, 3000 Bern 6
Tel. 031 359 90 00
Infolinie Tel. 031 359 90 50, Montag bis Freitag, 8.30 – 12 Uhr und 13 – 16.30 Uhr
Alles Wissenswerte über Allergien, Dienstleistungen wie Infolinie, Broschüren usw.

www.bag.admin.ch

Bundesamt für Gesundheit, mit vielen Infos zu allen gesundheitlichen Belangen, unter anderem zu Infektionskrankheiten

www.gesund.ch

Portal mit zahlreichen Infos über die Komplementärmedizin in der Schweiz. Adressliste naturheilkundlicher Therapeutinnen und Therapeuten und von Verbänden.

www.gip-schweiz.ch

Gesellschaft für Integrative Phytotherapie GIP Sekretariat, Erlistrasse 38, 8454 Buchberg
Eine Vereinigung von Phytotherapeutinnen, die unter anderem in der Kräuterwerkstatt Kurse für Interessierte durchführt.

www.kneipp.ch

Schweizer Kneippverband
Weissensteinstr. 35, 3007 Bern
Tel. 031 372 45 43
Liste der Kneipp-Anlagen in der Schweiz

www.medsana.ch

Kommerzielles Gesundheitsportal mit Heilpflanzen-Lexikon

www.naturheilkunde.unispital.ch

Institut für Naturheilkunde
Universitätsspital
Rämistrasse 100, 8091 Zürich
Website des Instituts für Naturheilkunde am Universitätsspital Zürich unter der Leitung von Prof. Dr. Reinhard Saller. Informationen zu Naturheilkunde, Komplementärmedizin und Phytotherapie, kostenlose Online-Beratung

www.samariter.ch

Schweizerischer Samariterbund SSB
Martin-Disteli-Str. 27, 4601 Olten
Tel. 062 286 02 00
Lokale Samaritervereine bieten unter anderem Kurse an zur Wiederbelebung mit Mund-zu-Nase-Beatmung und Herzmassage, zur Defibrillatoren-Benutzung oder zu Notfällen bei Kleinkindern.

www.sge-ssn.ch

Schweiz. Gesellschaft für Ernährung SGE

Effingerstr. 2, 3001 Bern

Tel. 031 385 00 00

Umfassende Informationen zu gesunder Ernährung, u.a. auch Merkblätter zu verschiedenen Krankheiten

www.tee.org

Heilpflanzendatenbanken im Internet, von der Forschungsstelle für Gesundheits-erziehung der Universität Köln

www.toxi.ch

Tel. 145

Schweizerisches Toxikologisches Informationszentrum, mit einer 24-h-Notfallnummer. Unter der Rubrik Wissenswertes viele Informationen, zum Beispiel über giftige Pflanzen

www.vfkh.ch

Verein zur Förderung der klassischen

Homöopathie VFKH

Geschäftsstelle VFKH, Sekretariat

Rennweg 62, 2504 Biel

Tel. 032 353 73 45

Patientenorganisation für Homöopathie. Infos, Kontakte zu Therapeuten, Homöopathie-Kurse für Interessierte

Literatur

Beobachter-Ratgeber

Botta Diener, Marianne:

Kinderernährung gesund und praktisch.

So macht Essen mit Kindern Freude.

2., erweiterte und aktualisierte Auflage,

Beobachter-Buchverlag, Zürich 2005

Das Schweizer Standardwerk zum Thema

Kinderernährung. Mit Rezepten, Wochenmenüplänen und Tipps für Eltern in Zeitnot.

Botta Diener, Marianne

Essen. Geniessen. Fit sein. Das erste Wohlfühl-Ernährungsbuch für Frauen in der Schweiz.

Beobachter-Buchverlag, Zürich 2007

Praktische Empfehlungen, die Frauen in jeder Lebenslage und allen Altersgruppen im Alltag problemlos umsetzen können.

Gmür, Pascale; Kessler, Helga

Wege aus der Depression. So finden Betroffene und ihre Angehörigen Hilfe.

2., erweiterte und aktualisierte Auflage,

Beobachter-Buchverlag, Zürich 2005

Die in diesem Ratgeber zusammengetragenen Informationen helfen bei der Bewältigung von Depressionen. Mit grossem Schweizer Adressteil.

Meier, Isabelle; Rohner, Koni

Gesund werden mit Psychotherapie.

So finden Sie Hilfe.

Beobachter-Buchverlag, Zürich 2006

Mit diesem Ratgeber finden Hilfesuchende sich im breiten therapeutischen Angebot zurecht. Grosser Serviceteil.

Zanoni, Urs
Krankenkasse. Was Gesunde und Kranke wissen müssen.
Beobachter-Buchverlag, Zürich 2005
Alle wichtigen Informationen über die wichtigste Versicherung. Mit Tipps zum Prämiensparen und zur Optimierung der Leistungen des Gesundheitssystems.

Eine Auswahl empfehlenswerter Bücher

Bachmann, Sandra; Längler, Alfred:
Hausmittel in der modernen Medizin. Tees, Wickel, Bäder & Co.
Verlag Elsevier/Urban & Fischer, München 2005
Buch mit CD für Pflegende, Ärzte und Patienten, die es genauer wissen wollen.

Baumgartner, Ronald; Winkler, Rudolf
Handbuch zur Homöopathischen Haus- und Reiseapotheke.
Hrsg.: Verein zur Förderung der klassischen Homöopathie, Bern 1997
Bestellung: www.vfkh.ch, Tel. 032 353 73 45
Kleines Nachschlagewerk mit Symptomverzeichnis und Arzneimittelliste.

Fischer, Wolfgang K.
Welche Heilpflanze ist das?
Die neuen Kosmos Naturführer. Verlag Kosmos, Stuttgart 2007
Heilkräuter Mitteleuropas kennen lernen und selbst bestimmen.

Gassmann Ehrler, Regula; Heilig-Briw, Renata; Kaufmann-Schmid, Christa
Phytotherapie bei Kleinkindern.
Hrsg.: GIP, Gesellschaft für Integrative Phytotherapie, Olten 2006
Bestellung: regigassmann@yahoo.com, renati-heilig@bluewin.ch oder kaufmannfam@bluewin.ch
Diese Broschüre von drei Schweizer Pflegefachfrauen versammelt praktische Tipps bei verschiedensten Kinderkrankheiten.

Hrsg.: Bierbach, Elvira
Naturheilpraxis heute. Lehrbuch und Atlas.
Verlag Elsevier/Urban & Fischer, München 2006
1500 Seiten, teuer, aber alles drin:
Mittel, Methoden und Therapiekonzepte der Naturheilkunde sowie medizinische Hintergründe. Für Naturheilpraktiker – und Angefressene.

Jütt, Robert
Geschichte der alternativen Medizin.
Verlag Beck, München 1996
Von den Anfängen der Komplementärmedizin: Historisches zu Homöopathie, Wasser-, Lehm- und Sonnenkuren und mehr.

Künzle, Johann
Chrut und Uchrut.
Verlag Kräuterpfarrer Künzle, Minusio 1988
Das berühmte Büchlein von 1911 in kommentierter Form.

Künzle, Johann
Das grosse Kräuter Heilbuch.
Walter-Verlag, Olten 2006, Unveränderter
Nachdruck der Originalausgabe von 1945.

Thüler, Maya
Wohltuende Wickel.
Maya Thüler Verlag, Worb 1986
Die «Wickelkönigin» zeigt, wies geht.

Turner, Gudrun
Wildkräuter-Notfallapotheke für unterwegs.
Direktanwendung von Heilpflanzen.
Saas 2005
Bestellung: Gudrun Turner, Quadera 68A,
7247 Saas im Prättigau, Tel. 081 332 10 96
www.naturerlebnisse.ch
Klein und fein. Für den Wanderrucksack!

Vogel, Alfred
*Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge
für die Gesundheit.*
Verlag A. Vogel, Teufen 2004
Ein Ratgeber-Klassiker vom Schweizer
Naturarzt.

Vonarburg, Bruno
Natürlich gesund mit Heilpflanzen.
AT Verlag, Aarau 2004
Unter anderem mit rund 80 persönlich gefärb-
ten Heilpflanzen-Porträts.

Wyder, Margrit
Kräuter, Kröpfe, Höhenkuren.
Verlag NZZ Zürich, 2003
Ein Stück Schweizer Geschichte reizvoll aufbe-
reitet.

LISTE ALLER ERWÄHNTEN HEILPFLANZEN (OHNE SPAGYRIK)

Heilpflanze	Lateinischer Name	Verwendete Pflanzenteile
Ackerschachtelhalm (Zinnkraut)	Equisetum arvense	Kraut
Aloe Vera (Echte Aloe)	Aloe barbadensis (= A. vera)	Gel
Angelika	Angelica archangelica	Wurzel
Anis	Pimpinella anisum	«Samen» (gequetscht)
Arnika	Arnica montana	Blüten, Wurzel
Artischocke	Cynara scolymus	Blätter
Augentrost	Euphrasia officinalis	Kraut
Baldrian	Valeriana officinalis	Wurzel
Bärentraube	Arctostaphylos uva-ursi	Blätter
Bingelkraut	Mercurialis perennis	Kraut
Birke	Betula pendula, B. pubescens	Blätter
Bittersüss	Solanum dulcamara	Stängel
Blutwurz (Tormentill)	Potentilla erecta (= P. tormentilla)	Wurzelstock
Borretsch	Borago officinalis	Öl aus Samen
Brennnessel	Urtica dioica, U. urens	Blätter, Wurzel
Brombeere	Rubus fruticosus	Blätter
Efeu	Hedera helix	Blätter (nichtblühende Pflanze)
Eibisch	Althaea officinalis	Wurzel, Blätter, Blüten
Eiche	Quercus robur, Q. petraea	Rinde
Eisenkraut	Verbena officinalis	Kraut
Erdbeere	Fragaria vesca	Blätter
Eukalyptus	Eucalyptus globulus	Blätter
Fenchel	Foeniculum vulgare	«Samen» (gequetscht)
Frauenmantel	Alchemilla xanthochlora (= A. vulgaris)	Kraut
Gänsefingerkraut (Anserine)	Potentilla anserina	Kraut
Ginkgo	Ginkgo biloba	Blätter
Ginseng	Panax ginseng	Wurzel
Goldrute	Solidago virgaurea	Kraut
Hafer	Avena sativa	Stroh, grünes Kraut
Hamamelis (Zaubernuss)	Hamamelis virginiana	Blätter, Rinde
Hauhechel	Ononis spinosa	Wurzel, Kraut
Hauswurz	Sempervivum tectorum	Blätter
Heidelbeere	Vaccinium myrtillus	Beere
Herzgespann	Leonurus cardiaca	Kraut
Holunder	Sambucus nigra	Blüten, Beeren

Anwendungsbereich	In diesem Ratgeber empfohlene Form der Anwendung
innerlich, äusserlich	Aufguss, Absud, Tinktur
äusserlich	Gel
innerlich	Aufguss
innerlich	Aufguss
äusserlich	Salbe, Gel, Tinktur
innerlich	Aufguss, Saft, Tinktur, Kapseln
äusserlich	Aufguss
innerlich	Aufguss, Tinktur, Dragees, Kapseln
innerlich	Absud, Kaltauszug
äusserlich	Aufguss, Salbe
innerlich, äusserlich	Aufguss
äusserlich	Aufguss
innerlich	Absud, Tinktur
innerlich, äusserlich	Öl, Ölkapseln
innerlich, äusserlich	Aufguss, Tinktur
innerlich	Aufguss
innerlich	Tinktur, Hustensirup, -tropfen
innerlich	Kaltauszug (Wurzel), Aufguss (Blätter, Blüten)
äusserlich	Absud
innerlich	Aufguss
innerlich	Aufguss
äusserlich	Ätherisches Öl
innerlich, äusserlich	Aufguss
innerlich	Aufguss, Tinktur
innerlich	Aufguss, Tinktur
innerlich	Tinktur, Tabletten, Kapseln
innerlich	Aufguss, Pulver, Tinktur, Kapseln
innerlich	Aufguss, Tinktur
innerlich, äusserlich	Aufguss, Tinktur
äusserlich	Aufguss (Blätter), Absud (Rinde), Tinktur
innerlich	Aufguss
äusserlich	frische Blätter
innerlich	Absud, Kauen der getrockneten Beeren
innerlich	Aufguss, Tinktur
innerlich	Aufguss, Saft

Heilpflanze	Lateinischer Name	Verwendete Pflanzenteile
Hopfen	<i>Humulus lupulus</i>	weibl. Blüten («Zapfen»)
Ingwer	<i>Zingiber officinale</i>	Frischer o. getr. Wurzelstock
Isländisch Moos	<i>Cetraria islandica</i>	ganzer Thallus
Johanniskraut	<i>Hypericum perforatum</i>	Kraut
Kalmus	<i>Acorus calamus</i>	Wurzelstock
Kamille, echte	<i>Matricaria recutita</i>	Blüten
Kapuzinerkresse	<i>Tropaeolum majus</i>	Blätter, Blüten
Kümmel	<i>Carum carvi</i>	«Samen» (gequetscht)
Lavendel	<i>Lavandula angustifolia</i> (= <i>L. officinalis</i>)	Blüten
Lein	<i>Linum usitatissimum</i>	Samen
Linde	<i>Tilia cordata</i> , <i>T. platyphyllos</i>	Blüten
Löwenzahn	<i>Taraxacum officinale</i>	Wurzel, Kraut
Mädesüss (Spierstaude)	<i>Filipendula ulmaria</i>	Blüten, Kraut
Majoran	<i>Origanum majorana</i>	Kraut
Malve (Käslkraut)	<i>Malva silvestris</i> , <i>M. neglecta</i>	Blüten, Blätter
Mariendistel	<i>Silybum marianum</i>	Früchte, Kraut
Mäusedorn, stechender	<i>Ruscus aculeatus</i>	Wurzelstock
Meerrettich	<i>Armoracia rusticana</i>	Wurzel
Melisse	<i>Melissa officinalis</i>	Blätter
Mönchspfeffer	<i>Vitex agnus-castus</i>	Früchte
Mutterkraut	<i>Tanacetum parthenium</i>	Blätter
Myrrhe	<i>Commiphora molmol</i>	Baumharz
Nachtkerze	<i>Oenothera biennis</i>	Öl aus Samen
Neembaum (Niembaum)	<i>Azadirachta indica</i>	Rinde, Blätter, Früchte, Samen
Olivebaum	<i>Olea europaea</i>	Blätter
Passionsblume	<i>Passiflora incarnata</i>	Kraut
Pelargonie (Kapland-Pelargonie)	<i>Pelargonium sidoides</i>	Wurzel
Petersilie	<i>Petroselinum crispum</i>	Blätter
Pfefferminze	<i>Mentha piperita</i>	Blätter
Rhabarber	<i>Rheum raponticum</i>	Wurzel
Ringelblume	<i>Calendula officinalis</i>	Blüten
Rosmarin	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Blätter
Roskastanie	<i>Aesculus hippocastanum</i>	Samen, Blüten
Sägepalme	<i>Serenoa repens</i> (= <i>Sabal serrulata</i>)	Früchte
Salbei	<i>Salvia officinalis</i>	Blätter
Schachtelhalm (Zinnkraut)	<i>Equisetum arvense</i>	Kraut
Schafgarbe	<i>Achillea millefolium</i>	Blüten, Kraut

Anwendungsbereich	In diesem Ratgeber empfohlene Form der Anwendung
innerlich	Aufguss, Tinktur
innerlich, äusserlich	Aufguss, geriebene Wurzel
innerlich	Aufguss, Tinktur, Bonbon
innerlich, äusserlich	Aufguss, Tinktur, Tabletten, Kapseln, Öl
innerlich	Absud, Kauen der getrockneten Wurzel
innerlich, äusserlich	Aufguss, Tinktur, Extrakt
innerlich	Tinktur
innerlich	Aufguss
innerlich, äusserlich	Aufguss, Tinktur, ätherisches Öl
innerlich, äusserlich	Kaltauszug, Pulver, Öl, Ölkapseln
innerlich	Aufguss
innerlich	Aufguss, Tinktur
innerlich	Aufguss
innerlich, äusserlich	Aufguss, Vaginalzäpfchen
innerlich, äusserlich	Aufguss, Extrakt, Salbe
innerlich	Aufguss, Tinktur, Kapseln, Tabletten
innerlich	Tinktur, Tabletten
innerlich, äusserlich	frische Wurzel, Salbe
innerlich, äusserlich	Aufguss, Tinktur, Salbe
innerlich	Getrocknete Früchte, Aufguss, Tinktur, Kapseln
innerlich	Aufguss, Kapseln
äusserlich	Pulver, Tinktur
innerlich, äusserlich	Öl, Ölkapseln
äusserlich	Shampoo, Öl
innerlich, äusserlich	Aufguss, Tinktur, Kapseln
innerlich	Aufguss, Tinktur
innerlich	Tinktur
äusserlich	Frische Blätter
innerlich, äusserlich	Aufguss, ätherisches Öl
äusserlich	Salbe
äusserlich	Aufguss, Tinktur, Öl, Salbe
innerlich, äusserlich	Aufguss, ätherisches Öl
innerlich, äusserlich	Tinktur, Kapseln, Tabletten, Salbe, Gel
innerlich	Tinktur, Kapseln
innerlich, äusserlich	Aufguss, Tinktur, ätherisches Öl
innerlich, äusserlich	Aufguss, Absud, Tinktur
innerlich	Aufguss, Tinktur

Heilpflanze	Lateinischer Name	Verwendete Pflanzenteile
Schlüsselblume	<i>Primula veris</i> , <i>P. elatior</i>	Wurzel, Blüten
Schöllkraut	<i>Chelidonium majus</i>	Stängel
Schwarzkümmel	<i>Nigella sativa</i>	Samen
Senf, schwarzer	<i>Brassica nigra</i>	Samen
Sonnenhut	<i>Echinacea angustifolia</i> , <i>E. purpurea</i>	Wurzel, Kraut
Spitzwegerich	<i>Plantago lanceolata</i>	Blätter
Steinklee (Honigklee)	<i>Melilotus officinalis</i>	Kraut
Stiefmütterchen	<i>Viola tricolor</i>	Kraut
Taigawurzel	<i>Eleutherococcus senticosus</i>	Wurzel
Tanne	<i>Picea abies</i>	Nadeln, Zapfen, Baumharz
Teebaum	<i>Melaleuca alternifolia</i>	Blätter
Teufelskralle	<i>Harpagophytum procumbens</i>	Wurzel
Thymian	<i>Thymus vulgaris</i>	Kraut, Blätter, Blüten
Traubensilberkerze (Cimicifuga)	<i>Cimicifuga racemosa</i>	Wurzelstock
Wallwurz (Beinwell)	<i>Symphytum officinale</i>	Wurzel
Weide (Silberweide)	<i>Salix alba</i>	Rinde
Weissdorn	<i>Crataegus species</i>	Blüten, Blätter, Beeren
Wermut	<i>Artemisia absinthium</i>	Kraut
Zinnkraut (Ackerschachtelhalm)	<i>Equisetum arvense</i>	Kraut
Zistrose	<i>Cistus incanus</i>	Kraut
Zwiebel	<i>Allium cepa</i>	Zwiebel

Anwendungsbereich	In diesem Ratgeber empfohlene Form der Anwendung
innerlich	Aufguss
äusserlich	Stängelsaft
innerlich	Samen, Öl, Kapseln
äusserlich	Samenpulver
innerlich, äusserlich	Tinktur, Tabletten
innerlich, äusserlich	Aufguss, Tinktur, Sirup
innerlich	Aufguss
innerlich, äusserlich	Aufguss, Tinktur
innerlich	Aufguss, Tinktur
innerlich, äusserlich	Salbe, Hustensirup
äusserlich	Ätherisches Öl
innerlich, äusserlich	Aufguss, Tabletten, Gel
innerlich, äusserlich	Aufguss, Sirup
innerlich	Tinktur , Tabletten
äusserlich	Tinktur, Salbe
innerlich, äusserlich	Aufguss, Tabletten
innerlich	Aufguss, Tinktur, Kapseln, Tabletten
innerlich	Aufguss, Tinktur
innerlich, äusserlich	Aufguss, Absud, Tinktur
innerlich, äusserlich	Aufguss
innerlich, äusserlich	Frische Zwiebel, Hustensirup

Stichwortverzeichnis

Hom. = Homöopathische Anwendung, Sp. = Spagyrische Anwendung

A

- Abwehr 272
- Acidum nitricum (Hom.) 175,
217, 257
- Acidum sulfuricum (Hom.) 215
- Ackerschachtelhalm *siehe auch*
Zinnkraut 32, 38, 41,
49, 131, 172, 173, 177, 183, 186
- Aconitum napellus (Hom.) 93,
97, 149, 160,
201, 208, 228, 283, 310
- Akne 104, 172
- Allergie 186, 194, 292
- Asthma 80
- Insekten 180, 182
- Allium cepa (Hom.) 151, 298
- Aloe Vera 110, 177, 183, 241
- Alter 212
- Ambulanz 144 21, 250
- Anämie 198
- Angelikawurzel 261
- Angina 144, 153
- Ängste 227
- Anis 84, 217, 252, 300
- Antikörper 272
- Antimonium crudum (Hom.) .. 190
- Antriebslosigkeit 258
- Apfel 189
- Apfelessig 30, 162,
168, 172, 173, 180, 191
- Aphthen 214
- Apis mellifica (Hom.) 94, 97,
111, 138, 181, 310
- Appetitlosigkeit 260
- Argentum nitricum
(Hom.) 149, 228
- Armbad
– ansteigendes 33
– kaltes 35, 36
- Arnica montana (Hom.) 127,
130, 197, 211, 238, 240, 246,
248, 311
- Arnika 50
– Salbe 246
– Tinktur 38, 129, 133, 138,
180, 227, 238, 239, 246, 267
- Aronstab (Sp.) 145
- Arsenicum album (Hom.) 81,
151, 169, 175, 177, 187, 204, 215,
234, 241, 243, 255, 261, 281,
293, 298, 302, 311
- Arterienverkalkung 196
- Arteriosklerose 196, 200,
205, 207, 230
- Arthritis 126
- Arthrose 128
- Artischocke 205, 253,
259, 267, 270
- Arztbesuch 20
– Kinder 276
- Asthma 80, 146,
150, 186, 194, 263, 292
– Kinder 286
- Atemnot 80, 199, 207, 251, 263
– anaphylaktischer Schock .. 195
– Kinder 288
- Atemtrakt 80
- Atopische Dermatitis 186
- Aufstossen 264
- Augen 92
– brennende 92
– Entzündung 146
– gelbe 258
– juckende 150
– Spülung 31, 92, 151
– tränende 92
- Augentrost 38, 41, 92,
93, 94, 151
– Spagyrik 152
- Aura 121
- Aurum (Hom.) 198
- Ausschlag, juckender 292
- Aussentuch 37
- Autogenes Training 66, 75

B

- Bäder 32
– ansteigende 32, 90
– kalte 34
– warme 32
- Bade-Otitis 164
- Baldrian 24, 117,
119, 207, 224, 227, 230, 233
- Ballaststoffe 73
- Bandscheiben 133
- Bärentraube 97
- Bärlauch 49, 129,
166, 197, 199, 201, 205
- Bauchschmerzen .. 104, 254, 263

Bauchumfang	74	Blutfette <i>siehe Cholesterinspiegel</i>	Chriesisteinsäckli	42
Beatmung	250	Blutwurz	Citronelleöl	182, 192
Beckenbodengymnastik	99 , 109, 257	Body Mass Index (BMI)	Coffea (Hom.)	222, 234
Beine,		Borax (Hom.)	Cola	204, 267, 280
– offene	209	Borretschöl.....	Coldpack.....	38, 39, 221
– schmerzende	209	147, 151, 187, 263, 293	Colocynthis (Hom.)	134
– unruhige	232	Bouillon	C-Potenzen	58
Beinwell <i>siehe Wallwurz</i>		Brechdurchfall (Kinder)	Cranberrysaft	97, 111
Beipackzettel	24	Brechnuss (Sp.)	Craving.....	230
Phytopharmaka	49	Brennnessel	Cuprum (Hom.)	82
Belastungsinkontinenz		129, 131, 173, 199		
<i>siehe Blasenschwäche</i>		– Spagyrik	D	
Belladonna (Hom.)	88, 93, 100, 120, 123, 145, 154, 159, 166, 166, 283, 285, 288, 296, 312	Brombeeren	Dampfkompresse	41
Bellis perennis (Hom.)	240	– Blätter	Darmverschluss	301
Bergamotteöl	182	220, 255, 280	Defibrillation.....	250
Bewegung.....	70 , 74, 272, 273	Bronchitis	Dellwarzen	189
Bewusstlosigkeit.....	238, 250	– Kinder	– Kinder	278
– anaphylaktischer Schock ..	195	286, 297	Depressive Verstimmung	112, 224
– Vergiftungen	244	Brustschmerzen	Diabetes	96, 196, 207
Bibeli	172	207	Dinkel	117
Bier	178	Bryonia alba (Hom.)	Dornwarzen	189
Bindegewebe	257	88, 134, 138, 262, 288, 313	Dosierung	23, 24
Bindehautentzündung	92 , 194	Bürstenmassage	D-Potenzen	58
Bingelkraut	184, 185, 248	C	Drosera (Hom.)	85, 288
Bingen von, Hildegard	116	Cactus grandiflorus (Hom.) ..	Durchblutungsstörung	196
Birkenblätter..	100, 102, 131, 178	208	Durchfall	194, 227, 254, 263
Bittersüss	186	Calcium carbonicum	– Kinder	279
Blähungen	104, 252 , 269	(Hom.)	Dysmenorrhoe	104
Blase	96	265, 293		
– Entzündung	96	Calendula (Hom.)	E	
– Schwäche	98	<i>siehe auch Ringelblume</i>	Echinacea	19, 273
Blutarmut	198	Camphora (Hom.)	Efeu	51, 81, 85
Blutdruck,		204	Eibisch	88
– hoher	196, 200 , 207	Candida albicans.....	Eichenrinde	32, 110, 177, 183, 184, 257
– niedriger	203	301	Eisenkraut	163, 217
Bluterguss	239, 245	Cantharis (Hom.)	Eisenmangel	178, 179, 199
		241, 243	Eiswasser	239, 245
		Carbo vegetabilis (Hom.).....	Eiswürfel	39, 239, 245
		253		
		Cardiospermum <i>siehe Herzsame</i>		
		Causticum (Hom.)... 100, 189, 279		
		Chamomilla (Hom.) 106, 142, 217, 222, 253, 268, 296, 304, 313		
		Chinarinde (Sp.)		
		179		
		Chinin		
		142		
		Cholesterinspiegel,		
		erhöhter.....		
		196, 205 , 207		

Ekzem	146, 292	Fieberblasen	174	Gliederschmerzen	84
Neurodermitis	186	Fieberkrampf	283	Globuli	60
– Kinder	292	Flachwarzen	189	Glonoinum (Hom.)	201
<i>siehe auch Kontaktekzem,</i>		Flohsamenschalen		Goldmelisse	300
<i>Kontaktdermatitis</i>		<i>siehe Indische Flohsamenschalen</i>		Goldrute	102
Elektrolytlösung	91, 256, 281	Flüssigkeit (Trinken)	72	Golferellbogen	139
Elektroschock	250	– Kinder	277	Granatapfel	113
Engegefühl	80, 207, 251	Frauenleiden	104	– Spagyrik	179
Entspannung ..	66, 75, 272, 273	Frauenmantel	105, 220	Graphites (Hom.)	183
Enzian	213	Frühsommer-Meningo-		Grindelia (Sp.)	82
Erbrechen	104, 121,	Enzephalitis (FSME) ..	191, 193	Grippe	156
	194, 238, 254, 266	Funktionsmittel	64	Grittli	94
– anaphylaktischer Schock ..	195	Fussbad		Grüntee	102, 197,
Erdbeerblätter	255, 280	– ansteigendes	33		201, 255, 280
Erkältung	144, 149,	– kaltes	36	Gundermann (Sp.)	190
	156 , 167, 282	– warmes	28	Gurgeln	30
– Kinder	295	– wechselwarmes	33	Güsse	32
Ernährung.....	72	Fusspilz	176	– kalte	34
Ernten (Heilpflanzen)	50				
Erste Hilfe	250	G		H	
Verbrennung	243	Galphimia (Sp.)	82, 152	Haar	172
Erstverschlimmerung	61	Gamma-Linolensäure ..	105, 127,	Haarausfall	178, 199
Essig	39		147, 151, 187, 263, 293	Hafer	
Essigsäure Tonerde	138, 180,	Gänsefingerkraut	105	– Kraut	230, 234
	183, 186, 191, 239, 246	Gastritis	260	– Spagyrik	230
Essigsocken	39, 91	Gedächtnislücken	238	– Stroh	293
Eukalyptusöl	30, 84,	Gegenanzeigen	23	– Tee.....	225, 227
	86, 162, 168, 182	Gehirn	118	Hagebutte.....	97
Euphrasia (Hom.)	93, 151	Gehirnerschütterung	238	Hahnemann, Samuel.....	58
		Gelbsucht	258	Hals	144
F		Gelenke	126	Halsschmerzen	144, 153
Feigwarzen	189	Gelenkschmerzen..	126, 128, 131	– Kinder	284
Fenchel	84, 93,	Gelsemium (Hom.)	120, 228	Hamamelis.....	32, 38,
	163, 217, 252, 300	Gerstenkorn	94		41, 92, 93, 94, 186, 209, 219,
Ferrum phosphoricum		Gewürnelke	122, 215, 221		220, 248, 257, 292, 300, 302
(Hom.).....	283	Gicht	96, 131	– Homöopathie	160, 211
Fichtenharz balsam..	56, 184, 185	Ginkgo.....	24, 49,	Hämoglobin	198
Fieber	84, 90 , 144		166, 197, 213	Hämorrhoiden	256, 269
– Kinder	282	Ginseng	49, 204, 213, 234	Harndrang, häufiger	96

Harninkontinenz	98	Herzklopfen	207	Innentuch	37
Harnsäure	131	Herzrasen	207	Insektenstiche	180
Harnsteine.....	96, 100, 101	Herzrhythmusstörungen	207	Iris versicolor (Hom.).....	123
Hauhechel.....	102	Herzsamen (Sp.)	188, 279	Ischialgie	133
Hausapotheke, homöopathische.....	60, 310	Herzschmerzen	196	Isländisch Moos..	30, 88, 149, 287
Hausstaubmilben	292	Heuschnipfen	150, 194		
– Allergie	146	Hexenschuss	133	J	
– Asthma	80	Himbeeren	97, 300	Joghurt	270, 273
Hauswurz	159	– Blätter	280	Joghurt-Tampon	111, 112
Haut	172	Hippokrates	17	Johannisbeere, schwarze.....	97, 105, 127, 187
– blasse	198	Hirse	179	Johanniskraut.....	24, 48,
– trockene.....	199, 292	Histamin-Intoleranz	264	49, 113, 166, 224, 230
Hautentzündung	176	Hitzewallungen	112	– Spagyrik.....	188, 228
Hauterkrankung, allergische	182	Holunder ..	85, 91, 163, 284, 287	– Öl	141, 240, 246
Hautpflege-Balsam	116	Homöopathie	58	Juckreiz	
Hautpilz.....	176	Honig	52, 174	– After	256
Hautreizung	42, 43	Kinder.....	277	– Kopf.....	289
Hefepilz	301	Honig-Zwiebel-Paste	184, 215	– Milchschorf	292
Heidelbeere	100, 102, 220, 254, 280	Hopfen	113, 117, 233	– Mund	263
Heilerde	24, 38, 41, 47, 126, 129, 131, 133, 138, 139, 141, 144, 149, 153, 172, 180, 191, 210, 241, 246, 253, 255, 261, 265, 284	Hörsturz	166	– Scheide	110
Heiserkeit	144, 149	Husten	84, 86, 144, 150		
Hepar sulfuris (Hom.)	85, 163, 173, 185, 314	– Kinder	286	K	
Hepatitis.....	258	Hydrotherapie.....	28, 84	Kabis <i>siehe Kohlwickel</i>	
Herbstzeitlose	49, 129, 201	Hypertonie	200	Kaffee..	81, 119, 122, 204, 217, 229
Herpesvirus	174	Hypotonie.....	203	Kalium chloratum (Hom.)	215
Herz	196	I		Kalmus	261, 265
Herzbeschwerden	207	Ignatia (Hom.).....	225	– Spagyrik	217, 230
Herzdruckmassage	250	Imaginative Verfahren	66	Kamille	
Herzgespann	207	Immunsystem	272	– Bad	257, 282
Herzinfarkt	200, 205, 207	Impfung		– Dampfbad..	168, 173, 286, 298
– Erste Hilfe	251	– FSME	193	– Eigenanbau	50
Herzinsuffizienz	207	– Grippe	157	– getrocknete Blüten	117
		Indische		– Komresse.....	93, 104, 162, 172, 227, 232, 241, 252, 269
		Flohsamenschalen	205, 269	– Tee	30, 32, 41, 84, 86, 102, 105, 144, 145, 149, 153, 154, 175, 184, 215, 217, 219, 220, 222, 234, 267, 285, 300, 303
		Ingwer	42, 43, 81, 84, 87, 106, 119, 197, 211, 253, 267		
		– Spagyrik	268		
		Ingwerwickel.....	44		

- Wickel 159, 164, 261, 280, 296
- Kapland-Pelargonium 273
- Kapuzinerkresse 97, 111,
154, 159, 163, 273
- Kartoffel 80, 84,
96, 99, 101, 126, 133, 139, 144,
153, 232, 284, 286
- Käslkraut *siehe Malve*
- Kava Kava (Sp.) 62, 201, 228
- Kefir 273
- Kieselsäure 179
- Kinderbeschwerden **278**
- Klettenwurzel 178
- Klimakterium *siehe*
Wechseljahrsbeschwerden
- Klosterrezepte 116, 117
- Kneipp, Sebastian **28**
- Knoblauch 87, 129,
166, 189, 192, 197, 199, 205,
207, 211, 221
- Knochen **126**
- Knochenschwund **135**
- Zähne 220
- Kochsalzlösung,
physiologische 30, **31**,
92, 146, 151, 162, 168, 297
- Kohlwickel 141
- Kokkelskörner (Sp.) 268
- Kokosfett 289
- Kokosöl 289
- Komplementärmedizin 14, 16
- Kompresse 37
- Meerrettich 44
- Kontaktdermatitis **182**
- Kontaktekzem **182**
- Kontraindikation *siehe*
Gegenanzeigen
- Konzentrationsschwierigkeiten
198, 203, 227, 230, 238
- Kopf-Dampfbad **29**
- Kopfläuse (Kinder) **289**
- Kopfmassage 178
- Kopfschmerzen 104, 112,
118, 161, 191, 199, 200, 227,
233, 238, 251
- Krampfadern 141, **209**, 257
- Kräuter-Badesalz 117
- Kreislauf **196**
- Kreosotum (Hom.) 219
- Kresse 97
- Kreuzallergie 195, 263
- Kreuzschmerzen 133
- Kümmel 217, 252, 270, 300
- Kunz, Emma **46**
- Künzle, Johann **18**, 129, 132,
199, 210, 246, 248
- Kürbiskerne 100, 108
- Kurzatmigkeit 80
- Kutschersitz 82
- L**
- Lachesis (Hom.) 145
- Lähmungen 191, 251
- Laktose-Intoleranz 264
- Lauch 197
- Lavendel 32, 41,
117, 123, 141, 182, 227, 261, 280
– Öl 118, 141, 192, 227, 232
- Lebensbaum *siehe Thuja*
- Lebensmittelallergie
siehe Nahrungsmittelallergie
- Leberbeschwerden **258**
- Ledum palustre (Hom.) 132,
181, 192, 290, **314**
- Lehm *siehe Heilerde*
- Leinsamen 94, 133,
139, 162, 205, 261, 265, 269, 300
- Lichtmangel 224
- Lichtscheu 92, 191
- Lindenblüte 85, 91,
162, 163, 169, 284, 285, 299
- Lippenbremse 82
- Lippenherpes **174**
- Lobelia (Sp.) 82
- Löwenzahn 102, 129, 169,
173, 181, 206, 230, 259, 270
- Lumbago 133
- Lycopodium (Hom.) 102, 132,
254, 260
- Lyme-Borreliose 191, 192
- Lymphknoten 272
- Lymphozyten 272
- Lymphsystem 272
- M**
- Mädesüss 127, 129
- Magenkrämpfe **260**
- Magenschleimhaut-
Entzündung 260
- Magnesium 105, 141, 234
- Magnesium phospho-
ricum (Hom.) 106, 304
- Maiglöckchen 49, 129, 201
- Majoran 110, 111, 298
- Malve 30, 41,
50, 88, 210, 215, 219, 261, 265,
285, 287, 299
- Mandeln 272
- Entzündung **153**, 284
- Mandelöl 282
- Männerleiden **104**
- Mariendistel 206, 253, 259
- Meditation 67, 75
- Meerrettich 42, 43,
96, 119, 122, 154, 162, 168
– Auflage 44
– Honig 87

– Komresse..... 44
– Salbe 44, 162
Meerträubchen (Sp.) 82, 152
Melisse 105, 113, 119, 207,
227, 230, 234, 252, 261, 270
– Salbe 174
– Spagyrik 228, 268
– Tinktur 175
Menstruationsbeschwerden .. 104
Mercurius solubile (Hom.) .. 217,
145, 155, 222
Migräne 121, 267
Milchsäurebakterien 81, 110
Milchschorf (Kinder) 291
Milz 272
Misser 172
Mittelohrentzündung 158,
164, 167
– Kinder 295
Modalitäten 60
Mönchspfeffer..... 105
Morgensteifigkeit 126
Müdigkeit 198, 200, 203
Mund 214
Mundgeruch 216
Mundschleimhaut-
Entzündung 218
Mundsoor (Kinder) 301, 302
Muskeln 126
Mutterkraut 119, 123
Myrrhe 41, 214, 219, 220
Myrtillin 100, 220, 254

N

Nachtkerzenöl..... 105, 127, 147,
151, 186, 187, 263, 293
Nagelbettentzündung 184
Nägeli *siehe Gewürznelke*
Nahrungsmittelallergie 262, 279

Nahrungsmittel-Intoleranz .. 264
Nahrungsmittelunver-
träglichkeit 279
Nase..... 144
Nasenbluten 160
Nasen-Dusche 31
Nasenhusten 146, 150
Nasennebenhöhlen-
Entzündung 161, 167, 168
Nasen-Spray 31
Nasen-Spülkanne 31
Nasentropfen 169
Natrium muriaticum (Hom.) .. 219
Natrium sulfuricum (Hom.) .. 238
Naturejoghurt 217, 220, 300
Nebenwirkungen 22, 23
– Tee 52
Neembaumöl..... 148, 289
Nervosität 226, 230
Nesselfieber 263
Neurodermitis 186, 194, 291
– Dellwarzen 278, 279
– Kinder 292
Niedergeschlagenheit .. 104, 112
Niere 96
– Griess..... 101
– Kolik..... 101
– Steine 106
– Versagen 200
Niesattacken 146, 150, 194
Nikotinsucht..... 230
Nissen 289, 290
Noroviren 254, 279
Notfalldienst 21
Nux vomica (Hom.)..... 88, 106,
228, 230, 234, 257, 260, 262,
263, 265, 268, 270, 300, 314

O

Ohnmacht..... 251
Ohren 144
– Geräusche 165
– Sausen 164, 165, 203
– Schmerzen 158, 164
(Kinder) 295
Okoubaka (Hom.) 263
Öle, ätherische 23, 53
– Kinder 277
Olivenbaumblätter..... 201
Olivenöl 110, 168,
198, 202, 282, 289, 291, 298
Omega-3-Fettsäuren 73, 198,
202
Oolong-Tee 187, 255, 280
Orangenblüte 233
Osteoporose 128, 135
Östrogenmangel 96

P

Pandemie 157
Paradoxwirkung
(Baldrian)..... 24, 233
Parodontitis *siehe*
Zahnfleischentzündung
Passionsblume 227, 234
Passionskraut (Sp.)..... 228
Pelargonium (Sp.) 279
Pestwurz (Sp.)..... 82
Petersilie .. 102, 180, 192, 217, 221
Pfefferminz 30, 38,
50, 117, 123, 217, 241, 252, 261,
270, 283, 293
– Öl 54, 118, 181, 182
Pflanzeninhaltsstoffe,
sekundäre 72
Pfllegebalsam
(Klosterrezept) 210, 248

- Phosphorus (Hom.) 149
 Phytolacca (Hom.) 285
 Phytotherapie 46, 48
 Pilzinfektion (Scheide) 110
 Placebo 16
 Pollinose *siehe Heuschnupfen*
 Potenzen
 (Selbstmedikation) 60
 Potenzierung 58, 64
 Prämenstruelles Syndrom 104
 Preiselbeersaft .. 97, 100, 102, 111
 Prellungen 239
 Progressive Muskelrelaxation 67
 Propolis (Sp.) 217
 Prostata 96, 99
 – Krebs 107
 – vergrößerte 107
 Prüfungsangst 226
 Pseudokrupp 286
 Psyche 224
 Pulsatilla (Hom.) 159, 170
 Purin 132
- Q**
 Quark 38, 93, 126, 131,
 144, 153, 241, 243, 273, 284
- R**
 Rachenkatarrh
 siehe Halsschmerzen
 Randen 259
 Rapsöl 73, 198, 202
 Raucherbein 196
 Rauwolfia (Sp.) 62, 201
 Reflux 264, 266
 Reizbarkeit..... 104, 112, 230
 Reizhusten
 siehe Husten
 Restless Legs 232
- Rettichsirup 87
 Rhabarberwurzel 174
 Rheumaknoten 126
 Rheumatoide Arthritis 126
 Rhus toxicodendrum (Hom.) 246
 Ringelblume (Calendula)
 – Dampfbad 144, 153
 – Eigenanbau 50
 – Gurgeln 144, 219, 221
 – Kompresse 92, 93, 94, 172
 – Öl 282, 291
 – Salbe 210, 257, 300, 302
 – Tee 30, 38, 41
 – Tinktur 172, 189,
 214, 216, 219, 220,
 221, 248
 – Wickel 241, 280
 Rizinusöl 189, 270
 Röhre, eusta-
 chische 29, 158, 164, 295
 Rosen 117
 – Öl 111
 Rosmarin .. 32, 50, 119, 178, 182
 – Öl 129, 203
 Rosskastanie .. 49, 142, 210, 246
 Rotbusch 199
 Rückenschmerzen 101, 104
- S**
 Sägepalme 49, 100, 108
 – Spagyrik 108, 179
 Salat 246, 248
 Salbei
 – Anwendungsformen 48
 – Eigenanbau 50
 – Frisches Blatt 181
 – Kompresse 172, 175,
 – Öl 176
 – Spagyrik 145
 – Tee 30, 38, 113, 144, 145
 149, 153, 154, 184, 184, 215, 217,
 219, 220, 222, 285, 302, 303
 – Überdosierung 24
 Salicylsäure 17
 Salzwasser 81, 84,
 86, 144, 146, 150, 153, 168, 286
 – Lösung, konzentrierte 30
 Sambucus (Hom.) 298
 Sanddornöl 186
 Sauerkraut 81, 259,
 264, 270, 273
 Sauermilch 270
 Säuglings-Ekzem..... 291
 Schachtelhalm *siehe*
 Ackerschachtelhalm
 Schafgarbe..... 105, 252,
 261, 265, 267, 270, 280, 300
 Schamlippen, gerötete/
 geschwollene 110
 Scheide
 – Ausfluss 110
 – Entzündung 110
 – trockene 112
 Schimmelpilz 292
 – Allergie 152
 Schlafapnoe 232, 233
 Schlafkissen 117, 232
 Schlafmittel 235
 Schlafstörungen 104, 224,
 227, 232
 Schlaganfall 196, 200
 – Erste Hilfe 251
 Schluckschmerzen..... 144, 153
 – Kinder 284
 Schlüsselblume 50, 84,
 119, 123, 149, 162, 227, 287
 Schmerzen (Beine) 196
 Schnarchen 233

- Schnittlauch 129, 197, 199
- Schnupfen 144, 146,
158, 159, 161, **167**
- Kinder **297**
- Schock, anaphylaktischer 195
- Schöllkraut 189
- Spagyrik 190
- Schulmedizin 16
- Schürfungen **247**
- Schüssler Salze **64**, 130,
136, 199, 206
- Schüssler, Heinrich Wilhelm .. 64
- Schüttelfrost 86, 90
- Schwarzkümmel 147, 151,
273, 187, 263
- Schwarztee 32, 38, 41,
93, 147, 151, 182, 186, 204,
217, 255, 261, 280, 293, 302
- Schwerhörigkeit 158, 164
- Schwindel 200, 203,
207, 227, 251, 266
- Schock, anaphylaktischer 195
- Schwitzen 251
- Sehnenscheidenentzündung **137**
- Sehstörungen 121, 251
- Seitenlagerung, stabile 250
- Selbstmedikation 14, 20, 23
- Homöopathie 60
- Kinder 276
- Schmerzmittel 120
- Sellerie 131
- Senfmehl 42, 43, 81, 84, 86,
96, 119, 122, 162, 168, 204, 269
- Fussbad **34**
- Wickel 42
- Sepia (Hom.) 111
- Silicea (Hom.) 94, 102,
138, 159, 163, 179, 185, 188,
219, 270, 293, 300, 302, **315**
- Silikonöl 289
- Sodbrennen 260, **264**
- Sole-Zahnpasta 175, 214
- Sommermajoran 253
- Sonnenbrand 241
- Sonnenhut 273
- Sonnenstich 267
- Soor *siehe Mundsoor (Kinder)*
- Spagyrik **62**
- Essenzen 82, 108,
145, 151, 179, 188, 190, 201, 217,
228, 230, 268, 279
- Spannungskopfschmerz 118
- Spitzwegerich 81, 88, 265
- Sport 70
- Spreissel **247**
- Stachelbeeren 97
- Stauballergie *siehe*
Hausstaubmilben-Allergie
- Steinklee 210
- Stiefmütterchen 32, 38, 173,
183, 186, 187, 291, 292, 302
- Spagyrik 188
- Stimmungs-
schwankungen 104, 114
- Stirnband, kühlendes 122
- Streptokokken 153
- Stress 66, 118, 146, 174,
178, 180, 196, 198, 200, 202,
205, 207, 216, 227, 254, 295
- Sulfur (Hom.) 82, 108,
127, 142, 166, 173, 177, 179,
183, 189, 225, 290, **316**
- Sumpf-Schachtelhalm 49
- Swissmedic 14, 49
- Tabakentwöhnung **230**
- Taigawurzel 213, 273
- Tee **51**
- Kur 52
- siehe auch Grüntee,*
Schwarztee
- Teebaumöl 30, 54,
111, 162, 172, 175, 176, 192, 214
216, 219
- Teeröl 184
- Tennisellbogen **139**
- Teufelskralle 127, 129
- Thuja 278
- Homöopathie 108, 278
- Spagyrik 190, 279
- Thymian
- Bad 96, 110, 173, 176, 282
- Dampfbad 84, 86, 162, 286
- Eigenanbau 50
- getrocknet 117
- Insekten fernhalten 182
- Kompressen 172, 175,
- Tee 30, 32, 38, 81, 145
163, 178, 215, 219, 285, 299
- Zäpfchen 111
- Thymus 272
- Tinkturen **53**
- Tinnitus **165**
- Tollkirsche (Sp.) 62, 145
- Traubensilberkerze 113
- Trichomonaden 110
- Trocknen (Heilpflanzen) 50
- Trommelfell, geplatztes 158
- Turner, Gudrun 56, 181, 185
- U**
- Übelkeit 104, 121,
238, 251, 254, 263, 266
- anaphylaktischer Schock .. 195

- Übergewicht .. 74, 128, 131, 196,
200, 205, 207, 209, 233, 260
- Überlaufinkontinenz
siehe Blasenschwäche
- Unfälle 238
- Unruhe, innere 226
- Urin, blutiger/trüber 96
- Urseli 94
- ## V
- Veilchenwurzel 303
- Venenleiden 141, 209
– Thrombose 209
- Veratrum album (Hom.) 255, 281
- Verbrennungen 242
– Sonnenbrand 241
- Verdauungstrakt 252
- Vergiftungen 244
- Verletzungen 238
- Verstauchungen 245
- Verstimmung,
depressive 112, 224
- Verstopfung .. 104, 211, 256, 269
– Kinder 299
- Vitamin C 157, 199, 202, 267
- Vogel, Alfred 18
- Vollbad, ansteigendes 33
- Völlegefühl 260, 264, 269
- ## W
- Waden
– Krampf 141
– Wickel 39, 91
- Waldrebe, aufrechte (Sp.) 108
- Wallungen *siehe Hitzewallungen*
- Wallwurz
– Tinktur 209
– Salbe 138, 140, 240, 246
- Walnussbaum (Sp.) 188
- Warzen 189
- Wasser 28
- Wasserdost (Sp.) 145
- Wassereinlagerung
– Beine 104, 207, 209
– Lunge 207
- Wasserlassen
– Brennen beim 110
– häufiges 107
- Wassernabel (Sp.) 228, 278
- Wassertherapie 28
- Wechseljahrbeschwerden 112
- Wechseljahre 96, 135, 178
- Wegwarte 270
- Weidenrinde 127, 129, 175
- Weihrauch (Sp.) 217
- Weissdorn 49, 197, 201, 207
– Spagyrik 202, 228
- Weisskabis *siehe Kohlwickel*
- Weizenkleie 269
- Wermut 204, 213, 267
- Wickel 37
– hautreizende 42
– kühlende 37
– wärmende 40
- Windeldermatitis 282, 301
- Windeleczem
siehe Windeldermatitis
- Wirz *siehe Kohlwickel*
- Wringtuch 41
- Wunden 247
– stark blutende 248
- ## Y
- Yoga 67, 75
- ## Z
- Zähne 214
- Zahnen 303
- Zahnfleischentzündung 220
- Zahnhygiene 216, 217, 222
- Zahnschmerzen 221
- Zaubernuss *siehe Hamamelis*
- Zeckenbisse 191
- Zimt 122, 182
- Zinksalbe 174, 282, 302
- Zinnkraut 96, 99, 100,
108, 131, 175, 176, 179, 183, 210
– Spagyrik 108
siehe auch Ackerschachtelhalm
- Zistrose .. 30, 145, 153, 186, 273
- Zitrone 189, 267
– Saft 30, 39,
119, 122, 144, 153, 217
– Scheiben 39, 84, 144, 153
- Zitrone-Zwiebel-Sirup 87
- Zitronenmelisse 50, 117,
182, 225
- Zugsalbe 184, 247
- Zusätze
– Gurgeln 30
– Kopf-Dampfbad 30
– kühlende Wickel 38
– warme Bäder 32
– wärmende Wickel 41, 42
- Zwiebel 129, 178,
189, 197, 199, 211, 221
– gehackt 168, 297
– Kopf-Dampfbad .. 30, 162, 298
– Pflaster 180, 192
– Sirup 87
– Wickel 80, 119, 122, 144,
153, 158, 164, 284, 296
- Zystitis 96