

Bühring / Sonn Heilpflanzen in der Pflege

Reading excerpt
[Heilpflanzen in der Pflege](#)
of [Bühring / Sonn](#)
Publisher: Huber, Hans

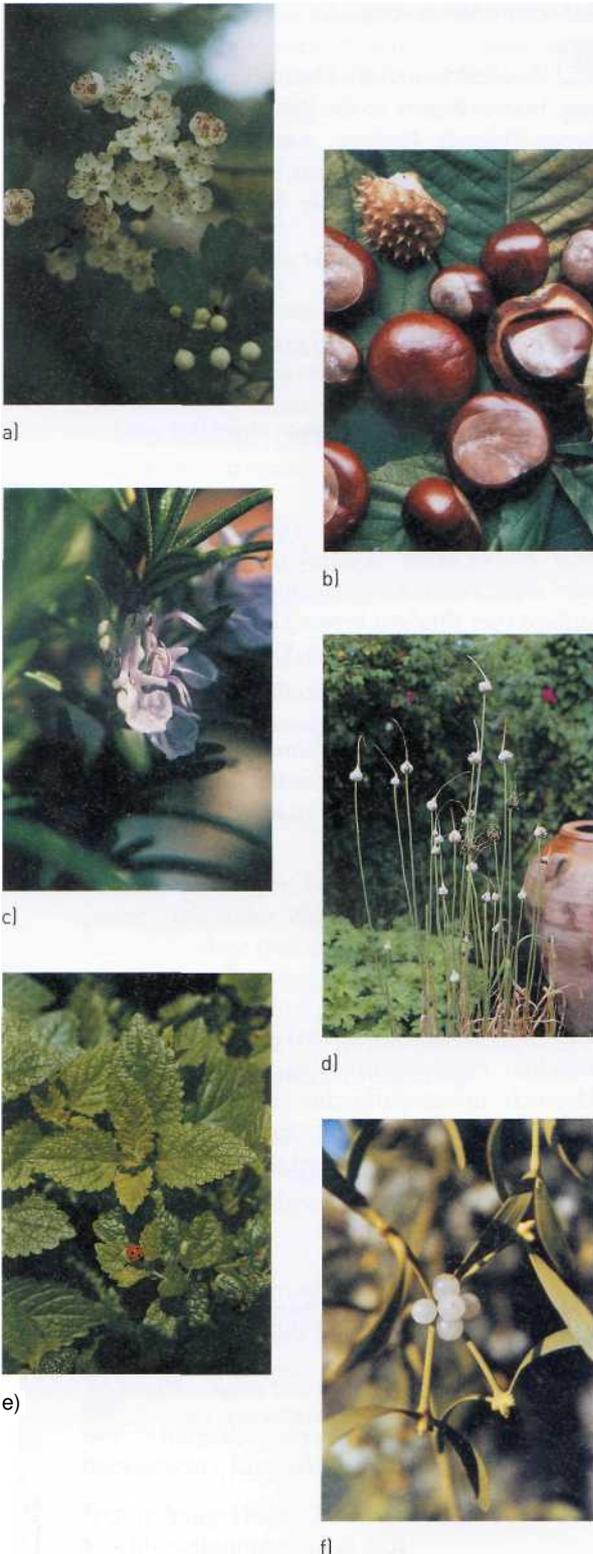


<http://www.narayana-verlag.com/b16137>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
<http://www.narayana-verlag.com>





7.5 Pflegetipps in Bezug auf Herz, Kreislauf und Gefäße

7.5.1 Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung

Herz und Kreislauf als ausgesprochen rhythmische Funktion des Körpers lassen sich durch das richtige (rhythmische) Maß an Ruhe und Belastung unterstützen. Dazu gehören Aktivität und Bewegung, die möglichst Sinn und Spaß machen sollte (z. B. Gehübungen oder Spaziergänge in ansprechender Umgebung). Die Herz-Kreislauf-Funktion ist eng verknüpft mit der (ebenfalls rhythmischen) Atemfunktion. Frische Luft ist vielen Herzpatientinnen ein vitales Bedürfnis.

Kneipp'sche Anwendungen (Washungen, Güsse, Tautreten etc.) können die Herz-Kreislauf-Funktion sehr gut unterstützen, sollten aber vorab medizinisch abgeklärt sein. Äußere Anwendungen wie z. B. Washungen oder Teilbäder sollten abends eher beruhigend, morgens eher anregend und Kreislauf tonisierend wirken.

Beachte: Intensiv warme bis heiße oder intensiv kalte äußere Anwendungen können bei Patientinnen mit Arteriosklerose zu verstärkter Gefäßverengung führen und müssen deshalb vermieden werden.

7.5.1.1 Ernährung

Kleine, eher häufigere Mahlzeiten, leicht verdauliche und bekömmliche Kost, die ausreichend Vitalstoffe und essenzielle Fettsäuren enthält. In südlichen Ländern, zu deren Essgewohnheiten Zwiebel, Knoblauch (bei uns auch ersetzbar durch Bärlauch) in reichlichem Maße gehören, liegt die Rate der Herz-Kreislauf-Erkrankungen niedriger als bei uns. Bei Wasseransammlung kann ein Reis- oder Kartoffel-Tag ein effektives Ausschwemmen bewirken (vorher medizinisch abklären). Eine faserstoffreiche Kost verhindert

Abbildung 7-4: a) Weißdorn, b) Rosskastanie, c) Rosmarin, d) Knoblauch, e) Melisse, f) Mistel. Fotos: A. Sonn, U. Bühring.

Verstopfung (bzw. anstrengende Stuhlentleerung), Kümmel-Fenchel-Anis-Tee stoppt Blähungen und Obstipation (s. auch S. 130 f.), genauso wie Tees mit Bitterstoffdrogen, die zudem auch noch die koronare Durchblutung unterstützen.

7.5.2 Kreislaufschwäche/niederer Blutdruck/Neigung zu Ohnmacht

Innerliche Anwendung



Rosmarin-, Weißdorntee.

Teemischung (Infus) – auch (in Abwechslung mit anderen Rezepturen) als Frühstückstee geeignet –

- Rosmarinblätter 20,0
- Basilikum 10,0
- Melissenblätter 20,0
- Schafgarbe 20,0

Äußerliche Anwendungen



Wechsel-Fußbäder; frühmorgens kalte Oberkörper-Waschung (z. B. mit Rosmarin)

Fußbad mit Senfmehl oder Rosmarin (eher morgens); kalte (Unter-) Armbäder.



Pulswickel mit Zitronensaft (lau bis kühl); warme und heiße Wickel immer mit kalter Waschung abschließen.



Mit Rosmarinöl oder -salbe.



Morgendliches Trockenbürsten.

7.5.3 Schwindel/Benommenheit/Herzklopfen

Innerliche Anwendung



Weißdorn-, Mistel-, Melisse-, Rosmarintee.

Äußerliche Anwendung



Frühmorgens kalte Oberkörper-Waschung; kalte (Unter-) Armbäder.



Morgendliches Trockenbürsten.



Arnika-Herzkompresse.

7.5.4 Erhöhter Blutdruck

Bewegung und (wohl eher für den Hausgebrauch) Knoblauch wohldosiert im Essen (im Frühjahr Bärlauch).

Innerliche Anwendung



Teemischung (Infus) 2–3 Tassen täglich

- Weißdornblüten 30,0
- Mistelkraut 20,0
- Melissenblätter 10,0

Äußerliche Anwendungen



Warme Fußbäder, Senffußbäder (eher abends).



Heiße Arnika-Pulswickel.

7.5.5 (Herz-) Beklemmungsgefühl, nervöse Unruhe

Innerliche Anwendungen



Johanniskraut-, Lavendel-, Melisse-, Baldrian-, Passionsblumentee.

Teemischung (Infus) 2–3 Tassen täglich

- Weißdornblüten 30,0
- Herzgespannkräut 10,0
- Melissenblätter 10,0
- Orangenblüten 5,0

Äußerliche Anwendungen



Aurum-Lavendel-Rose-Salbenlappen auf die Herzgegend (bevorzugt nachts); Arnika-Herzkompresse; Lavendel-Unterarm- oder -Pulswickel.



Teil- oder Vollbad mit Melisse- oder Lavendel-Bademilch oder Baldrianextrakt.

7.7.5 Sodbrennen/saures Aufstoßen

Innerliche Anwendung



Kaltauszug von (blauer) Malve oder Leinsamen.

Abends *keinen* Pfefferminztee trinken, weil das den Magenpfortner entkrampft und Magensäure vermehrt austreten lässt.



Roher Kartoffelsaft oder Kohl-Frischpresssaft (250 ml/Tag), evtl. mit 1 Tr. Sanddorn-Fruchtfleischöl. Mandeln kauen oder 1–2 EL Haferflocken langsam kauen und schlucken.

Leinsamen-Aprikosen-Aperitif: 2 EL Leinsamenschrot mit 500 ml Wasser 5–10 min köcheln lassen, abseihen, den Sud 1:1 mit einem guten Aprikosen-Nektar verdünnt trinken.

Äußerliche Anwendung



Heublumensäckchen; feucht-heiße Leberkomresse oder Dampf-Komresse (eventuell mit Schafgarbentee).

7.7.6 Magen-/Oberbauchschmerzen durch Gastritis/überreizte Magenschleimhaut

Innerliche Anwendung



Keine Bitterstoffdrogen als Tees verwenden

Teemischung (Infus) 2–3 Tassen täglich:

je 20,0 Kamille, Pfefferminze, Melisse und je 5,0 Fenchel Früchte (zerstoßen) und Isländisch Moos

Kamillentee-Rollkur: morgens vor dem Aufstehen 1–3 Tassen Kamillenblütentee schluckweise trinken, sich wieder hinlegen, jeweils 5 min erst in Rückenlage, dann auf der linken Seite, in Bauchlage und abschließend auf der rechten Seite entspannen. Kurmäßig für 2–3 Wochen durchführen.



Kohl-Frischpresssaft – bis zu 1/2 l über den Tag verteilt trinken; bei Neigung zu Blähungen: 1 TL zermahlene Kümmel Früchte zufügen.

Heidelbeersaft (ungesüßt) trinken.

Äußerliche Anwendung



Für warme Füße sorgen z.B. mit Fußbädern (evtl. mit Lavendel oder Rosmarinzusatz).



Feucht-heiße Komresse oder Dampf-Komresse (eventuell mit Kamillentee) auf den Oberbauch.

Öl-Kompressen mit Kamillenöl (-auszug) oder mit 2- bis 5-prozentigem Kümmelöl (-gemisch).



Fuß-/Beineinreibung mit Lavendel (eher abends) oder Rosmarinöl (eher morgens).

7.7.7 Übelkeit/Erbrechen

Innerliche Anwendung



Tee von Ingwer oder Pfefferminze oder Pfefferminzblätter und Kamillenblüten zu gleichen Teilen gemischt.



Ein kleiner Schluck Zitronensaft.

Äußerliche Anwendung



Wärmende Fußbäder (Rosmarin eher morgens/Lavendel eher abends).



Feucht-heiße Komresse oder Dampf-Komresse (evtl. mit Kamillentee) auf den Oberbauch; bei zusätzlichen Bauchkrämpfen: Gänsefingerkrautkissen; warmes Kirsch kernsäckchen.



Wärmende Fuß-/Beineinreibungen.



Frische Luft, Fenster öffnen.

7.7.8 Blähungen

(s. S. 160 Neugeborenes: Koliken/Blähungen)

Innerliche Anwendung



Teemischung (Infus) 2–3 Tassen täglich: Je 30,0 zerstoßene Kümmel-, Fenchel-, Anisfrüchte.

Tee von Pfefferminzblättern oder Gänsefingerkraut (Infus).

Teemischung (R. Weiss) bei Magen-Darm-Katarrh mit Blähungen 2–3 Tassen täglich (Infus):

- Kümmelfrüchte (zerstoßen) 10,0
- Fenchelfrüchte (zerstoßen) 10,0
- Kamillenblüten 80,0
- Weißdornblüten 20,0 noch dazumischen bei sehr starken Blähungen (Roemheld-Syndrom)

Tees gegen Blähungen nicht süßen, da Zucker, Honig, Sirup etc. Gärungsprozesse im Darm noch verstärken können.

Äußerliche Anwendung

 Bei Neigung zu kalten Füßen: wärmende Fußbäder.

 Heublumensäckchen (Leber); feucht-heiße oder Dampf-Kompressen auf den Bauch (evtl. mit Kamillenzusatz); Johannis- oder Kamillenölaufgabe auf den Bauch; warmes Kirschkernsäckchen; Gänsefingerkrautkissen. Bei starker Berührungsempfindlichkeit der Bauchdecke können Auflagen stattdessen in der Kreuzbeinregion angelegt werden. Diese Öl-Kompressen sind auch für Säuglinge mit Dreimonatskoliken geeignet (evtl. während des Trinkens).

 Wärmende Fußeinreibung mit Lavendelöl (abends) oder Rosmarinöl (morgens) oder Johannisöl.

Kreuzbeinregion mit Johannisöl einreiben.

Füße wärmend massieren. Säuglinge sprechen gut auf viel Hautkontakt an: Das Kind mit nacktem Bäuchlein immer wieder auf den (nackten) Bauch oder Oberkörper von Vater oder Mutter legen.

7.7.9 (Gallen-) Kolikschmerzen

Innerliche Anwendung

 Vorbeugend bei bereits diagnostizierten Gallensteinen: Tee von Löwenzahnwurzel und -kraut.

Teemischung (M. Pahlow) 1–2 Tassen täglich (Infus):

- je 10,0 Kamillenblüten, Wermutkraut, Kümmelfrüchte (zerstoßen), Pfefferminz- und Melissenblätter, Erdrauchkraut

Vorsicht: Es darf kein (Gallengang-) Abflussstau vorliegen, sonst werden die Kolikschmerzen durch vermehrte Gallenproduktion nur verschlimmert!

Äußerliche Anwendung

 Melissen-Vollbad oder Teilbad (Füße).

 Auf Leber-Gallen-Region: Heublumensäckchen; Gänsefingerkrautkissen; feucht-heiße Kompressen oder Dampf-Kompressen auf den rechten Oberbauch (evtl. mit Schafgarbe); warmes Kirschkernsäckchen.

Beachte: Keine Wärmeanwendung bei Gallenblasenentzündung.

 Wärmende Fußeinreibung mit Johannisöl.

7.7.10 Verstopfung

Innerliche Anwendung

 Mariendistel-Früchte kauen oder Tee davon kochen (auch für Schwangere geeignet); Tees von Löwenzahnblättern und -wurzel u.a. Bitterdrogen fördern die Verdauungssäftsekretion, regen die Verdauungstätigkeit an und sind eine gute Obstipationsprophylaxe.

Teemischung (Infus) 2–3 Tassen täglich:

- je 30 g Pfefferminzblätter, Schafgarbenkraut, Kamillenblüten

Ausgesprochene Abführdrogen (Sennesblätter, Faulbaumrinde etc.) eher meiden, da sie die Darmperistaltik zu sehr reizen, langfristig die Darmträgheit eher verstärken und häufig durch zu heftige Reaktion eine Elektrolytverschiebung bewirken. Ihre Einnahme ist in der Schwangerschaft verboten und auch sonst maximal für nur 7 bis 10 Tage erlaubt.

 1–2 EL Lein- oder Flohsamen in etwas Naturjoghurt einnehmen, viel Flüssigkeit nachtrinken (pro EL 1/4 l).



Bühring / Sonn

[Heilpflanzen in der Pflege](#)

376 pages, hb
publication 2013



order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com