



Haschenburger / Stratmann
Schnell und sanft

Extrait du livre
[Schnell und sanft](#)
de [Haschenburger / Stratmann](#)
Éditeur : Narayana Verlag



<http://www.editions-narayana.fr/b19202>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Copyright :
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
<http://www.editions-narayana.fr>

Inhalt

Vorwort.....	6
Beschwerden von A-Z	8
Allergien	8
Augenbeschwerden	11
Blasenentzündung	13
Bronchitis	15
Brustdrüsenentzündung	18
Darmbeschwerden	20
Erkältung (und/oder Bronchitis).....	26
Gynäkologische Probleme	29
Halsschmerzen.....	33
Hautprobleme	36
Herz-Kreislauf-Probleme	42
Kopfschmerzen.....	45
Krampfadern.....	50
Leber- und Gallenbeschwerden	52
Magenbeschwerden	55
Ohrenschmerzen.....	59
Reisekrankheit.....	61
Rheumatische Beschwerden	62
Rückenbeschwerden	65
Schlafstörungen	67
Schnupfen (siehe auch Erkältung)	69
Verletzungen.....	72
Zahnbeschwerden	75
Anhang	77
Akupressur.....	81
Sachregister	90
Kontakt mit den Autorinnen.....	93

Erkältung (und/oder Bronchitis)

Obwohl wir uns fast immer in der kalten Jahreszeit „erkälten“, haben Erkältungen wenig mit Kälte zu tun. Es sind Infekte, die bei geschwächter Abwehrkraft entstehen. Sorgen Sie für Ihr Immunsystem. Essen Sie in der kalten Jahreszeit eher das Vitamin C-haltige Gemüse, das bei uns wächst (Möhren, Kohl, Rote Beete, Grünkohl). Südfrüchte wachsen in den warmen Ländern. Sie haben den dort erwünschten Nebeneffekt, dass sie den Körper von innen abkühlen. Wir brauchen im Winter wärmende Kost.

Vorbeugend bei Erkältungsanfälligkeit

- Auf warme Füße achten, sich aber sonst nicht zu warm anziehen. Synthetische Stoffe vermeiden. Stauwärme kann zu Schwitzen und somit am Körper zu Verdunstungskühle führen. Dadurch kann man sich erkälten.
- Regelmäßig, auch im Winter, Kneippische Güsse durchführen: (s. Anhang)
- Ansteigendes Fußbad: (s. Anhang) ACHTUNG: Bei beginnendem Fieber kann das ansteigende Fußbad den Kreislauf belasten!
- Umckaloabo®: 3 × tägl. 10-15 Tr. einnehmen

- Echinacea-Urtinktur: 3 × tägl. 5 Tr., nicht länger als 1 Woche einnehmen
- Propolis-Urtinktur: 3 × tägl. 5 Tr., bei Bedarf bis zu 2 Tr. in der Stunde einnehmen
- Angocin® Anti Infekt N, enthält Kapuzinerkressekraut und Meerrettichwurzel
- Vitamine: besonders Vitamin C und E, z. B. Schlehen-Ursaft oder Sanddorn-Ursaft (Weleda)
- Holunderbeerensaft: Die einheimischen Holunderbeeren enthalten mehr Vitamin C (37.1 mg pro 100 g) als Kiwis oder Orangen
- Viel Knoblauch essen
- Holunder- und/oder Lindenblütentee: 1 TL pro Tasse mit gekochtem Wasser übergießen und zugedeckt 10 Min. ziehen lassen. 3 × tägl. 1 Tasse trinken. Diese Kräuterteezubereitungen fördern die Schweißbildung.

Bei Fieber

- Wadenwickel: Machen nur Sinn bei heißen Beinen, nicht bei kalten Füßen! Tauchen Sie ein Geschirrtuch in Wasser. Dieses sollte (kann handwarm?) nicht zu kalt sein, denn es geht um die Verdunstungskühle! Das leicht ausgewrungene Tuch wickeln Sie um die Unterschenkel (am Besten das Bett vorher wasserdicht abdecken, z. B. mit einer Plastiktüte). Die Un-

Krampfadern

Bewegung (z. B. Venen-Walking oder Schwimmen) hilft, das Gewebe zu kräftigen. Wenn Sie länger sitzen, sollten Sie immer wieder Ihre Füße bewegen.

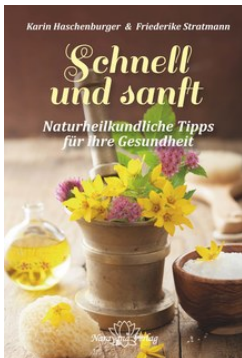
Lokale Anwendungen

- Kneipp-Beinguss: Man lässt, möglichst aus einem Schlauch, kaltes Wasser fließen. Man beginnt rechts außen am Bein, den Schlauch hochzuführen, an der Innenseite des Beines wieder herunter. Das gleiche am linken Bein durchführen.
- Obstessig: täglich Waschungen oder kalte Wadenwickel
- Wadenwickel mit Meersalz: 1 EL in $\frac{1}{4}$ L Wasser auflösen
- Heilerde äußerlich, z. B. Luvos[®], bei **entzündeten Venen**
- Hauttonikum, z. B. Weleda
- Hametum[®] Salbe oder Extrakt
- Venadoron-Lotion, z. B. Weleda
- Aloe vera-Gel (möglichst 100 % Frischpflanzenauszug, z. B. aus der Apotheke), lokal auftragen, für **entzündete Venen**
- Beinwellsalbe, bei **entzündeten Venen**

- Calendula-Essenz, verdünnt bei **entzündeten Venen** auftragen
- Stützstrümpfe tragen

Innerliche Anwendungen

- Rosskastanienpräparate
- Ein Glas abgekochtes Wasser, lauwarm auf nüchternen Magen über längere Zeit trinken, insbesondere bei **geschwollenen Beinen**.



Haschenburger / Stratmann

[Schnell und sanft](#)

Naturheilkundliche Tipps für Ihre
Gesundheit

100 pages, broché
publication 2015



Plus de livres sur homéopathie, les médecines
naturelles et un style de vie plus sain

www.editions-narayana.fr