

## **Altbewährte und alternative Naturheilverfahren für zu Hause.**

Altbewährte Hilfen in der Pflege von Kranken und der Verbesserung ihres Allgemeinbefindens neu ins Gedächtnis gerufen. Ganzheitliche Betrachtung des Menschen, seiner Konstitution und seines Wesens sind oft Grundlage zum besseren Verständnis von Krankheit und Wohlbefinden.

Es ist nicht unbedingt selbstverständlich im Winter krank zu werden, dem Frühjahr die Müdigkeit anzulasten, dem Sommer Herz und Kreislaufprobleme und dem Herbst mit seinem nasskalten Wetter den Schnupfen.

Eine uralte Weisheit sagt: „Der Erreger ist nichts, das Milieu ist alles.“ Dieses Milieu schaffen wir uns selbst oder lassen es zu, dass es um uns entsteht zum Wohlbefinden oder krank werden. Es gehört nicht nur die körperliche Hygiene, sondern auch die seelisch – geistige zu einem gesunden Milieu, welches den Erregern keine Angriffchance bietet.

Körperliche Hygiene, Zähne, Zahnhygiene, Kauen, sind von gleicher Wichtigkeit und tragen zum Gesundbleiben oder Krankwerden einen hohen Anteil bei.

Hierzu zählt nicht nur, dass der Mensch sich wäscht oder gewaschen wird – mit ausschließlich warmen oder kaltem Wasser, mit Seifen, Gels, Schaum- und Duschstoffen, sondern frische Luft, Ruhephasen, genügend Schlaf, Sport – mindestens Bewegung und eine gesunde vitalstoffreiche Ernährung.

Es gehört die körperfreundliche Bekleidung dazu: atmungsaktiv, bequem, nicht zu eng. Das Schuhwerk ist genauso wichtig, denn die Füße müssen uns den ganzen Tag tragen – ertragen und werden oft sehr vernachlässigt.

Hinzu kommt die seelisch-geistige Hygiene. Was meine ich damit? Zunächst und an erster Stelle meine ich die Achtung und Verantwortung vor unserem eigenen Körper, für unser Leben.

Es ist für uns meist selbstverständlich, dass unser Körper funktioniert, aber lebt er auch? Und wenn er lebt – wie?

Wir akzeptieren meist eher die Notwendigkeit und alle Voraussetzungen unser Auto in Schuss zu halten, damit es nicht reparaturbedürftig wird und uns lange erhalten bleibt.

Auch für unsere Tiere sind wir bereit bestens zu sorgen und das ist gut so.

Doch wie sieht es mit der bewussten Verantwortung für unsere Kinder aus? Haben sie den Lebensraum und die Voraussetzung, um gesund an Leib und Seele aufzuwachsen?

Ein Neugeborenes braucht nicht nur die liebevolle Zuwendung der Eltern, der Mutter, die richtige Nahrung und das Bett, sondern vor allem Licht, Luft und Ruhe, einen Rhythmus von Ernährung, Wachen und Schlafen.

Ein Baby, das im Tragetuch von der Mutter durch laute Straßen,

stickige Kaufhäuser oder Cafés geschleppt wird, erfährt nicht die Liebe und Verantwortung, die es benötigt.

Es ist vielmehr ein Ausdruck von der Einstellung der Mutter, des Vaters, nicht auf ihre alten Gewohnheiten verzichten zu wollen, vielleicht sind sie sich noch nicht einmal bewusst, wie sehr sie ihrem Kind damit schaden.

Ich könnte noch viel mehr aufzählen, was der geistig-seelischen Entwicklung und Gesundheit schadet, doch nur noch die Bekanntesten, die wir alle leben: Krach, Lärm, Ärger, Wut, Enttäuschung, Gram, Frustration, inneren Rückzug, Sorgen, Neid, Eifersucht – schlichtweg alles, was wir mit dem viel gestressten Wort Stress bezeichnen!

Stress macht krank, nagt an uns, wie Rost an Metall, wie der Holzwurm im Schrank. So bitte ich Sie alle, einmal über meine Worte nachzudenken, wo Sie etwas ändern könnten, um gesund zu bleiben oder wieder zu werden.

Hat es uns jedoch einmal erwischt, dass wir uns krank fühlen oder schon krank geworden sind, könnten wir einiges tun um uns oder unseren Familienangehörigen zu helfen.

Ich möchte jedoch darauf hinweisen, dass ich Sie nicht abhalten möchte, zu einem Arzt zu gehen. Wir kennen jedoch alle Situationen, die einen Arztbesuch entweder nicht gleich möglich machen oder nicht erforderlich erscheint.

Die Nacht, in der das Kind plötzlich schreit, es hat Fieber, Bauchweh oder Kopfweg, die Ohren schmerzen oder es zahlt. Die Feiertage, die Ferien auf einer Insel, die kleinen Unfälle zu Hause, auf dem Spielplatz, den Wespenstich oder den Stich einer Biene, den eingequetschten Finger usw.

Es gibt viele Hilfsmittel, die nichts oder kaum etwas kosten, weil man sie immer bei sich oder zuhause hat. Kopf, Verstand, Herz und Hand – Ruhe und Umsicht erfordert der Verstand,

Augen, die hinsehen können, Hände und Finger, die fühlen und zupacken können, eine Nase, die riechen kann, Ohren, die hören, zuhören können, ein Herz, das mitfühlen kann, Ängste und Panik zu beruhigen vermag.

Mittel, die man immer zuhause hat oder haben sollte Salz, Obstessig, Zwiebeln, Kartoffeln, Quark, Heilkräutertees, aus eventuellen Essenzen Arnika, Ringelblume schwarzem Tee, Essigsäure Tonerde.

Für diejenigen, die es schon gelesen und es erfahren haben, wie heilsam die Blütentropfen von Dr. Bach sind, sollte kaum Rescue zuhause fehlen.

Auch homöopathische Mittel, allen voran Arnica, sind größtenteils bekannt. Hierfür gehört aber schon ein gründliches Wissen um die Wirkung der einzelnen homöopathischen Wirkstoffe, die in der allgemeinen Literatur darüber nicht immer klar werden.

Hier sollte ein homöopathisch behandelnder Therapeut oder Arzt gefragt werden.

Eine sogenannte Verschlimmerung nach einem Homöopathicum kann auch an einer falschen Mittelwahl liegen.

Die Signatur der Pflanze, des Minerals, des Tieres (Ameise, Biene, Schlange) muss zum Wesen des Menschen und der Krankheit passen!

### **Befindlichkeitsstörungen, Erkrankungen am Kopf:**

**Kopfschmerzen** haben sehr viele Ursachen und sind auch so zu behandeln. In jedem Fall müssen länger anhaltende Kopfschmerzen klinisch aufgeklärt werden.

**Kopfschmerzen durch Überforderung**, körperlichen oder seelischen Grundlage: Nach zu wenig Schlaf, zu viel Arbeit. Ruhe, frische Luft, eventuell die „Heiße Sieben“ von Dr. Schüssler: das ist das biochemische Salz Magnesium phosphoricum D6 nach Dr. Schüssler. Es empfiehlt 10 Tabletten davon in heißem Wasser gelöst schluckweise zu trinken.

**Stirnkopfschmerz** – abklären ob durch Erkältung entstanden – kühle Kompressen, nicht kalt! Mit Schwedenkräutern, Melisse oder Lavendelöl. Eine zarte Massage von liebevollen Händen ausgeführt, ist Zuwendung und Behandlung zugleich.

Dies gilt auch für den **Nackenkopfschmerz**. Geistig- seelische Aspekte: „Was bereitet mir Kopfschmerzen?“ Dr. Dahlke – Arzt und Psychotherapeut rät: „Verlege deine Kopfschmerzen in den Bauch und deine Bauchschmerzen in den Kopf“. Was meint er wohl damit? Sollten wir mehr auf unsere innere Stimme hören, Gefühle an den richtigen Ort platzieren?

**Augen:** Überanstrengt durch Autofahren, Computer, Fernsehen, grelles Licht – Ruhe! Kühle Kompressen mit kaltem schwarzen Tee oder Tee aus Augentrost.

**Nase:** Schnupfen, geschwollene Schleimhäute, akut – chronisch. Es ist wichtig auf die Beschaffenheit des Sekretes zu achten. Ist es wässrig und klar, ein Fließschnupfen, steckt oft eine Allergie dahinter. Dicker zäher Schleim muss gelöst werden. Inhalieren mit Kochsalzlösung (0,9%), Emser Sole, Kamillentee oder Tee aus Erdrauch haben sich bewährt. Vorsicht mit ätherischen Ölen, wenn klassische Homöopathie angewendet wird! Nach Dr. Hahnemann verträgt sich das nicht.

Wenn die **Nebenhöhlen** und die **Stirnhöhle** mitbetroffen sind, können auch mit genannten Tees Kompressen gemacht werden. Die tägliche Nasendusche ist zwar nicht das Hobby von jedermann, jedoch eine hilfreiche Methode Nasen- und Nebenhöhlen zu pflegen.

**Geistig-seelischer Aspekt von Schnupfen:** „Von was habe ich die Nase voll? Weshalb bin ich verschnupft? Warum muss auf der körperlichen Ebene meine gestaute Energie in Fluss gebracht werden?“

**Ohren:** Meist sind Ohrenscherzen ein großes Problem für Kinder. Sie entstehen oft als Folge oder Begleiterscheinung bei Schnupfen und sind äußerst unangenehm für groß und klein.

Erste Hilfe bringen hier gut angelegte **Zwiebelkompressen:**  
1 Zwiebel in dünne Scheiben schneiden, Scheiben auf ein Taschentuch legen, das Tuch

zu einem kleinen Kissen falten, auf die Ohren, bzw. auf das schmerzhafteste Ohr legen. Mit einem Stirnband oder einem Mützchen fixieren. 30–60 Minuten wirken lassen. Das Kind kann ruhig damit schlafen, das Gleiche gilt für Erwachsene.

**Hoby-Ohrkerzen** – hauchdünne Papyrusrollen, getränkt mit Heilkräutern – Salbei, Lavendel oder anderen ätherischen Ölen, bringen durch ihre milde entspannende Wirkung ebenfalls gute Erleichterung.

Wer sich mit homöopathischen Mitteln auskennt, hiervon eine kleine Hausapotheke besitzt, kommen folgende Mittel in Betracht: Aconitum D30 – bei plötzlich heftigen Einsetzen der Ohrenschmerzen. Belladonna D30 – bei hochrotem Kopf, Fieber, hochrotem Ohr. Hepar sulfuris D30 – bei Verdacht auf bakteriellem Geschehen.

Bitte sehen Sie diesen Rat nur als Ersthilfemaßnahme an. Ohrenschmerzen können eine Mittelohrentzündung bedeuten und gehören in die Obhut und Behandlung eines Arztes.

**Geistig-seelischer Hintergrund von häufigen Ohrenschmerzen:**

Zu viel und überfordernde Worte, Forderungen nach Leistung und Gehorsam.  
Zu viel laute Musik und andere Geräusche, wie Maschinen, Autos, Flugzeuge.  
Nicht mehr hören können, nicht mehr hören wollen.

**Mundschleimhaut, Zahnfleisch, Halsschmerzen:** Entzündungen von Mundschleimhaut und Zahnfleisch sprechen gut auf Salbei und Myrrhentinkturen an, gegebenenfalls daraus zubereitete Tees, je nachdem, was man zu Verfügung hat.

Entzündungen der Mundschleimhaut und des Zahnfleisches können vorübergehend sein, durch Druck von Prothesen oder Zahnklammern entstanden sein. Sie können aber auch Hinweis auf ernstere Hintergründe sein. Deshalb bitte immer abklären lassen, wenn die Beschwerden zu lange anhalten. Übrigens ist Grapefruitkernextrakt ein heilsames Schleimhautmittel.

Kleinkinder und kleine Kinder, die oft alles in den Mund stecken, bei denen der Schnuller als Alleströster mal am schmutzigen, dem Jackenärmel oder sogar mit der Spucke von Mama, Oma, Papa, Opa oder Babysittern gereinigt wird, entsteht oft die so genannte Mundfäule. Es ist eine bakterielle oder mykotische Infektion.

Als erste Hilfe dient auch hier der Salbeitee, natürlich kühl angewandt, das Biomineral Nr. 8 D6 von Dr. Schüssler oder auch in höherer Potenz als klassisches Homöopathicum ist Natrium Chloratum D30 oder D200. Bitte auch dies nur für geübte Anwender! Äußerste Hygiene ist die Voraussetzung einer raschen Heilung.

**Halsschmerzen:** Erste Hilfe bei Halsschmerzen mit Rötung ohne eitriges Beleg ist das Biomineral Nr. 3 D12 und Wickel mit kaltem Salzwasser 0,9%, also etwa (1 Esslöffel) 1 Esslöffel auf 1l Wasser. Sobald der Wickel warm ist, muss er erneuert werden. Etwa 3–4 mal nacheinander, dann Ruhephase einlegen. Die Anwendung der Wickel kann wiederholt werden, etwa 4–5 mal pro Tag und Nacht. Gurgeln mit Salbeitee oder physiologischer Kochsalzlösung wirkt entzündungshemmend. Auch Umschläge mit Heilerde sind wohltuend.

**Eitrige Mandelentzündungen** bedürfen fachlicher Therapie.

Da bei fast allen Erkältungskrankheiten starke Verschleimung sehr belastend ist, sollten Milch- und Milchprodukte möglichst gemieden werden. Kühle Tees und säurefreie Säfte wirken erfrischend.

**Häufige Halsschmerzen, Halsentzündungen.**

Was will unsere innere Stimme zum Ausdruck bringen?

Der Hals mit seinen Stimmorganen bildet eines der wichtigsten Kommunikationsorgane zum Kontakt mit unseren Mitmenschen. „Es schnürt mir die Kehle zu!

Es blieben mir die Worte im Halse stecken! Es raubt mir den Atem!“.

Nicht nur die Luft zum Einatmen, sondern vielmehr die Möglichkeit etwas loszuwerden. Diese Worte sind häufig zu hören und sind alarmierend.

Hier steckt Angst, dahinter Hilflosigkeit, es ist ein Ausdruck, sich gebremst zu fühlen, nicht sagen zu dürfen, was man schon lange spürt. Es fehlt der Mut dazu.

**Husten: Trocken, bellend, spastisch, quälend** – um nur einige Formen von Husten zu nennen. Wir müssen trockenen, festsitzenden Husten lösen.

**Reizhusten** sollte beruhigt werden, vor allem durch Ausschalten des Verursachers. Allergien gegen Hausstaub, Schimmelpilzsporen, Tierereptilien, können z.B. einen Reizhusten auslösen. Gerüche von Lebensmitteln reizen die Atemwege.

**Brustwickel und Tees, die lösend wirken:**

**Brustwickel:** Haut mit einem gut durchblutungsfördernden Mittel einreiben.

Wenn nichts zur Hand hilft Butter mit gemahlenem Muskat. Die Haut damit einreiben, ein Wolltuch oder eine Moltonwindel darüber legen, mit einem weiteren wärmenden Tuch abdecken. Den Patienten schwitzen lassen, kühle Getränke bei Fieber reichen.

Um Schweiß zu treiben, wählt man entsprechende heiße Tees: z. B. Holundertee, Ingwerwurzel, Lindenblütentee, Salbeitee und Malventee.

Zu Brustwickeln kann auch Senföl verwendet werden. Vorsicht! Es kann leicht Hautreizungen hervorrufen. Bitte den Brustwickel nach 10–15 Minuten abnehmen, da die Haut sonst zu stark gereizt wird. Die Haut mit lauwarmen Wasser abwaschen, trocknen und gegebenenfalls eincremen. Durch Bettruhe nachschwitzen lassen.

**Tees gegen Reizhusten** sind z. B. Huflattichtee, Baldriantee, wegen seiner spasmolytischen, beruhigenden Wirkung, Anistee. Kamillentee als Getränk oder Dampfbad, Spitzwegerich, Thymian wirkt lösend und beruhigend, bakterizid. Zwiebeln als Sud gekocht mit Kandiszucker, gesiebt kann als Sirup gegeben werden.

**Husten ist immer ein Ausdruck der Seele auf den Körper verlagert.**

„Dem huste ich etwas“, sagt ein Sprichwort. Man will es nicht tun, ist nicht einverstanden mit dem, was verlangt wird. Auch Lunge und Bronchien stehen für unsere extrovertierte Seite, sich verstanden oder nicht verstanden zu fühlen.

**Fieber:** Fiebersenkend und erleichternd für den Kranken sind die altbekannten Wadenwickel. Auch hier ist zu beachten, dass diese sobald das Tuch trocken, bzw. warm geworden ist, gewechselt werden müssen. Öfter als 3–4 mal sollte das nacheinander auch nicht geschehen. Danach sollte eine Ruhepause eingelegt werden.

Anstelle von Wadenwickeln können auch so genannte Salzstrümpfe angezogen werden. Hierfür taucht man die Strümpfe in eine physiologische Kochsalzlösung, natürlich kaltes Wasser verwenden! Diese zieht man dem Kranken an und schützt mit einem trockenen Handtuch die Feuchtigkeit.

Salzstrümpfe und Wadenwickel sollten zur Erleichterung für den Kranken dienen, zum Ableiten der durch das Fieber entstandenen Hitze. Bei kalten Füßen oder Schüttelfrost sind diese Maßnahmen unangebracht.

Sehr wohltuend sind auch Ganzwaschungen bei Fieber und nach starkem Schwitzen. Etwas Apfelessig in das kühle Waschwasser gegeben wirkt erfrischend.

Fieber ist häufig als Begleiterscheinung einer Infektionserkrankung und ein Anzeichen für den Kampf unseres Abwehrsystems mit Bakterien und Viren. Es sollte nicht sofort mit drastischen Mitteln gesenkt werden. Wir nehmen unserem Körper die Chance Abwehrstoffe zu bilden. Wohl aber gilt es Herz und Kreislauf zu beachten und zu unterstützen.

Bei Kindern darf es keineswegs zu Fieberkrämpfen kommen. Es ist von großer Wichtigkeit, genügend Flüssigkeit zuzuführen. Hier sind neben einem guten Mineralwasser kühle Tees mit Zitrone und vitaminreiche Säfte angezeigt.

Überlasten sie jedoch den Organismus nicht mit schweren, eiweißhaltigen Speisen. Der Körper braucht seine Energie zum Verbrennen von Giften und sollte nicht noch zum Verbrennen von Eiweiß und Fetten missbraucht werden.

Appetitlosigkeit ist oft ein normaler Schutz des Körpers. Jedes Tier frisst nicht, wenn es krank ist. Der Hunger stellt sich von allein meist wieder ein.

**Der Magen:** Es ist nicht immer eine **Magenschleimhautentzündung** oder ein **Magengeschwür**, wenn wir Magenschmerzen bekommen. Zu kalte, zu heiße Speisen und Getränke, zu scharfe, zu süße Sachen, zu hastig und schlecht gekaute Nahrung, ebenso zu fettes Essen belasten unseren Magen.

Es kann zu heftigen Schmerzen, mit und ohne Erbrechen führen. Das Erbrechen ist zwar äußerst unangenehm, aber ein erster Versuch des Körpers, des Magens, sich zu entlasten.

Auch **Sodbrennen** ist ein weit verbreitetes Übel. Haben Sie dagegen schon einmal den frischen Saft einer geriebenen Kartoffel ausprobiert? Er wirkt säurebindend und krampflösend.

Bei allen Magenverstimmungen und Krankheiten ist **Heilfasten** ein wichtiges Gebot. Leichte Speisen, wie Haferbrei, Kartoffelbrei, gedünstete Gemüse, gedünsteter Fisch oder gedünstetes Fleisch, möglichst von Geflügel; kommen zum Einsatz. Reizstoffe, wie Kaffee und Alkohol sollten vermieden werden.

Besonders ältere Leute leiden an **zu wenig Magensäure**, vertragen ihr Essen schlecht und haben keinen Appetit. Hier helfen neben dem altbekannten Pepsinwein Bitterstoffe. Die Angelikawurzel, auch Engelwurzel genannt wirkt bei Verdauungsstörungen und Appetitlosigkeit, ebenso die Enzianwurzel.

Die Baldrianwurzel eignet sich hervorragend **bei nervösen Magenleiden**.

Löwenzahn als Tropfen oder Tee steigert durch seine Bitterstoffe ebenfalls die Sekretion der Verdauungsdrüsen. Zu vergessen ist auch nicht der Wermut-Tee.

### **Der Bauch, der Darm, das zweite Hirn!**

Der Darm macht uns ebenso oft zu schaffen, wie wir ihm. Durch zu viel Fett, zu kaltem und zu scharfen Nahrungsmitteln wird der Darm gereizt. Er wehrt sich auf seine Weise. Meist sind es kolikartige Schmerzen, die einem Durchfall vorangehen. Der Darm möchte sich dessen entledigen, was ihm nicht gut tut. Diese Reaktion ist noch die gesündeste und oft geht es dem Menschen danach wieder besser.

Verdorbene Lebensmittel, vor allem mit Bakterien belastete Eier, nicht ganz durchgebratene Wurst (oft beim Grillen möglich), verdorbener Fisch, führen zu erheblich ernsteren Beschwerden und Folgen. Als erstes sollte möglichst ausgeleitet werden, damit die Gifte schnell den Körper verlassen.

Für viele Menschen ist der Gedanke einen Einlauf zuzulassen oder bei einem Erkrankten vorzunehmen, fremd und stößt auf Ablehnung. Doch es wäre eine wirkungsvolle Hilfe.

Den Darm reinigen kann man auch mit einem Bittersalz, z.B. Glaubersalz, F.X.-Passagesalz oder Bitterstern. Ich meine reinigen, nicht als starkes Abführmittel benutzen. Hierfür ist die richtige Menge Wasser nämlich 1/4 l zur angegebenen Menge Salz nötig.

Reichlich Flüssigkeit bei **Durchfällen** ist auch hier das Gebot der Stunde, denn der Körper verliert enorme Mengen an Wasser und damit an Elektrolyten. Schlimmstenfalls muss man diese zusetzen.

Ist der Darm erst einmal gereinigt, kann er bei der Heilung unterstützt werden. Krampflösend wirken warme, feuchte Kompressen und die geliebte Wärmflasche.

Ein altes und bewährtes Rezept lautet:

„Führe eine 5%ige Zuckerlösung abwechselnd mit einer 0,9%igen Kochsalzlösung zu. Die Zubereitung ist einfach: Man nehme 1l dünnen schwarzen Tee, den man 10 Teelöffel Zucker zufügt, also 50 g. Ebenso 1 l schwarzen, dünnen Tee mit 9 g Kochsalz, etwa einem Esslöffel. Abwechselnd verabreicht man die Flüssigkeit löffelweise.

Im schlimmen Fällen alle 10 Minuten, sonst alle 15–20 Minuten. Das kostet Zeit und Geduld, bedeutet Zuwendung. Gerade diese braucht der Kranke zum Gesundwerden und sollte nicht vergessen werden. Kohle-Compretten erst dann anwenden, wenn der Darm richtig entleert ist.

Als Nahrung kommt ein Möhrenbrei zugute. Hierfür müssen die Möhren mindestens zwei Stunden gekocht werden, damit die Zellulose austreten kann. Püriert mit einer kleinen Prise Salz wird der Brei verabreicht, bzw. gefüttert.

Luvos Heilerde ultra im heißen Tee oder Wasser gelöst, löffelweise eingenommen, bindet Giftstoffe.

Pektine, wie sie im Apfel zu finden sind, wirken ebenso gegen Durchfall, wenn der frisch geriebene Apfel, möglichst auf einer Glasreibe gerieben, sofort verzehrt wird.

Auch geeignete Darmsymbionten kommen zum Einsatz, damit sich die Darmflora wieder aufbauen kann. Hierfür eignen sich in der Apotheke erhältliche Präparate aus *Sacheromyces* und *Escheria coli*.

### **Seelensprache für Magen-Darmerkrankungen:**

Magenkranke meinen alles Schlucken zu müssen, auch was sie nicht vertragen können. Der Darm mit seinen Durchfällen steht oft für Ängste, zu hohen Leistungsdruck, Zwänge.

Das Gegenteil von Durchfällen stellt die **Verstopfung** da. Oft ist der Missbrauch von Abführmitteln eine ernste Folge und Pforte zu Darmerkrankungen. Eine Vollwertnahrung, reich an Faserstoffen, genügend Flüssigkeit sind Voraussetzung für eine gesunde Verdauung. Ebenso ist es wichtig, eine gewisse Regelmäßigkeit für die Mahlzeiten einzuhalten und sich dabei die nötige Ruhe zum Kauen zu gönnen.

Ein alter Spruch ist: „Gut gekaut, ist halb verdaut“.

Menschen mit chronischer Verstopfung sollten morgens als Erstes und abends als Letztes ein Glas warmes Wasser trinken. Sie sollten sich aber auch fragen, was sie nicht loslassen können oder wollen: alte Sorgen, alte Muster, alte Erlebnisse und Erinnerungen an denen sie festhalten.

Wer zu **Blähungen** neigt darf abends nichts Rohes mehr essen.

Die Salatplatte, jegliche Rohkost gehört zum Mittag. Auch Hülsenfrüchte blähen leicht. Sie müssen nicht gegessen werden.

Fencheltee, Kamillentee, Pfefferminze sind bekannt gegen Blähungen. Es können auch Kompressen damit gemacht werden. Wohltuend sind auch Bauchmassagen mit Kümmelöl oder Johanniskrautöl. Man kann sie leicht bei sich selbst anwenden. Dabei beginnt man am besten mit der flachen Hand am rechten Beckenkamm und führt kreisende sanfte Bewegungen durch.

**Die Blase:** Blasenentzündungen haben meist Mädchen und Frauen. Liegt es an der Bekleidung? Sind die kalten Füße schuld, die diese zarten Geschöpfe oft haben? Die zu leichte Bekleidung? Vielleicht von allem etwas. Fest steht die organische Lage der Blase ist ungeschützter, als bei dem männlichen Geschlecht.

Blasenentzündungen brauchen zur Heilung Wärme und viel Flüssigkeit.

Ein heißes Fußbad mit Salz schafft über die Fußsohlen eine bessere Durchblutung. Solche Fußbäder sind übrigens bei jeder Erkältung zu empfehlen.

Tees, die zur guten Durchspülung der Blase geeignet sind, gibt es eine ganze Reihe: Brennesseltee, Zinnkrauttee, Wachholder, diesen bitte nicht bei Kindern unter 12 Jahren anwenden. Grüner Hafertee wirkt beruhigend auf die Blase. Birkenblätterttee. Der Wurzelsaft des Löwenzahns wirkt krampflösend und regt die Ausscheidung an. Preiselbeersaft und Cranberry-Tabletten helfen heilen und beugen vor.

Die **Reizblase**, die ohne jede Erkältung viele Menschen quält kann durch Johanniskrautöl zur Einreibung an Kreuzbein und an der Blasengegend auf der Bauchdecke beruhigend wirken. Nervosität, Ängste, Aufregungen wirken oftmals auf die Blase.

Hier sollten Entspannungsübungen täglich gemacht werden. Eine sehr hilfreiche Entspannung bietet z. B. das progressive Muskelentspannungstraining nach Jacobsen. Dieses gibt es auf CDs zu kaufen. Gut wäre es jedoch, die ersten Übungen mit einem Therapeuten zu machen. Das progressive Muskelentspannungstraining ist übrigens für alle gestressten Menschen gut. Es hilft bei Einschlafstörungen, weil man wieder zu sich selbst finden kann. Anspannung und Entspannung werden bewusst gemacht und gefühlt.



### **Die kleinen Notfälle zu Hause und unterwegs:**

Wer Kinder hat, weiß, wie schnell es passiert. Kaum lässt man sie aus den Augen, fallen sie, die Kleinen. Sie fallen vom Stuhl, von der Wickelkommode, die Treppen hinunter usw. Meist geht es ja glimpflich ab. Neben dem Geschrei entsteht eine Beule.

Das erste Mittel der Wahl sollte der liebevolle Arm und der Trost des Erwachsenen sein. Die Beule wird gekühlt und sollte ein Bluterguss entstanden sein, hilft Arnica. Arnica in der Potenz D4 oder D6, da es ein akutes Geschehen ist. Arnica ist jedoch nur dann angezeigt, wenn eine Blutung oder ein Bluterguss entstanden ist.

Bei so genannten stumpfen Traumen hilft Johanniskraut, also Hypericum, besser. Der Schreck lässt sich mit Rescue-Tropfen von Dr. Bach leichter verkräften. Rescue-Salbe ist eine wunderbar helfende Salbe bei Verbrennungen leichten Grades. Brandwunden, größer als zwei Handflächen, müssen örtlich versorgt werden.

Offene Wunden müssen vor Verschmutzungen geschützt werden. Die zerschundenen Knie und Ellenbogen bei Stürzen auf der Straße, im Wald oder auf dem Spielplatz sollten mit Calendula- Essenz gereinigt werden. Aus der homöopathischen Hausapotheke helfen hier Ledum D3 und Hepar sulfuris D12.

Verstauchungen und Zerrungen können mit Arnica D6 innerlich behandelt werden. Ein Arnica- Wundtuch, so man es im Hause hat, beugt Schwellungen vor, auch Arnica-Salbe. Verstauchungen und Zerrungen müssen ruhig gestellt werden, eventuell bandagiert und immer hoch gelagert werden. Zusätzlich hilft Ruta D6.

**Insektenstiche:** Hat man nichts an helfenden Medikamenten im Hause, hilft eine Auflage einer aufgeschnitten Zwiebel. Auch ein Umschlag mit Obstessig wirkt wohltuend, ebenso mit essigsaurer Tonerde. Medikamentöse Hilfe, so man eine Hausapotheke besitzt bieten Apis D6, Ledum D3, Staphisagria D6. Zur Vorbeugung gegen Insektenstiche helfen z.B. Nelkenöl, Zypressenöl, Teebaumöl, Citronella-Öl.

Ich begann meinen Vortrag mit einigen Ratschlägen zur Vorbeugung von Erkrankungen. Mit dem Wunsch, Sie mögen an Leib und Seele gesund bleiben, möchte ich diesen beenden.  
Damit dies gelingen möge noch einen letzten Rat:

*Beginnen Sie den Tag mit einer kleinen Morgengymnastik:  
Stehen Sie mit dem richtigen Fuß auf,  
öffnen Sie das Fenster der Seele,  
verbeugen Sie sich vor allem was lebt.  
Wenden Sie Ihr Gesicht der Sonne entgegen,  
springen Sie ein paar Mal über Ihren Schatten  
und lachen sich gesund.*

(Nach einem Gedicht von Hans Kruppa)

Irmtraud Leyhausen, Heilpraktikerin,  
Am Weberholz 12, 41469 Neuss, Telefon 02137-6996  
[www.naturheilpraxisleyhausen.de](http://www.naturheilpraxisleyhausen.de)