



Bewährte Hausmittel von Kopf bis Fuß

Fischen, 24.09.2008,

Dr. med. Birgit Lochbrunner



Hausmittel – Beachten Sie:

- Eigenbehandlung nur, wenn Ursache bekannt
- Bei unklaren Ursachen Hausarzt aufsuchen
- Auch Hausmittel haben Nebenwirkungen
- Absetzen von Medikamenten nach Rücksprache
- Eigene Wahrnehmung: Tut es mir gut?



Kopfschmerz – Stufenschema I

- Ausreichend trinken
- Bewegung an der frischen Luft
- Minzöl auf Stirn und Schläfen
- Heiße Nackenrolle, Wärmekissen
- Weidenrinde (2 Tbl., Cave Aspirinallergie, Magenbeschwerden)



Kopfschmerzstufenschema II

- Schröpfkopfmassage Schulter/Nacken
- Einlauf mit lauwarmem Wasser/Tee
- Warmes Fußbad bei kalten Füßen,
kalt-warmes Fußbad bei heißen Füßen
– wichtig: kalt beenden
- Vorsicht mit Medikamenten



Chronische Kopfschmerzen

- Entspannungsverfahren
- Bewegungstherapie (Yoga, Qi Gong, Tai Qi,...), günstig ca. 3x/Woche
- Atmung
- Heilungshindernisse



Stärkung des Immunsystems

- Ausgewogene Ernährung
- Bewegung
- Ausreichend Schlaf, Entspannung
- Kneipp-Güsse
- Schleimhautregime nach Vogeler



Erkältung I

- Ausreichend trinken (Tee, Kraftbrühe)
- Ruhephasen
- Echinacin[®], Umckaloabo[®], Angocin[®]
- Vitamin C (maximal 1bis 2g)/d
- Zink (13mg)/d



Erkältung II

- Kamillen-Dampfbad
- Erkältungsbäder
- Heublumensack
- Inhalation mit Salz, Eukalyptus,...
- Rotlicht



Akute Bronchitis

- Senfmehl- Kartoffelauflagen (Sternum/Rücken)
- Brustwickel mit Lavendel
- Einreiben mit ätherischen Salben
- Thymian-Hustensaft 3x tgl.
- Efeublätterextrakt 3x tgl.



Chronische Bronchitis

- Ggf. Rauchstopp
- Ernährung – Entspannung – Bewegung
- Kneipp-Therapie, Sauna
- Schröpfkopfmassage, Brustwickel, Senfmehlauflagen



Nasennebenhöhlen-Entzündung

- Schleimhautregime n. Vogeler:
Ölziehen, Nasenspülung, Gesichtsguss, Zungenbürsten,
Senfmehlaufgaben
- Gelomyrtol® (Myrtol, Pinienöl) 3x1 30min vor Essen
- Sinupret® (Primel, Holunder, Eisenkraut) 3x1
- Meersalz-Panthenol-Nasenspray
- Euphorbium-Nasenspray® bei verstopfter Nase



Ohrenschmerzen/Halsentzündung

- Zwiebelsäckchen
- Nasendusche mit Salzlösung
- Salbeitee/Salzwasser gurgeln
- Zwiebel mit Honig oder Candis
- Kartoffelwickel



Bluthochdruck

- Kneipp: ansteigendes Armbad, kalter Brustwickel, Wechselgüsse
- Bad mit Lavendel, Melisse
- Salzarme mediterrane Vollwertkost
- Alkoholkarenz
- Entspannungsverfahren
- Ausdauerbewegung (Walking, Yoga,...)



Bluthochdruck II

Phytotherapie bei leichtem Hypertonus:

- Baldrian, Lavendel, Hopfenzapfen, Melissenblätter
- Rote Beete-Saft
- Homviotensin®



Kreislaufbeschwerden

- Morgens: Trockenbürsten, Wechseldusche, Frischluft, Bewegung
- Kneipp: kalte Waschung, Güsse
- Sauna
- Trinkmenge



Kreislauf-Tee

- 20g Weißdornblüten
- 10g Rosmarinkraut
- 10g Herzgespannkraut

- Morgens trinken



Sodbrennen/Aufstoßen

- Kost, Unverträglichkeit, letzte Mahlzeit
- Leinsamenschleim
- Heilerde 3x3 Kapseln
- Schlaflage mit erhöhter Kopflage
- Carminativa (Kamille, Pfefferminz, Kümmel, Fenchel, Pommeranzenschale, Anis)



Magenschleimhautentzündung

- Süßholz
- Kamille (auch als Rollkur)
- Leinsamenschleim
- Heilerde
- Retterspitz intern
- Wärme



Blähungen/Reizdarm

- Ausreichend Bewegung
- Entspannungstraining
- Gut verträgliche Vollwertkost
- Kümmelöl-Auflagen
- Leberwickel
- Spiralguß



Blähungen/Reizdarm

- Brottrunk®
- Pfefferminze (Enteroplant®), Kümmel, Fenchel, Anis, Curcuma, Ingwer, Koriander, Artischocke, Kamille, Iberogast®



Durchfall

- Mehr als 3 Stuhlgänge/d
- Ursache? DD: Antibiotika, CED, Auslandsaufenthalt, Laktoseintoleranz
- Akut maximal 2-3 d: Ausreichend Flüssigkeit, Fett und Eiweiß meiden
- Nahrungsinduziert: Okoubaka D3 3x1



Durchfall - chronisch

- Myrrhe+Kamille+Kaffeekohle 3x2
- Heidelbeermuttersaft
- Getrocknete Heidelbeeren
- Heilerde, Trinkmoor
- Tormentilla (Blutwurz)



Probiotika nach Stuhflora

- Bifidiobakterien, Lactobazillen
- E coli 1917 (Mutaflor®)
- Saccharomyces boulardii (Perenterol®)
- Indische Flohsamen bei saurem Stuhl-pH
- Naturjoghurt nach Antibiotikatherapie



Verstopfung

- Normaler Stuhlgang 3x/d bis alle 3d
- Ausreichend Flüssigkeit
- Bewegung
- Ballaststoffe, Weizenkleie, Milchzucker
- Morgens warmes Wasser nüchtern
- Buttermilch, Sauerkrautsaft, Backpflaumen
- Indische Flohsamen bis 3x tgl mit viel Flüssigkeit
- Colonmassage



Blasenentzündung

- Warme $\frac{3}{4}$ oder Vollbäder
- Eukalyptus Blasenaufgabe
- Viel trinken: Nieren-
Blasen/Ingwertee/Schachtelhalmtee
- Phytotherapie:
 - Kapuzinerkresse+Meerrettich (Angocin® 3x4)
 - Bärentraubenblätter (Cystinol® akut/N/long)
 - Preiselbeere (Preiselsan® 3x2)



Blasentenzündung – chronisch

- Ursache abklären
- Trinkmenge
- Kneipp: ansteigendes Fuß-/Armbad
- Cystinol long® (Bärentrauben+Goldrute)



Akuter Rückenschmerz

- Wärmeanwendung (Bienenwachs, Rotlicht, Wärmesäckchen, Bäder, heiße Dusche, Sauna)
- Capsainsalbe
- Schröpfkopf lokal aufsetzen
- Stufenbett



Schröpfkopfmassage





Schmerzen bei Verspannungen im Rücken

- Teufelskralle (Doloteffin®) 3x2 bei Schmerzen durch Spondylarthrose
- Phytodolor® 3x20 Trpf.
- Assalix® 2x1 (Vorsicht Aspirinallergie)
- Einreibung mit Johanniskraut-Aconit-Arnikaöl
- Entspannungstechniken, sanfte Bewegung



Pflanzliche Arzneimittel bei Rücken- und Gelenkschmerzen

Teufelskralle

Phytodolor

Brennesselextrakt

Weidenrindenextrakt

Capsainsalbe

Johanniskraut



Gelenkschmerz - Arthrose

- Wärmeauflagen mit Bockshornklee, Fango, Heublumensack
- Hände: Kneten in Moor, Sand, Kies
- Retterspitzauflagen
- Kohlwickel
- Bewegung



Gelenkschmerz - Arthritis

- Kühlen mit Quark, Eis
- Nur leicht bewegen, keine Belastung
- Kohlwickel
- Retterspitzauflagen®



Hausmittel bei Gelenkschmerzen

Kohlwickel
Quarkwickel



Kohlwickel bei Gelenkschmerzen



NATUR UND MEDIZIN
Fördergemeinschaft der
KARL UND VERONICA CARSTENS-STIFTUNG



NATUR UND MEDIZIN
Fördergemeinschaft der
KARL UND VERONICA CARSTENS-STIFTUNG



NATUR UND MEDIZIN
Fördergemeinschaft der
KARL UND VERONICA CARSTENS-STIFTUNG



NATUR UND MEDIZIN
Fördergemeinschaft der
KARL UND VERONICA CARSTENS-STIFTUNG



NATUR UND MEDIZIN
Fördergemeinschaft der
KARL UND VERONICA CARSTENS-STIFTUNG



Quarkwickel bei Gelenkschmerzen



NATUR UND MEDIZIN
Fördergemeinschaft der
KARL UND VERONICA CARSTENS-STIFTUNG



NATUR UND MEDIZIN
Fördergemeinschaft der
KARL UND VERONICA CARSTENS-STIFTUNG



NATUR UND MEDIZIN
Fördergemeinschaft der
KARL UND VERONICA CARSTENS-STIFTUNG



NATUR UND MEDIZIN
Fördergemeinschaft der
KARL UND VERONICA CARSTENS-STIFTUNG



NATUR UND MEDIZIN
Fördergemeinschaft der
KARL UND VERONICA CARSTENS-STIFTUNG





Schlafstörungen I

- Ursache abklären (Bluthochdruck, Schilddrüse, Schlafapnoe, Depression)
- Kneipp: ansteigendes Arm-Fußbad, Brustwickel, Wechselgüsse
- Bei kalten Füßen: warmes Fußbad
- Bei heißen Füßen: Kneippsche Socken



Schlafstörungen II

Phytotherapie:

- Baldrianpräparate, Tagesdosis 600mg
- Bryophyllum 50% bei innerer Unruhe
- Passionsblume bei Klimakterium
- Schlaftee: Melisse, Baldrian, Hopfen, Lavendel



Schlafstörung III

- Lavendel-Herz-Auflage
- Entspannungsübungen
- „Schäfchen zählen“
- Tuna-Atemübung aus dem Qi Gong

