

Haschenburger / Stratmann  
Schnell und sanft

Leseprobe

[Schnell und sanft](#)

von [Haschenburger / Stratmann](#)

Herausgeber: Narayana Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b19202>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<http://www.narayana-verlag.de>

[Narayana Verlag](#) ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Rajan Sankaran](#), [George Vitoulkas](#), [Douglas M. Borland](#), [Jan Scholten](#), [Frans Kusse](#), [Massimo Mangialavori](#), [Kate Birch](#), [Vaikunthanath Das Kaviraj](#), [Sandra Perko](#), [Ulrich Welle](#), [Patricia Le Roux](#), [Samuel Hahnemann](#), [Mohinder Singh Jus](#), [Dinesh Chauhan](#).

[Narayana Verlag](#) veranstaltet [Homöopathie Seminare](#). Weltweit bekannte Referenten wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Massimo Mangialavori](#), [Jan Scholten](#), [Rajan Sankaran](#) & [Louis Klein](#) begeistern bis zu 300 Teilnehmer

# 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.

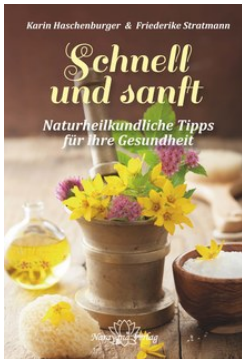
## Lokale Anwendungen

- 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<sup>®</sup>, bei **entzündeten Venen**
- Hauttonikum, z. B. Weleda
- Hametum<sup>®</sup> 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 Seiten, kart.  
erschienen 2015



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und  
gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)