

Appenzeller Verlag

Leseprobe

Alle Rechte vorbehalten.

Die Verwendung der Texte und Bilder,
auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags
urheberrechtswidrig und strafbar.

Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung
oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© Appenzeller Verlag
www.appenzellerverlag.ch

Jeannette Bucheli

Hilf dir selbst

Traditionelle Hausmittel und ihre Anwendung

Appenzeller Verlag

Dieses Buch ist meinen Kindern
Armanda-Mélanie, Domenik-David und Claudio-Raffael
gewidmet in Liebe und Dankbarkeit.

Die in diesem Buch enthaltenen medizinischen Informationen sind
kein Ersatz für Diagnose und Behandlung durch eine Fachperson.
Autorin und Verlag raten allen Patienten mit Krankheitssymptomen,
sich an eine medizinische Fachperson zu wenden. Das vorliegende
Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Anga-
ben ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag übernehmen für
eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten
praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung. Der Inhalt spiegelt
die persönliche Meinung der Autorin.

1. Auflage, 2014

2. nachgeführte und aktualisierte Auflage, 2022

© Appenzeller Verlag, CH-9103 Schwellbrunn

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Film, Radio und Fernsehen,
fotomechanische Wiedergabe, Tonträger, elektronische Datenträger
und auszugsweisen Nachdruck, sind vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Brigitte Knöpfel

Gesetzt in Bembo und Futura

Herstellung: Verlagshaus Schwellbrunn

ISBN: 978-3-85882-687-9

www.appenzellerverlag.ch

Inhaltsverzeichnis

9 Vorwort

Symptome

- 11 Abszesse
- 14 Akne
- 16 Allergien, Unverträglichkeiten
- 18 Angina (Mandelentzündung)
- 21 Appetitlosigkeit
- 23 Arthritis, Arthrose
- 24 Asthma
- 26 Augenentzündung
- 29 Beinbeschwerden
- 31 Bettnässen
- 33 Blähungen
- 36 Blasenentzündungen
- 39 Blutarmut (Anämie), Eisenmangel
- 41 Bluterguss
- 41 Bluthochdruck (Hypertonie)
- 44 Bluthusten, Bluterbrechen
- 45 Bronchitis
- 47 Covid-19-Erkrankung
- 50 Darmparasiten
- 52 Depressionen
- 54 Durchfall
- 57 Ekzeme
- 60 Elektromog
- 62 Entzündungen der Mundschleimhaut
- 63 Entzündungen generell
- 65 Erbrechen
- 68 Erkältungskrankheiten
- 70 Fieber
- 78 Frieren
- 79 Furunkel, Karbunkel
- 81 Fusspilz
- 83 Fusssschweiss
- 85 Gallenblasenentzündung akut
- 85 Gallenblasenentzündung chronisch
- 87 Gallensteine
- 88 Gallenwegentzündungen
- 90 Gicht – akut und chronisch
- 92 Grippe
- 93 Gürtelrose
- 95 Haarausfall
- 97 Hämorrhoiden
- 99 Heiserkeit
- 101 Herpes-simplex-Infektion
- 103 Herzjagen
- 104 Herzschwäche
- 106 Heuschnupfen
- 108 Hexenschuss, Ischiasschmerzen
- 111 Immunschwäche
- 113 Immunsystem stärken
- 118 Impotenz
- 120 Insektenstiche

- 121 Juckreiz
- 123 Kalte Füße
- 125 Kiefer- und
Stirnhöhlenentzündungen
- 126 Kinderkrankheiten
- 130 Knochenbrüche
- 133 Koliken, schmerzhafte Krämpfe
- 136 Kopfschmerzen, Migräne
- 138 Krampfadern, venöse Stauungen
- 141 Kreislaufschwäche
- 143 Leberbeschwerden
- 145 Long Covid
- 146 Lungenentzündungen
- 148 Lymphknotenentzündungen
und -schwellungen
- 150 Magengeschwüre, Magenschleimhaut-
defekte
- 152 Magenübersäuerung
- 153 Magenuntersäuerung,
Mangel an Magensäften
- 154 Menstruationsbeschwerden
- 156 Muskelverspannungen,
Muskelkrämpfe
- 158 Nagelpilz
- 160 Nasenbluten
- 162 Neuralgien
- 163 Neurodermitis
- 166 Niedriger Blutdruck (Hypotonie)
- 168 Nierenkörperchen- und
Nierenbeckenentzündungen
- 169 Nierenkörperchenentzündung
- 171 Nierenbeckenentzündung
- 173 Nierensteine und Blasensteine
- 175 Ohrenschmerzen
- 177 Pilzerkrankungen
- 179 Prellungen, Schwellungen,
Verstauchungen
- 181 Schlafstörungen
- 183 Schwangerschaftsbeschwerden
- 187 Schwindel
- 189 Stillen, Impfen, Abstillen
- 194 Stress
- 196 Übergewicht
- 200 Umläufe
- 201 Venenentzündungen
- 203 Verbrennungen
- 204 Verdauungsbeschwerden
- 206 Verstopfung
- 209 Warzen
- 211 Wechseljahrsbeschwerden
- 214 Weissfluss
- 215 Wundbehandlungen
- 217 Wundliegen

Anleitungen

- 219 Einläufe
- 222 Kneipptherapie
- 223 Wickel
- 229 Auflagen
- 233 Übungen zur Stärkung des Immunsystems und zur Abhärtung
- 234 Wassertreten
- 234 Taulaufen
- 234 Schneelaufen
- 235 Luftbad
- 235 Sonnenbad
- 236 Trockenbürsten
- 236 Kalte Waschungen
- 240 Kalte und warme Bäder
- 246 Inhalationen

Rezepte

- 248 Anisguetzi (Chräbeli)
- 248 Apfelrezept
- 249 Bananenbrei
- 249 Beinwellsalbe
- 250 Bergkristall- und Diamantwasser
- 251 Dinkelschrotbrei
- 251 Dörripflaumen, Dörrfeigen, Leinsamen
- 252 Engelwurzlikör

- 252 Fruchtpaste mit Senneschotenblättern
- 253 Getränke für Fieberkranke
- 253 Haarwasser
- 254 Haferschleimsuppe
- 254 Hustenbalsam
- 255 Isotonische Lösung
- 255 Johannisöl
- 256 Karottensuppe
- 257 Kokosöl-Therapie
- 259 Leberreinigung nach Dr. Hulda Clark
- 261 Nervenkekse nach Hildegard von Bingen
- 262 Ölziehkur
- 263 Petersilienwein nach Hildegard von Bingen
- 264 Ringelblumensalbe
- 265 Schüsslersalzsalben
- 266 Wermutwein
- 267 Wirzsalbe
- 268 Wollblumen- oder Königsöl
- 268 Zwiebelsirup

Anhang

- 269 Abkürzungen
- 270 Hinweise und Adressen

Vorwort

Vorliegendes Buch will Ihnen helfen, kleinere Störungen Ihrer Gesundheit mit bewährten Hausmitteln zu kurieren und grössere Gesundheitsprobleme mit Hinweisen auf eine gesunde Lebensweise zu verhindern. Es freut mich, wenn mein Buch dazu beiträgt, dass von Generation zu Generation weitergegebenes Wissen nicht in Vergessenheit gerät. Denn die Kenntnisse und Methoden, mit denen unsere Mütter und Grossmütter bei Krankheiten und Blessuren halfen, sind auch in unserer modernen Welt durchaus sinnvoll. Es sind Mittel, die von allen angewendet werden können und die wenig Geld kosten. Und es sind Hausmittel, die wirken und auf die man sich verlassen kann. Das weiss ich aus eigener Erfahrung und von den Erfahrungen vieler Patientinnen und Patienten in meiner naturärztlichen Praxis. Ich wünsche Ihnen eine gute Gesundheit und viel Erfolg in der Anwendung der traditionellen Heilmethoden.

Ein grosser Dank gilt meinen Kindern. Zusammen durften wir viele positive Erfahrungen mit Hausmitteln machen. Sie haben meine Anwendungen bestens und zu unser aller Zufriedenheit erlebt. Und dies obschon sie vor allem Darmläufe gar nicht liebten. Ein grosses Dankeschön gilt meinem Partner, der meine Unterlagen, die ständig auf dem Klavier herumlagen, klaglos erduldet, weil ich in Folge eines Rückenleidens nur noch stehend schreiben konnte. Ein herzliches Vergelts Gott gilt allen meinen Patientinnen und Patienten, die mir alte Hausmittel aus ihren Familien weitergegeben haben. Diese habe ich gerne erprobt, denn ich habe nie ausgelernt und bin dankbar, immer wieder Neues dazulernen zu dürfen.

Herisau, im Dezember 2021

Jeannette Bucheli

Abszesse

Örtliche Entzündungen, die gerötet, verhärtet, geschwollen, schmerzhaft und überwärmt sein können. Sie müssen sich öffnen und den Eiter entleeren, damit sie abheilen können.

SYMPTOME

Blutreinigungstees // Je 15 g Brennnesselblätter und Erdrauchkraut, je 10 g Sennesfrüchte und Holunderblüten, je 20 g Ringelblumenblüten, Klettenwurzel und Walnussblätter in der Drogerie oder Apotheke mischen lassen. 1 gehäuften TL in einer Tasse mit heissem Wasser aufgießen und 10 Min. ziehen lassen. Am Morgen und am Abend 1 Tasse trinken. Er regt den Stoffwechsel an, hilft Giftstoffe über Niere, Darm und Leber auszuscheiden, entwässert, regt die Gallentätigkeit an und wirkt leicht abführend. Achtung: Sennesfrüchte können zu Durchfall führen; man kann sie weglassen. Bis zum Abklingen der Symptome einnehmen.

BEHANDLUNG SOFORT

Bockshornkleesamen // Zum Aufbrechen und Weichmachen von Abszessen und Furunkeln und zur Schmerzlinderung. 1 EL Bockshornkleesamen mit etwas abgekochtem Wasser oder Essig zu einem Brei verrühren. Brei auf ein Mulltuch streichen und so warm wie möglich auf die Wunde legen. Über das Mulltuch eine Plastikfolie zum Abdecken legen und mit warmem Tuch decken. Einwirkzeit: bis der Umschlag kalt ist. 2–3 x täglich wiederholen, bis die Haut am Rand des Abszesses wieder ihre normale Farbe hat und weich ist.

BEHANDLUNG VOR AUFBRUCH DER WUNDE

Leinsamen // Zum Aufbrechen und Weichmachen von Abszessen und Furunkeln und zur Schmerzlinderung. Ein Mull- oder Leinsäckchen wird mit den Leinsamen gefüllt und für 10 Min. ins kochende Wasser gehängt. Abkühlen

lassen und so heiss wie möglich auf den Abszess legen. Mit warmem Wolltuch abdecken. Bis zur Abkühlung einwirken lassen oder über Nacht auflegen. 2–3 x täglich wiederholen, bis die Haut am Rand des Abszesses wieder ihre normale Farbe hat und weich ist.

Eibisch oder Malve (Käslkraut) oder Sanikel // Zum Aufbrechen und Weichmachen von Abszessen und Furunkeln und zur Schmerzlinderung. Kräuter mit wenig Wasser aufkochen, zugedeckt 5 Min. ziehen lassen. Die kurz ausgepressten Kräuter auf eine Gaze und diese auf den Abszess legen. Mit Baumwoll- und Wolltuch abdecken. 2–3 x täglich wiederholen, bis die Haut am Rand des Abszesses wieder ihre normale Farbe hat und weich ist.

Leucen-Zugsalbe // Basiert auf Fichtenharz und Perubalsam. Zum Aufbrechen und Weichmachen von Abszessen und Furunkeln und zur Schmerzlinderung. 1–2 x täglich 1 cm dick auf Gaze auftragen und über Nacht einwirken lassen, wenn nötig auch tagsüber anwenden. Mit einer Gazebinde oder mit einem Pflaster befestigen.

BEHANDLUNG NACH AUFBRUCH DER WUNDE	Nach Aufbruch und Entleerung des Abszesses // Wunde mit lauwarmem Wasser spülen, bei grösseren Wunden unter der Dusche. Der Wasserstrahl fördert die Durchblutung und damit die Heilung der Wunde. Täglich wiederholen, am besten vor der Wundbehandlung.
--	---

Schafgarbenkraut // Die Menge richtet sich nach der Grösse der Wunde: Je EL Schafgarbe pro 2.5 dl heisses Wasser 2–3 Min. köcheln lassen. Das leicht ausgepresste Kraut auf eine sterile Kompresse geben und so heiss wie möglich direkt auf die Wunde legen. Mit Mullbinde fixieren. 3–10 x täglich wiederholen, je nach Grösse und Zustand der Wunde.

Kamillenbad // Warmes Hand-, Fuss- oder Vollbad: 1 EL Kamillenextrakt oder frischen Kamillentee auf 1 l Badewasser, für Vollbad 1–2 dl verwenden.

Schafgarbenpulver // 2 x täglich 1 Msp. Pulver in einem Löffelglas mit warmem Wasser anrühren und trinken. Fördert die Wundheilung von innen. Bis zum Abheilen des Abszesses anwenden.

Vitamin A, D, E, F zuführen // 1–2 Kapseln pro Tag bis zum Abklingen der Symptome einnehmen.

Nahrungsmittel essen, die diese Vitamine enthalten:

Vitamin A: Huhn, Hühnerleber, Rind, Hammel, Feldsalat, Löwenzahnblätter, Spinat, Karotten, Kartoffeln, Broccoli, Grünkohl, Peperoni, Portulak, Mangold, Fenchel, Papaya, Kaki, Aprikosen.

Vitamin D: Steinpilze, Morcheln, geräucherter Aal, Hering, Lachs, Bücklinge, Sardinen, Hühnerleber, Schafffleisch, Kalbfleisch, Pfifferlinge, Champignon.

Vitamin E: Distelöl, Sojaöl, Maiskeimöl, Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl, Truthahn, Sojabohnen, Haselnüsse, Mandeln, Leinsamen, Vollkorn, Brombeeren, Himbeeren, Avocado, Spargel, Knollensellerie, Lauch, Spargel, Wirsing, Peperoni, Schwarzwurzeln.

Vitamin F (Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren): Fische, Muscheln, Pflanzenöle wie Mais-, Distel-, Sesam- und Sonnenblumenöl, Nachtkerzen- und Borretschöl, Öl aus schwarzen Johannisbeeren.

Lebertrankkapseln // Erwachsene 2 Kapseln, Kinder 1 Kapsel pro Tag bis zur Ausheilung der Wunde.

ERNÄHRUNG NAHRUNGSERGÄNZUNG

Akne

SYMPTOME Akne ist eine Hautunreinheit, welche gerne im Gesicht oder auf Rücken, Schultern und Brust auftritt. Verstopfte Hautporen (Mitesser) entzünden sich und bilden schmerzhafte, eitrige Pusteln und Pickel auf der Haut. Die Pusteln brechen auf und entleeren ihren Eiter. Nach der Krustenbildung heilt die Haut meist ohne Narbenbildung ab. Bei tiefer Knotenbildung können Narben zurückbleiben. Betroffen sind weibliche und männliche Jugendliche in der Pubertät. Bei den jungen Frauen verstärkt sich die Akne oft vor oder während der Menstruation. Oft lösen individuell unverträgliche Nahrungsmittel einen Akneschub aus.

BEHANDLUNG Blutreinigungstees Nr. 1 // Je 10 g Sennesblätter, Holunderblüten und Honigklee (Rotklee), je 15 g Brennnesselblätter und Erdrauchkraut, je 20 g Ringelblumenblüten und Klettenwurzel in der Drogerie oder Apotheke mischen lassen. 1 TL in einer Tasse mit heissem Wasser aufgießen und 10 Min. ziehen lassen, mit 1 TL Honig süßen und morgens und abends während mindestens 3 Monaten eine Tasse trinken.

Blutreinigungstees Nr. 2 // 10 g Ringelblumenkraut, je 20 g Stiefmütterchenkraut, Löwenzahnwurzel, Erdrauchkraut und Brennnesselblätter, 30 g Walnussblätter in der Drogerie oder Apotheke mischen lassen. 1 TL in einer Tasse mit heissem Wasser aufgießen und 10 Min. ziehen lassen, mit 1 TL Honig süßen und morgens und abends während mindestens 3 Monaten eine Tasse trinken.

Aknetee // Je 25 g Braunwurz- und Stiefmütterchenkraut mischen lassen. 1 TL mit 2,5 dl gekochtem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen und abseihen. 2 x täglich während 4–12 Wochen eine Tasse trinken.

Karottensaft // 1–2 x pro Tag ½ Glas frisch gepressten Karottensaft trinken.

Gesichtsdampf // Täglich mit Walnussblättern, Kamillenblüten, Rosmarinnadeln, Lavendelblüten zu je gleichen Teilen gemischt eine Dampfanwendung machen: 1 gehäufter EL in 1 l Wasser aufkochen und das Gesicht in den Dampf halten.

Honig und Milch // ½ dl Milch und ½ dl Honig mit dem Saft einer ½ Zitrone gut mischen und in eine Flasche abfüllen. Im Kühlschrank aufbewahren. Jeden Abend die betroffenen Hautpartien einstreichen und über Nacht einwirken lassen. Am Morgen mit lauwarmem Wasser abwaschen.

Lavendel-Arnika-Essig // 1 l Apfelessig mit 20 g Arnikablüten, 10 g Lavendelblüten und 10 g Kamillenblüten mischen und 2 Wochen an die Sonne stellen, täglich gut durchschütteln. Nach 2 Wochen abseihen und in eine gut verschliessbare Flasche füllen.

Anwendung: 2 EL Essig in 1 l Wasser geben und die betroffenen Stellen täglich damit waschen oder unverdünnt auf einen Wattebausch geben und die betroffenen Stellen betupfen.

Breitwegerichteeumschlag // 1 TL des Krautes in einer Tasse heissen Wassers 5 Min. ziehen lassen. Kompressen damit tränken und 20–30 Min. auf die betroffene Stelle legen. Auch bei Insektenstichen anwendbar: stillt den Juckreiz.

Ölziehkur // Über einen längeren Zeitraum, bis zu 1 Jahr, durchführen. Anleitung Seite 262.

Meiden // Schweinefleisch, Schokolade, Süssigkeiten, scharfe Gewürze (Chili, Peperoncini, Wasabi usw.), hochprozentiger Alkohol (Spirituosen wie Cognac, Whisky usw.).

ERNÄHRUNG

In geringen Mengen geniessen // Milch und Milchprodukte, Fette, Rotwein.

Beachten // Nur eine Eiweissart pro Mahlzeit zu sich nehmen: entweder Eier oder Milch beziehungsweise Milchprodukte oder Fisch oder Fleisch.

Regelmässiger Stuhlgang hilft, Giftstoffe über den Darm und nicht über die Haut aus dem Körper auszuschcheiden. Bei Unregelmässigkeiten des Stuhlganges siehe Kapitel Verstopfung Seite 206.

Die Haut soll oft massvoll und ohne Sonnenschutzcrème der frischen Luft und der Sonne ausgesetzt werden, je nach Hauttyp 10–15 Min. täglich. Das ist wichtig für Vitamin D-Bildung über die Haut. Achtung: Gefahr von Sonnenbrand!

Allergien, Unverträglichkeiten

- SYMPTOME
1. Schwellung, Rötung, Juckreiz, Bläschen, schneller Puls, Atemnot und Ausschlag, der sich über den ganzen Körper verteilen kann. Betroffen sein können Haut, Bindehaut der Augen, Nasen-, Rachen-, Bronchialschleimhaut und die Schleimhaut des Magen-Darm-Trakts. Symptome treten innerhalb von Sekunden bis Minuten auf; nach 4 bis 6 Stunden kann es zu einer zweiten Reaktion kommen. In diesem Fall sofort zum Arzt oder in die Notaufnahme eines Spitals gehen.
 2. Ausschläge oder Ekzeme, Juckreiz, laufende Nase, Tränen, Rötung der Haut usw., ausgelöst durch Insektenstiche, Kosmetika, Arzneimittel, Metalle, Zementstaub, Haushaltchemikalien, chemische Lösungsmittel, Mehlstaub, ätherische Öle, Pollen usw. Auftreten 12 bis 72 Stunden nach dem Kontakt.
 3. Nahrungsmittelunverträglichkeiten äussern sich oft in

trockenen oder nässenden Ekzemen, Juckreiz, Neurodermitis und Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, breiiger Stuhlgang bis Durchfall, Bauchschmerzen oder Asthma.

Allergien sind Reaktionen des Immunsystems auf körperfremde Substanzen, die als Allergene erkannt werden. Das Immunsystem reagiert immer häufiger allergisch auf natürliche Substanzen und auf Nahrungsmittel. Als Allergene weit verbreitet sind Getreide (vor allem Weizen), Kuhmilch, Milchzucker, Früchte wie Äpfel, Erdbeeren, Ananas, Kiwi, Mango, Lychees, Zitrusfrüchte, Gemüse wie Tomaten, Sellerie und Kohllarten, Nüsse, Meeresfrüchte, Eier. Auch Stress kann allergische Reaktionen auslösen.

URSACHEN

Unverträgliche Nahrungsmittel meiden // Beobachten Sie an sich selbst, was die Symptome verschlimmert. Lassen Sie dieses Nahrungsmittel konsequent weg und beobachten Sie, ob die Symptome verschwinden. Machen Sie die Gegenprobe: Essen Sie dieses Nahrungsmittel wieder. Wenn ein plötzlicher Schub von Symptomen erfolgt, haben Sie das für Ihre körperliche Reaktion verantwortliche Nahrungsmittel gefunden.

BEHANDLUNG

Bioresonanz // Bioresonanz wirkt oft erfolgreich gegen Allergien und Unverträglichkeiten. Die auslösenden Stoffe können inaktiviert werden. Bioresonanztherapie unterstützt den Körper bei der Selbstheilung.

Meiden // Schweinefleisch, Alkohol, Nikotin, Fertigprodukte und unverträgliche Nahrungsmittel.

ERNÄHRUNG NAHRUNGSERGÄNZUNG

Einnehmen // Vitamin C: natürliches Antihistaminikum, 2–4 g täglich einnehmen.

Vitamin-B-Komplex: bringt das Immunsystem wieder in Balance und reduziert allergische Symptome. Erwachsene 1–2 Kapseln, Kinder 1 Kapsel pro Tag.

Lebertrankapseln: 2 Kapseln täglich; Lebertran vermindert Entzündungen und bringt das Immunsystem wieder ins Gleichgewicht.

Nachtkerzenöl: 2–4 Kapseln, vermindern Entzündungen und bringen das Immunsystem wieder ins Gleichgewicht.

Kalzium und Magnesium: reduzieren Allergiebereitschaft und mindern Symptome.

Zink: 30–45 mg täglich bei Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten einnehmen.

Spurenelemente: Einnahme über 1 bis 2 Jahre unterstützt das Auskurieren von Allergien.

Prä/Probiotika: Einnahme zur Darmsanierung für 3 bis 6 Monate.

STILLENDE MÜTTER Stillen ist sinnvoll. Gestillte Kinder leiden weniger häufig an allergischen Reaktionen als ungestillte. Ideal ist eine Stillzeit von 1 Jahr. Wer nicht stillen kann oder will, ernährt sein Kind am besten mit Sojatrinkpulver für Säuglinge. Treten beim Kleinkind allergische Reaktionen wie Bauchkoliken, Milchschorf oder Neurodermitis auf, werden sie oft durch Lebensmittel, die die Mutter gegessen hat, ausgelöst. Meidet die Mutter Kuhmilch, Kuhmilchprodukte und Weizen können die Symptome in kurzer Zeit verschwinden.

Angina (Mandelentzündung)

SYMPTOME Angina ist eine Entzündung der Rachenmandeln; sie befinden sich auf beiden Seiten des Rachens etwa auf Höhe des Halszäpfchens. In den Mandeln können sich Taschen, soge-

nannte Krypten, bilden, in denen sich Eiter festsetzen kann, was zu chronischen Halsschmerzen und Schluckbeschwerden führen kann. Angina zeigt sich durch geröteten Hals und Rachen, vergrößerte Mandeln, Eiterflecken oder -belege auf den Mandeln, Schluckbeschwerden, geschwollene Lymphknoten am Hals unter dem Kiefer und vor beziehungsweise hinter den Ohren sowie oft an Fieber, das sehr hoch ansteigen kann.

Am besten lassen sich Hals- und Mandelentzündungen kurieren, wenn beim ersten, kaum spürbaren Halskratzen mit einer Therapie begonnen wird. Manchmal entsteht allerdings innert weniger Stunden eine starke Entzündung mit Fieber. Bei einem akuten Verlauf sofort zum Arzt gehen; Ursache ist dann meist ein bakterieller Infekt, der einer Antibiotika-Behandlung bedarf, damit er sich nicht auf Herz, Nieren und Gelenke ausbreitet.

BEHANDLUNG

Echinacea (Sonnenhut) // Bei einem akuten Schub Kinder bis 12 Jahre 5–15 Tropfen, Erwachsene 20–30 Tropfen 3 x täglich vor den Mahlzeiten einnehmen.

Tropaeolum majus (Kapuzinerkresse-Urtinktur) // 2–4 mal täglich 2–5 Tropfen in etwas Wasser einnehmen, Kinder 1–2 mal täglich 1–2 Tropfen, bis alle Symptome abgeklungen sind.

Wasserdostkraut (*Eupatorium*) // 1 TL in einer Tasse mit heissem Wasser überbrühen, 10 Min. ziehen lassen, abseihen und 2 x täglich 1 Tasse morgens und abends trinken, bis alle Symptome abgeklungen sind.

Eupatorium C30 und *Mercurius cyanatus C30* // 5–6 homöopathische Kügelchen aus der Apotheke alle 5 Std. 2–3 x hintereinander einnehmen. Die Wirkung sollte in 2–3 Stunden,

spätestens in 12 Std., klar spürbar sein. Danach 1 x täglich bis zum Abklingen der Symptome einnehmen.

lymphtee // Je 20 g Ringelblumenblüten, Brennnesselkraut, Grindeliakraut und Malvenblüten (*Malvae sabdar*), 25 g Holunderblüten und 35 g Hagenbuttenfrüchte in der Drogerie oder Apotheke mischen lassen. 1 TL in einer Tasse mit heissem Wasser übergießen und 5 Min. ziehen lassen. 2–4 Tassen über den Tag verteilt trinken bis zum Abklingen der Symptome. Wenn die Entzündungen immer wiederkehren, sollte die Immunabwehr gezielt gestärkt werden, siehe Immunschwäche Seite 111.

Salbeitee zum Gurgeln // 2 TL Salbei in einer Tasse mit heissem Wasser übergießen und 5–10 Min. ziehen lassen. Mehrmals täglich gurgeln. Salbeiblätter entfalten die gleiche Wirkung, wenn sie lange gekaut werden. Junge, frische Blätter sind getrockneten vorzuziehen. Bis zum Abklingen der Symptome anwenden.

Teemischung zum Gurgeln // Je 20 g Blutwurz, Kamillenblüten, Ringelblumen und Salbeiblätter in der Drogerie oder Apotheke mischen lassen. 3 TL mit 2,5 dl heissem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen und abseihen. Mehrmals täglich damit gurgeln, bis alle Symptome abgeklungen sind.

Mit kaltem Wasser gurgeln // Regt die Durchblutung des Nasen- und Rachenraums an. 3–4 x täglich zur Vorsorge durchführen.

Ölziehkur // Anleitung Seite 262. 1 x täglich durchführen, bis die Symptome weg sind. Zur Immunstärkung über mehrere Monate empfohlen.

Der kalte Halswickel // Mit kaltem Wasser oder mit Quark, Lehm oder Zwiebeln als kalte Auflage. 1–2 x täglich. Anleitung Seite 227.

Der heiße Halswickel // Mit gewärmter Zwiebel 1–2 x täglich. Anleitung Seite 227 und 231.

Meiden // Milch- und Milchprodukte, um Schleimbildung zu reduzieren; Zitrus-säfte, vor allem von Orangen und Grapefruit, können im Hals ein Brennen verursachen. ERNÄHRUNG

Beachten // Genügend trinken.

Eis // Schmerzen lindern durch Eiskwürfel-Lutschen.

Appetitlosigkeit

Oft verliert man den Appetit durch Stress, psychische Belastungen oder Mangel an Verdauungssäften in Magen, Galle und Bauchspeicheldrüse. Ist die Appetitlosigkeit durch Stress bedingt, steht die Beruhigung des Nervensystems im Vordergrund. SYMPTOME

Bitterstoffe sind seit dem Altertum als verdauungsfördernd bekannt. Der Volksmund sagt: «Was bitter dem Mund, ist dem Magen gesund.» BEHANDLUNG

Magentee // Je 50 g Tausendgüldenkraut und Wermutskraut mischen, 1 TL in einer Tasse mit heißem Wasser überbrühen, 10 Min. ziehen lassen und 2 Tassen schluckweise über den Tag verteilt trinken, wobei der Tee möglichst lange im Mund behalten wird.

Wermutwein // Während maximal 4 Wochen morgens nüchtern 1 Likörgläschen trinken. Herstellung:

verschwindet, Blasenbildung, Hautabschürfung, Gewebszerfall, Entstehung von Geschwüren, Schwarzfärbung der Haut. Die Hautoberfläche kann dabei längere Zeit intakt bleiben.

Die meist betroffenen Stellen sind Fersen, Kreuzbein, Sitzbeinvorsprünge, Hüftknochen sowie die Schultern, wo Schulterblatt und Achseln betroffen sein können. Genaues Beobachten der Haut ist die beste Prophylaxe.

BEHANDLUNG Durchblutung der Haut fördern // Massagen mit Einreibungsmitteln wie Wacholdergeist, fettenden Salben wie Eutra, Arnika- oder Ringelblumensalbe.

Abwechslungsweise mit Kälte und Wärme arbeiten: Mit einem Föhn die betroffene Hautpartie erwärmen, anschließend mit Eiswürfeln kühlen 3–4 x nacheinander. Mit der Hand prüfen, ob die Hautpartien warm oder kühl sind.

Druckentlastung // Die betroffene Person alle 2–3 Std. lagern. Weichlagerung mit Fellen, Kissen, Hohlagerung mit Luftring, Fersenring und diversen Lagerungskissen und so die betroffenen Stellen freihalten und damit entlasten.

Einläufe

Der Tod sitzt im Darm, stellte bereits der Arzt Paracelsus fest. Schlechtes Kauen der Nahrung, Stress, falsche Ernährung, Einnahme von Hormonen, Cortisonen, Antibiotika und Abführmitteln, Elektrosmog, Pilzinfektionen und die erhöhte Lebenserwartung belasten die Darmschleimhaut. Ablagerungen von Schleim und das Liegenbleiben von unverdauten Speiseresten führen zu Verkrustungen. Gift bleibt im Darm liegen und zerstört die Darmschleimhaut. Darmgase durch faulende Substanzen belasten den Körper zusätzlich. Einläufe bringen da Erleichterung.

Einläufe dienen dazu, die Darmschleimhaut zu reinigen, ZIELE zu entgiften und zu desinfizieren. Gleichzeitig wird die Peristaltik (Darmbewegung) angeregt. Einläufe sollten nicht unmittelbar nach den Mahlzeiten angewendet werden.

Einläufe können angewendet werden bei akuter Verstopfung; starker Verstopfung, die den ganzen Dickdarm betrifft oder noch höher hinaufreicht; um Fieber zu senken bei akuter Grippe, zur Desinfektion bei Durchfallserkrankungen wie Magen-Darm-Grippe, zur Entgiftung bei Kindererkrankungen wie Masern, Mumps, Röteln, Windpocken, Keuchhusten, Scharlach und anderen bakteriellen oder viralen Infekten sowie zur Entlastung bei Fastenkuren. INDIKATIONEN

Es gibt 2 Arten von Einläufen: Klistier und Reinigungseinlauf mit Irrigator. ANLEITUNGEN

1. Einlauf mit Klistier:

Material // 1 Handtuch, Vaselineöl oder andere fetthaltige

ge Creme. 1 Irrigator für grössere Kinder ab 2–3 Jahren und Erwachsene oder 1 Klistierpumpe mittlerer Grösse für Erwachsene und Kinder ab 2–3 Jahren, für Kleinkinder und Säuglinge eine kleine Ohrspülpumpe.

Körperwarmes Wasser von 36–37 Grad Celsius mit geeignetem Zusatz, beispielsweise 2–5 ml Kamillenextrakt pro Liter Wasser; durch Verwendung von 34–35 Grad warmem Wasser wird die Anregung des Darms gesteigert.

1 aufgeschnittene Plastiktüte. Frei zugängliche Toilette, Nachtstuhl oder Bettschüssel in der Nähe – je nach Bewegungsmöglichkeiten des Patienten.

Durchführung // Der Patient legt sich im flachen Bett mit angezogenen Beinen auf die linke Körperseite; dies entlastet die Bauchmuskulatur. Die linke Seite ist auf Grund des Darmverlaufs zu bevorzugen. Alternative: Der Patient liegt mit aufgestellten Beinen auf dem Rücken.

Aufgeschnittene Plastiktüte und darüber das Handtuch unter das Gesäss legen.

Lavabo mit handwarmem Wasser füllen und Zusatz beigeben, mischen.

Luft aus dem Ballon des Klistiers drücken. Die Spitze der Pumpe ins Wasser halten und den Ballon loslassen; das Wasser wird in die Pumpe hineingezogen.

Überprüfen, ob es noch Luft in der Pumpe hat: Pumpe senkrecht über das Lavabo halten und den Ballon drücken. Wenn noch Luft herauskommt, nochmals drücken und mehr Wasser aufziehen. Die Spitze (2–3 cm) der Pumpe mit Vaseline einfetten.

Ans Bett des Patienten gehen und ihn auffordern, langsam und tief zu atmen und Gesäss und After zu entspannen, als ob er leicht pressen möchte wie beim Stuhlen.

Kanüle des Klistiers maximal 2–3 cm in den After einführen und den Ballon bewusst langsam leerdrücken. Wenn schnell gedrückt wird, empfindet der Patient ein unangenehmes Gefühl, wie wenn er Stuhldrang hätte.

Der Dickdarm erwachsener Menschen ist zirka 1,5 m lang. Bei Erwachsenen sollte der Einlauf deshalb 2–3 x unmittelbar hintereinander durchgeführt werden. Der Patient soll seinem Stuhldrang möglichst lange widerstehen; das Dranggefühl vergeht mit der Zeit, manchmal entsteht es auch gar nicht. Wenn er es nicht mehr zurückhalten kann, kann er sich auf der Toilette entleeren, und die Einläufe können danach fortgesetzt werden. Für Kinder und Säuglinge reichen 1–2 Einläufe hintereinander.

Darauf achten, dass keine Luft aus der Pumpe in den Darm hineingedrückt wird. Kommt Luft, Behandlung unterbrechen, Pumpe leeren und neu füllen.

Es ist möglich, dass kein Wasser zurückkommt, zum Beispiel wenn der Körper des Patienten ausgetrocknet ist durch hohes Fieber oder wenn der Patient zu wenig Flüssigkeit zu sich genommen hat. Dies ist aber kein Problem; Einlauf einfach wiederholen.

Keine Einläufe machen // Bei folgenden Erkrankungen dürfen keine Einläufe gemacht werden: Darmverschluss, akute Baucherkrankungen wie Bauchfellentzündung, Blinddarm-entzündung oder Blutungen im Magen-Darmtrakt.

Besondere Vorsicht // Besondere Vorsicht ist bei Schwangerschaft geboten wegen Abortgefahr. Bei Hämorrhoiden Kanüle vorsichtig und langsam einführen, damit keine Hämorrhoiden verletzt werden und zu bluten beginnen. Bei angeborenen Fehlbildungen im Afterbereich sorgfältig prüfen, ob und wie die Kanüle eingeführt werden kann. Das gilt auch bei entzündlichen Darmerkrankungen wie Colitis ulcerosa und Morbus Crohn.

2. Einlauf mit Irrigator:

Ein Irrigator besteht aus einem Krug aus Metall oder Kunststoff mit Ventil und einem Schlauch. Das Ventil regelt die Wasserzufuhr in den Darm.

Anisguetzli (Chräbeli)

HERSTELLUNG 4 Eier
100 g Zucker
100 g Honig
350 g Dinkelweissmehl
1 gehäufter EL Anisfrüchte, leicht zerquetscht

Eier schaumig schlagen und zuerst Zucker, dann Honig begeben, bis die Masse fest ist. Das gesiebte Dinkelmehl zugeben und unter die Masse rühren. Zuletzt die Anisfrüchte beifügen. Aus dem fertigen Teig mit einem Esslöffel kleine Portionen abstechen und auf ein gefettetes Backblech oder auf Backtrennpapier legen. Die Teighäufchen über Nacht auf dem Backblech antrocknen lassen und am nächsten Morgen bei 100 Grad backen, bis sie hellgelb sind.

ANWENDUNG Bei Blähungen und Völlegefühl nach dem Essen ein Plätzchen gut kauen und einspeicheln. Möglichst lange im Mund behalten, damit die Anissäfte ihre Wirkung entfalten.

Apfelrezept

HERSTELLUNG 1 Apfel sehr fein raffeln – am besten mit der Bircher- oder einer noch feineren Raffel – stehen lassen, bis er ganz braun ist. Löffelweise essen.

ANWENDUNG Hilft bei Durchfall und Magen-Darm-Problemen.

Bananenbrei

10–12 reife, nicht grüne Bananen pro Tag, auf 5–6 Mahlzeiten verteilt. Je 2 Bananen sehr fein pürieren und zu sich nehmen. Bananen jedesmal frisch zubereiten.

HERSTELLUNG

Hilft bei Durchfall und Magen-Darm-Problemen. Bananen enthalten viel Kalium, und ihr Schleim hilft der Magen-Darm-Schleimhaut zur Regeneration. Der Fruchtzucker liefert die für den Stoffwechsel nötige Energie. Wichtig dabei ist die Flüssigkeitszufuhr: 1–2 l Flüssigkeit pro Tag; vor allem bei Kindern und älteren Personen achten, dass sie genug trinken.

ANWENDUNG

Beinwellsalbe

30 g feingeschnittene Beinwellwurzeln
200 g Eucerin oder Wollfett

HERSTELLUNG

Das Fett im Wasserbad leicht erwärmen und flüssig werden lassen. Die fein geschnittenen Wurzelstücklein dazugeben. Gefäß aus dem Wasserbad nehmen und 4–7 Tage zugedeckt stehen lassen. Erneut im Wasserbad erwärmen, bis das Fett flüssig ist (nicht kochen) und die Wurzelstücke absinken. Flüssigkeit durch einen feinen Filter, z. B. eine Verbandsgaze, in ein Vorratsgefäß abseihen.

Ekzeme, Wunden, Muskelverspannungen, Rückenbeschwerden, Muskelkrämpfe, Verletzungen durch stumpfe Gegenstände. Salbe 2–3 x täglich fingerdick auf die betroffenen Stellen auftragen. Max. 4–6 Wochen anwenden.

ANWENDUNG

Bergkristall- und Diamantwasser

HERSTELLUNG 1 Glaskrug
1 Rohdiamant oder Bergkristall

Bergkristallwasser // Bergkristall in den Glaskrug legen und diesen mit Wasser auffüllen. 24 Stunden stehen lassen, am besten auf einem umgekehrten Blumentopf am Ort mit der grössten Sonneneinstrahlung; die Sonnenstrahlen verstärken die Mineralisierung des Wassers. Nach 24 Stunden das Wasser bis auf die letzten 3 cm in einen anderen Krug umschütten. Die Restmenge zum Blumengiessen verwenden. Dann neues Wasser in den Krug mit dem Bergkristall füllen für den nächsten Tag. Dieses Wasser können Sie zum Trinken oder Kochen verwenden. Trinkmenge: 1 l pro Person und Tag ist optimal.

Diamantwasser // Rohdiamant in den Glaskrug legen und diesen mit Wasser auffüllen. 24 Stunden stehen lassen. Wasser bis auf die letzten 3 cm in ein anderes Gefäss schütten. Restwasser zum Blumengiessen verwenden. Danach wieder neues Wasser in den Krug mit dem Rohdiamanten füllen für den nächsten Tag.

Verwenden Sie beide Steine gleichzeitig, muss das Wasser der Sonne ausgesetzt werden.

ANWENDUNGEN **Bergkristallwasser** // hilft bei allgemeiner Schwäche, Drüsen- und Lymphproblemen und eignet sich für die Verwendung bei allen Wickelarten.

Diamantwasser // hilft bei Hirnschlaglähmungen, Bluthochdruck, Leberleiden, Nierenbeschwerden, Rheuma und Gicht und fördert die Entspannung des Nervensystems.

Dinkelschrotbrei

2 – 3 EL Dinkelschrot mit Wasser aufkochen.

HERSTELLUNG

Der Reihe nach Rosenpaprikapulver, Korinthen, Koriander, Salz, Zitronensaft, dann wieder Rosenpaprika gemahlene Mandeln oder Haselnüsse, Kardamom, etwas Salz, Zitronensaft, Rosenpaprika, Zimt (bei Kälte frischen Ingwer), Salz, Zitronensaft und zum Schluss 1 geraffelten Apfel zufügen. Nach Belieben mit Ahornsirup süßen.

Bei Einhaltung der Reihenfolge der Zutaten befolgen sie die Elementenlehre; der Brei wird dadurch besonders gut verdaulich, harmonisch und wohltuend für den Körper.

ANWENDUNG

Für Personen, die oft frieren; die keine Hungergefühle am Morgen haben und später unter Hungerattacken leiden.

Dörrpflaumen, Dörrfeigen, Leinsamen

1–3 Dörrpflaumen, Dörrfeigen oder 2 EL Leinsamen mind. 12 Stunden im Wasser quellen lassen.

HERSTELLUNG

Wichtig ist das Einweichen der Früchte und Samen, da sie sonst die Verstopfung verstärken.

Gegen Verstopfung: abends vor dem Schlafengehen einnehmen.

ANWENDUNG