



Lavendelölauflege

Indikation:

Husten, Bronchitis, Erkältungen, Migräne, Schlafschwierigkeiten

Wirkung:

Hustenstillend, keimtötend, beruhigend, schmerzstillend

Material:

- ✓ 5%-iges Lavendelöl
- ✓ 1 Kompresse 10 x 10 cm
- ✓ Tuch zum Abdecken
- ✓ 2 Wärmeflaschen
- ✓ Alufolie



Durchführung:

- Wärmeflasche mit heißen Wasser füllen
- 1 Stück Alufolie nehmen
- 1 Kompresse auf die glänzende Seite der Alufolie legen
- Kompresse mit ca. 20 - 25 Tropfen Lavendelöl beträufeln
- Kompresse in Alufolie einpacken und zwischen 2 Wärmeflaschen legen
- Platz zur Entspannung suchen
- Angewärmte Kompresse aus der Alufolie nehmen, auf das Brustbein auflegen, mit dem Tuch abdecken und mit der normalen Kleidung fixieren
- Achten Sie darauf, dass die Kompresse ganz mit dem Tuch abgedeckt ist um Öl-Flecken an der Kleidung zu verhindern
- Ca. 15 Minuten ruhen und ätherisches Öl auf die Atemwege wirken lassen

✗ Bei Juckreiz, Hitzeentwicklung oder starker Hautrötung die Maßnahme abbrechen!



Leinsamenauflage

Indikation:

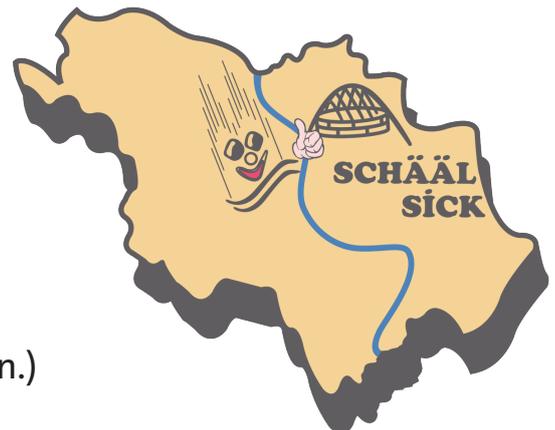
Schnupfen, Stirn-und Kiefernhöhlenentzündung, Bronchitis

Material:

- ✓ 100 g geschroteter Leinsamen
- ✓ 150 ml Wasser
- ✓ 1 Kochtopf
- ✓ 1 Rührlöffel
- ✓ 2 Kompressen 10 x 10 cm
- ✓ 1 - 2 Taschentücher
- ✓ 2 Wärmeflaschen
- ✓ Teelöffel

Durchführung:

- Wasser im Topf zum kochen bringen
- Leinsamen einrühren
- Herdplatte ausstellen
- Unter ständigem rühren, quellen lassen (5 - 10 Min.)
- Brei muss zäh und dicklich werden
Falls er zu fest wird, etwas warmes Wasser dazu geben
- Wasser im Wasserkocher für Wärmeflasche erhitzen
- Wärmeflasche mit kochendem Wasser füllen
- Mullkomresse aufklappen
- 1 - 2 Teelöffel Leinsamenbrei in die Mitte der einen Seite geben
- Brei etwas verstreichen und Komresse zusammenklappen
- 2 gefüllte Kompressen zum Warm halten zwischen 2 Wärmeflaschen legen
- 1 Komresse nehmen und mit der einschichtigen Seite auf Stirn/Nase/Oberkiefer legen, mit dem Taschentuch festhalten
- Wenn die Komresse nach wenigen Minuten ausgekühlt ist, diese verwerfen und die 2. Komresse auflegen



✗ Abbruchkriterien: Sollte die Wärme als unangenehm empfunden werden, die Auflage erst etwas auskühlen lassen, dann erneut versuchen. Wenn das Empfinden unangenehm bleibt bitte die Maßnahme beenden.



Quarkauflage

Indikation:

Halsschmerzen, Heiserkeit, Sonnenbrand, Gelenküberreizung, Brustdrüsenentzündung

Wirkung:

Kühlend, entzündungshemmend, abschwellend, schmerzlindernd

Material:

- ✓ Speisequark
- ✓ 1 Kompresse 10 x 10 cm
- ✓ 1 Messer
- ✓ 1 Teller
- ✓ Frottierhandtuch



Durchführung:

- Die Kompresse ausbreiten und den Quark auf die Kompresse ca. 1 cm dick aufstreichen
- Nun zusammenfalten
- Die Quarkauflage auf eine Körperstelle z. B. Unterarm, Unterschenkel auflegen
- Eventuell mit einer Mullwickel fixieren

Wichtig: Der Quark darf nicht zu kalt aufgetragen werden, da er bei empfindlichen Personen sonst Schmerzen (Gefäßkrämpfe) verursachen kann.
Bei akuten Entzündungen maximal 20 Minuten auflegen.

✗ Falls ein unangenehmes Gefühl entsteht bitte die Maßnahme abbrechen!



Gewürzjoghurt gegen Schmerzen

Schmerzlindernd wirken besonders die Gewürze **Chili, Ingwer, Zimt** und **Kurkuma**. Deshalb sind diese Gewürze reine Wohltaten für schmerzende Gelenke und allgemeine rheumatische Beschwerden.

Durch eine tägliche Verwendung dieser Gewürze in hoher Dosierung können Sie Schmerzmittel deutlich einsparen.

Anwendung:

- Mischen Sie in einen Becher Fruchtjoghurt (am besten Heidelbeere oder Kirsch)
- 1 TL Kurkuma sowie 1/2 TL Zimt und eine Messerspitze gemahlene schwarzen Pfeffer
- Schneiden Sie 2 cm frischen Ingwer in ganz kleine Stücke rühren Sie diese Ingwerstückchen ebenfalls in den Joghurt



Nachdem Verzehr Ihres „Gewürzjoghurts“ schlucken Sie eine kleine Chili (1 - 1,5 cm) unzerkaut einfach mit etwas Wasser. Chili hat einen Schleimhautschuttfaktor und wird heute deshalb nicht nur gegen Schmerzen sondern auch bei Magengeschwüren empfohlen.

Schmerzsenkend wirken auch frische Kräuter (**Basilikum, Rosmarin, Petersilie**) und Teufelskralle-Wirkstoffe.

Bei Arthrosebeschwerden stellen der tägliche „Gewürzjoghurt“ die geschluckte Chili und täglich verwendete frische Kräuter eine hervorragende Ergänzung zu den Gelenknährstoffen.



Quarkwickel gegen Entzündungen

Aktivierender Quarkwickel gegen Schmerzen und Entzündung

Die entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung von Quarkwickeln ist aus der Naturheilkunde bekannt und beruht wahrscheinlich auf der Verbesserung der Bakterienflora der Haut. An der Wickelstelle häufen sich die gesunden Milchsäurebakterien, die die entzündungshemmenden Stoffe produzieren.

Probieren Sie es doch einfach einmal aus:

Material:

- ✓ 3 EL Quark
- ✓ 1 EL Olivenöl
- ✓ 1/2 TL Chilipulver
- ✓ 3 cm frischer Ingwer
(durch die Knoblauchpresse gedrückt)



Durchführung:

- Tragen Sie diese Mischung fingerdick auf schmerzende Sehnen, Bänder und Gelenke auf
- Mit feuchten Baumwoll- oder Leinentuch abdecken
- Ein trockenes Tuch als Zwischenlage darüber wickeln
- Den Abschluss bildet ein wärmendes Wolltuch oder auch ein dickes Frotteehandtuch
- Nun lassen Sie das ganze mehrere Stunden - am besten über Nacht einwirken



Aconit Schmerzöl - aus der Apotheke*

DAS KANN IHNEN HELFEN!

Indikation:

Muskelverspannungen, Gelenkschmerzen, Neuralgien = Nervenschmerzen

* rezeptfrei

Dosierung:

- Schmerzende Stelle 1 - 3 x tägl. einreiben
- Sparsam verwenden, zieht gut ein, in leicht kreisenden Bewegungen auftragen

Inhaltsstoffe:

- Blauer Eisenhut
wärmt, lindert Muskel und Gelenkschmerzen
- Kampher
regt die periphere Durchblutung an
- Lavendelöl
wirkt entspannend bei chronischen Verspannungen



Pflichtangaben zu WALA Aconit Schmerzöl | Ölige Einreibung

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Anregung des Wärmeorganismus und Integration von Stoffwechselprozessen bei schmerzhaften entzündlichen Erkrankungen, die vom Nerven-Sinnes-System ausgehen, z.B. Nervenschmerzen (Neuralgien), Nervenentzündungen (Neuritiden), Gürtelrose (Herpes zoster), rheumatische Gelenkerkrankungen.

Warnhinweis: Enthält Erdnussöl. WALA Heilmittel GmbH, 73085 Bad Boll/Eckwälden

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



Retterspitz® Entspannungsöl - aus der Apotheke*

DAS KANN IHNEN HELFEN!

Indikation:

Muskel- und Nervenschmerzen, Kartarrhe der oberen Luftwege, funktionelle Magen-Darm- und Gallenbeschwerden

* rezeptfrei

Inhaltsstoffe:

- Minzöl
100%-kühlend, lokal anästhesierend, analgetisch

Anwendung:

- Äußerlich zur Einreibung
- Innerlich bei Magen-Darm- und Gallenbeschwerden

Dosierung:

- Bis zu 3 x tägl. einige Tropfen auf die schmerzende Stelle auftragen
- bzw. nach Angaben auf der Packung

Kontraindikation:

Allergie gegen die Inhaltsstoffe

Pflichtangaben zu Retterspitz® Entspannungsöl | Wirkstoff: Minzöl (100%)

Anwendungsgebiete: Äußerliche Anwendung bei Muskel- und Nervenschmerzen; Katarrhen der oberen Luftwege. Innerliche Anwendung bei Blähsucht; bei funktionellen Magen-, Darm- und Gallenbeschwerden; Katarrhen der oberen Luftwege. Retterspitz GmbH, Laufer Str. 17-19, 90571 Schwaig

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

