

## Tipps & unterstützende Massnahmen

Grundsätzlich gilt : akute Beschwerden möglichst zurückhaltend behandeln und nur so viel, wie nötig. Ihr Körper ist ein sich selbst regulierendes System mit Selbstheilungskräften, das sich oftmals sehr gut selbst helfen kann. Bei starken oder länger dauernden Beschwerden wenden Sie sich bitte an eine Gesundheitsfachperson.

Wenn Sie in laufender homöopathischer Konstitutionsbehandlung sind, wenden Sie möglichst keine weiteren feinstofflichen und homöopathischen Mittel ohne Rücksprache mit Ihrem Homöopathen an, da diese in Wechselwirkung mit Ihrem Konstitutionsmittel treten und unerwünschte Wirkungen auslösen können. Das betrifft auch Schüsslersalze, Akupunktur und in geringerem Mass die Verwendung von Bachblüten.

Tees, Phytotherapie (=pflanzliche Arzneimittel), Nahrungsergänzungsmittel oder manuelle Behandlungen sind hingegen nicht problematisch und können ergänzend benutzt werden.

Bei Tees ist es wichtig, auf Arzneimitteltees (Sidroga oder Apotheke) zurückzugreifen, da diese eine genügend hohe Menge an wirksamen Inhaltsstoffen aufweisen müssen im Gegensatz zu den Tees, die als Genussmittel im Laden verkauft werden.

Folgend finden Sie eine Auswahl an bewährten, « homöopathiverträglichen » Produkten für diverse Beschwerden in alphabetischer Reihenfolge (klären Sie bitte die individuelle Verträglichkeit und Dosierung in der Apotheke/ Drogerie Ihres Vertrauens oder mit einer Gesundheitsfachperson ab, insbesondere bei Kindern oder Personen, die bereits Medikamente einnehmen oder unter Unverträglichkeiten leiden):

### Aphthen

- Eiswürfel lutschen
- Mundspülung mit Salbeitee oder verdünnter Ringelblumentinktur - wirkt entzündungshemmend und wundheilungsfördernd (z.B. Weleda Calendula-Essenz oder Ceres Ringelblumen Tinktur)
- Scharfe und sehr saure Nahrungsmittel während der akuten Phase vermeiden
- Vorbeugung : Homöopathische Konstitutionsbehandlung, ausreichende Versorgung mit Vitamin C & Zink

### Arthrose

- Kombination von Chondroitinsulfat und Glucosamin (schmerzlindernd und soll den weiteren Knorpelabbau hemmen) : Einnahme über mehrere Monate
- Teufelskralle (z.B. Atrosan von A.Vogel)
- Weihrauch (Kapseln) z.B. von Phytopharma
- Kytta Salbe für die lokale Schmerzbehandlung, Wickel (siehe Rubrik *Schmerzen*)
- GLA:D ® Schweiz Arthrose Programm

### Augenbeschwerden

Gerstenkorn/Hagelkorn

- 2-3 mal täglich warme Auflagen, evt. mit Zusatz von Kräutern (schwarzer Tee, Fenchel- oder Euphrasiatee)

Trockenheit/Reizung/leichte Entzündung

- Rezeptfreie Tränenersatzmittel aus der Apotheke
- Visiodoron Euphrasia Augentropfen (Weleda)
- Visiodoron Malva Augentropfen (Weleda)

- Je nach Bedarf, kühle oder lauwarme Auflagen, evt. mit Zusatz von Kräutern (schwarzer Tee, Fenchel- oder Euphrasiatee)

### **Blasenentzündung**

- Viel trinken (mindestens 2l pro Tag), Blase regelmässig entleeren
- Nierengegend und Füsse warm halten
- D-Mannose, Femmannose
- Blasen- und Nierentees
  - Entzündungshemmend: Bärentraubenblätter (v.a. am Anfang der Entzündung verwenden)
  - Zum Durchspülen : Schachtelham, Brennessel, Goldrute, fertige Mischungen (während der gesamten Dauer der Entzündung verwenden)
- Vorbeugung : D-Mannose, Femmanose, Präparate mit Preiselbeeren, korrekte Intimhygiene

Wichtig : Nur unkomplizierte Blasenentzündungen selbst behandeln. Eine unkomplizierte Blasenentzündung bedeutet, dass eine Frau ohne Risikofaktoren und ohne « Warnsymptome » betroffen ist.

Falls zusätzlich zu den üblichen Symptomen einer Blasenentzündung eine (oder mehrere) Aussagen der folgenden Liste auf Sie zutrifft, sollten Sie auf jeden Fall eine Fachperson kontaktieren:

- Deutlich reduzierter Allgemeinzustand mit starkem Krankheitsgefühl, evt. Übelkeit, Erbrechen
- Rückenschmerzen in der Nierengegend
- Höheres Fieber
- Ungewöhnlich starke Schmerzen oder Krämpfe beim Wasserlassen
- Deutliche Blutbeimengung im Urin
- Beschwerden seit mehr als fünf Tagen
- Schwangere Frauen, Männer, Kinder, Diabetiker, Menschen über 75 J. und immunsupprimierte Menschen sollten auf jeden Fall eine Fachperson kontaktieren. Ebenso ist Vorsicht geboten, wenn in der Vorgeschichte Nierensteine aufgetreten sind oder organische Veränderungen des Harnsystems vorliegen.

### **Erkältung, grippaler Infekt**

#### Allgemeines

Von Fieber spricht man ab 38°. Fieber ist ein Zeichen dafür, dass sich der Körper mit Krankheitserregern auseinandersetzt. Durch die Erhöhung der Körpertemperatur versucht der Körper ein unfreundliches Umfeld für die Krankheitserreger zu schaffen, was ein wünschenswerter Teil der Abwehrreaktion ist. Bei gesunden Kindern und Erwachsenen sollte man das Fieber also nicht sofort leichtfertig senken. Es spricht aber nichts gegen den sporadischen, zurückhaltenden Einsatz von Wadenwickeln oder fiebersenkenden Mitteln, wenn die Situation belastend wird.

Nehmen Sie Kontakt mit einer Fachperson auf, wenn :

- ein Säugling vor dem vollendeten dritten Lebensmonat mehr als 38° Fieber hat
- bei Kindern und Erwachsenen hohes Fieber mehr als drei Tage anhält (hohes Fieber = > 39,5°)
- sich der Allgemeinzustand zunehmend verschlechtert, die Person schwach und apathisch wird
- Flüssigkeit verweigert wird
- hohes Fieber mit Kopfschmerzen, Nackensteifigkeit und evt. Erbrechen auftritt
- Atemnot auftritt
- wenn Sie beunruhigt sind oder kein gutes Gefühl haben.

Grundsätzlich gibt es 3 Phasen im Fieberverlauf :

Beim **Fieberanstieg** (Person friert, zittert, ist oftmals blass) braucht der Körper Wärme. Das wird unterstützt durch äussere Wärmezufuhr : warm zudecken, wärmende Tees, evt. Wärmeflasche. In dieser Phase dürfen auf keinen Fall kühlende Wickel verwendet werden.

In der **Fieberhöhe** (Hitzegefühl, beschleunigter Puls und Atmung) helfen lauwarmer Getränke, Lindenblüten- oder Holunderblütentee, Schlaf und Ruhe.

Beim **Fieberabfall** (Person fühlt sich warm an, schwitzt) sollte man wärmende Decken entfernen und den Körper durch temperierte Getränke unterstützen.

Info : **Fieberkrämpfe** können bei Kindern zwischen 6 Monaten und 6 Jahren auftreten. Sie treten meist durch einen abrupten Fieberanstieg auf und sind in der Regel im medizinischen Sinn harmlos, auch wenn sie beängstigend aussehen. Der Krampf geht einher mit Bewusstseinsverlust, Muskelverspannung, Zuckungen, Blaufärbung im Bereich der Lippen oder Erschlaffung.

Während dem Krampf :

- Bleiben Sie beim Kind, beobachten Sie es und schauen Sie auf die Uhr, um die Dauer einschätzen zu können
- Lockern Sie die Kleidung des Kindes, damit es gut atmen kann
- Drehen Sie das Kind zur Seite, falls es erbricht
- Kontaktieren Sie Ihren Kinderarzt nach einem ersten Fieberkrampf
- In folgenden Fällen sollten Sie zeitnah einen Arzt konsultieren / den Notarzt rufen :
  - das Kind ist jünger als 6 Monate
  - der Fieberkrampf dauert länger als 3-4 Minuten
  - dem Kind scheint es immer schlechter zu gehen (Mühe zu atmen)
  - der Zustand des Kindes hat sich bis 15 Minuten nach dem Krampf nicht völlig normalisiert
  - mehr als 1 Fieberkrampf innerhalb von 24 Stunden
- Fieberkrämpfe können nicht durch eine konsequente Fiebersenkung verhindert werden und treten in der Mehrheit der Fälle nur einmalig auf

Wichtig : ein einfacher Fieberkrampf führt nicht zu Gehirnschäden und bedeutet auch nicht, dass das Kind eine Epilepsie entwickeln wird.

#### Allgemeine Massnahmen und Tipps während einem Infekt

- Viel trinken, ausruhen, leichte, vitaminreiche Nahrung
- Holunderbeersaft, evt. leicht erwärmt
- Ingwertee mit Honig, heisse Zitrone
- Vermeiden Sie vorübergehend Nahrungsmittel, die die Verschleimung begünstigen können, wie Bananen oder Milchprodukte
- Kühlende Wadenwickel oder Essigwickel nur bei hohem Fieber und wenn nötig. Niemals anwenden bei kalten Füssen oder wenn der Kranke fröstelt
- Vorbeugung von Infekten : ausreichend Schlaf, vitaminreiche Nahrung, auf Versorgung mit Vitamin C und D achten, Bio-Strath, Kur mit Echinacea Tinktur, ab und zu Zitronenöl verdunsten lassen, um die Raumluft zu desinfizieren (Aromalampe), konstitutionelle homöopathische Behandlung

#### Halsschmerzen

- Salbeitee
- Emser Pastillen ohne Menthol, Isländisch Moos Pastillen
- Honig
- Kühlendes Obst oder Gemüse aus dem Kühlschrank
- Gurgeln mit Salzwasser oder Salbeitee

## Heiserkeit

- Emser Pastillen ohne Menthol
- Grethers Pastillen
- Gelorevoice ohne Menthol
- Tee, Gurgeln oder Präparate mit Eibischwurzel oder Malvenblätter

## Husten

### Bonchialhusten (« feuchter Husten »)

- Bronchosan Husten Tropfen (A. Vogel)
- Santasapina Husten Sirup (A. Vogel)
- Bronchipret Tropfen oder Saft (Bionorica), Bronchipret Pastillen
- Prospan Hustensirup
- Tees aus Anis, Süsshholz, Efeu, Thymian, Fenchel, Fichte, Primeln
- Kartoffelwickel
- Wichtig : keine Präparate für Reizhusten verwenden, da diese den Hustenreiz stoppen, der Schleim aber beim Bronchialhusten=feuchten Husten abgehustet werden soll.

### Reizhusten, trockener Husten

- Husten-Spray A. Vogel für trockenen Husten/Reizhusten
- Tees aus Eibischwurzel, Isländisch Moos, Malvenblätter, Spitzwegerich, Thymian, Lindenblüten
- Grethers Pastillen
- Isländisch Moos Pastillen
- Gelorevoice ohne Menthol
- Luft befeuchten (z.B. nasses Handtuch auf den Heizkörper legen)

## Nasenbeschwerden

### Nasennebenhöhlenbeschwerden

- Nasenspülungen mit Meerwasser
- Sinupret forte (Apotheke)
- Leinsamenwickel
- Evt. Inhalationen mit Meerwasser oder Zusatz von Kräutern, wie Kamille, Thymian (Achtung Verbrennungsgefahr)

### Verstopfte Nase

- Gehackte Zwiebel auf den Nachttisch stellen
- Hypertone Salzlösung als Nasenspray ohne Minzöl (z.B. Sanactiv von Migros)

## Ohrenschmerzen

- Unbehandelte Schafwolle/Heilwolle in den Gehörgang einführen oder auflegen
- Zwiebelsäckchen auflegen
- 1 Tropfen ätherisches Lavendelöl auf Wattebausch tröpfeln und in den Gehörgang legen
- Kühlende, wärmende Auflagen nach Bedarf
- Hypertone Salzlösung als Nasenspray (z.B. Sanactiv von Migros)

## Windpocken

- Poxclin® Cool Mousse (für die Hautpflege, hilft bei Juckreiz und Brennen)

## **Hautbeschwerden**

### Allgemeines

- Bitte verzichten Sie auf Produkte mit Zink, Schwefel, Kortison bei der Hautpflege
- Möglichst milde Produkte, wenn möglich auf naturkosmetischer Basis benutzen

## Akne

- Milde Pflege, bitte vermeiden Sie stark alkoholhaltige oder entfettende Substanzen
- Jojobaöl zur Hautpflege (macht den Aknebakterien das Leben schwer und hilft, den Talgfluss zu regulieren) oder Aloe Vera Gel (beides hilft auch gegen Narbenbildung)
- Wöchentliche Auflagen mit Heilerde oder Honig

## Ekzem (trocken)

- Basische Pflege, Basenbäder
- Pflege : Phytomed Basis Lotion, Excipial Kids, Jojobaöl
- Weisse Malve Pflegelotion (Weleda Baby für neurodermitische Babyhaut)
- Dermatodoron (Weleda)
- Aloe Vera Gel (kühlend, gegen Juckreiz)
- Bei stark trockenen, rissigen Hautstellen : Kokosöl als Hautschutz

## Herpes

- Johannisöl oder Aloe Vera Gel lokal auftragen

## Insektenstich

- Aloe Vera Gel oder Combudoron Gel (Weleda)
- Omidalin® Pic Gel
- 1 Tropfen Lavendel- oder Tea Tree Öl lokal auftragen (nicht bei Säuglingen & Kleinkindern)
- Beurer Insektenstichheiler BR 60
- Wespenstiche : verdünntes Essigwasser (als Auflage)

## Narben

- Tägliches Massieren der Narbe mit purem Wildrosenöl (=Hagebuttenkernöl) z.B. von Farfalla oder Vitamin E (Kaseln zu 400 IE aufschneiden, Inhalt benutzen)

## Sonnebrand / leichte Verbrennungen

- Mit lauwarmem Wasser kühlen (zu kaltes Wasser wirkt kontraproduktiv!)
- Aloe Vera Gel oder Combudoron Gel (Weleda)

## **Kopfschmerzen**

- Wasser trinken, lüften
- Nacken- und Schultermuskulatur massieren
- Je nach Bedarf : kühle Umschläge, kaltes Fussbad oder warme Anwendungen
- Tee aus Weidenrinde oder Ingwer
- Migräne : Tee oder Kapseln aus Mutterkraut regelmässig während mindestens 6 Wochen getrunken, kann die Intensität von Migräneanfällen reduzieren
- 1-3 Tropfen Lavendelöl auf ein feuchtes Tuch tröpfeln und auf die Stirn legen

## **Menstruationsschmerzen**

- Wärme, Bewegung
- Teemischung:  
Gänsefingerkraut 17.5g  
Kamillenblüten 15g  
Melissenblätter 10g  
Kardamonfrüchte 5g  
Lavendelblüten 2.5g

Anwendung : 2 gehäufte Teelöffel pro Tasse mit heissem Wasser übergiessen, 10 Minuten ziehen lassen. 5 Tassen pro Tag maximal. Die schmerzlindernde Wirkung setzt meist nach ca. 30 Minuten ein.

## **Müdigkeit, Nervosität**

- Vitamin B-Komplex
- Produkte aus Rosenwurz, Ginkgo Biloba, Ginseng
- Kur mit Hafertinktur, z.B. Avenaforce von A. Vogel
- Eisen- und Vitamin B12 Spiegel kontrollieren lassen

## **Nasenbeschwerden (trockene Nase, Krusten)**

- Isotones Nasenspray aus der Apotheke ohne Minzöl
- Kamillosan® Ocean Nasenspray

## **Reisekrankheit**

- Ingwer (Pastillen, kandiert, Tee)
- Fenster öffnen, nach draussen schauen

## **Schmerzen, Verletzungen des Bewegungsapparats**

- Kühlen : Cold Pack, Wickel mit Quark, Lehm, Kohl
- Wärmen : Infrarotlicht, warme Bäder mit Basensalz, Wickel mit Heublumen, Leinsamen, Heilerde, Wärmepflaster ohne Arzneimittelwirkstoff
- Wallwurzsalbe oder Salbe mit Arnika (nur wenn Haut intakt ist)
- Massagen, Osteopathie

## **Schlafbeschwerden**

- Möglichst kein Koffein, kein schwarzer Tee oder grüner Tee.  
Schlafhygiene : regelmässige Schlafzeiten, keine Bildschirmarbeit vor dem Schlafen, regelmässige Bewegung
- Bei leichteren Beschwerden :
  - Ätherische Öle: Lavendel, Orange, Petitgrain bigarade, Neroli (3-4 Tropfen von einem Öl auf ein Taschentuch geben und auf den Nachttisch oder neben das Kopfkissen legen oder Aromalampe abends benutzen)
  - Tee (Orangenblüte, Lavendel, Passionsblume, Hopfen, u.v.m.), z.B. Sidroga Orangenblütentee oder Sidroga Entspannungstee
  - Bäder mit Melisse- oder Lavendelzusatz
  - Tinkturen (Ceres Passiflora Urtinktur, Ceres Valeriana Comp, Dormeasan von A. Vogel)
- Bei stärkeren Beschwerden :
  - Tinkturen oder Tabletten aus Hopfen, Baldrian, Passionsblume, z.B. Zeller Schlaf forte oder Arkocaps Baldrian und Hopfen, bei Bedarf kombiniert mit z.B. Ceres Passiflora Urtinktur
- Kids: beruhigende Rituale, keine aufregenden Spiele oder Geschichten nach dem Abendessen

## **Vaginalpilz**

- Zuckerarme Ernährung, keine übermässige Hygiene
- Gynofit Milchsäure Vaginal-Gel (Apotheke)
- Sitz oder Vollbäder mit Basensalz oder Molke
- Ellen (probiotischer Tampon)
- Jojobaöl bei Gereiztheit/Brennen der äusseren Schleimhaut

## **Verdauungsgeschwerden**

### Blähungen, Bauchweh

- Tee (Fenchel, Anis, Kümmel)
- Wärmflasche
- Bauchmassage im Uhrzeigersinn

- Bei starken Beschwerden : Buscopan ®

### Durchfall

- Viel trinken, bei Bedarf Elektrolytlösung
- Geriebener Apfel mit Schale, getrocknete Heidelbeeren
- Bioflorin
- Bei intensiveren Beschwerden : Aktivkohle als Kapseln (Apotheke)

### Leberbeschwerden

- Bitterkräuter, bitteres Gemüse, bittere Tees
- Pflanzensäfte aus Artischocke, Löwenzahn
- Mariendistelkapseln
- Warme Leberwickel

### Sodbrennen

- Basenreiche Ernährung, keine scharfen Gewürze, kein Kaffee
- Heilerde, roher Kartoffelsaft nüchtern (Biotta), Leinsamenschleim, Natron

### Übelkeit

- Tee (Eisenkraut, Löwenzahn, Ingwer)

### Verstopfung

- Viel trinken, Ballaststoffe, getrocknete Feigen, Pflaumen
- Bulboïd Stuhlzäpchen
- Abführtee (z.B. Sidroga)
- Zeller Feigen mit Senna Sirup, Colosan Mite, Metamucil, Gatinar Sirup

### **Wechseljahre**

- Produkte aus Traubensilberkerze, Salbei, Rotklee, Isoflavonen, z.B. Cimifemin (Zeller) oder Menoflavon (Kyberg Vital)
- Bevorzugen Sie phytoöstrogenhaltige Lebensmittel, wie Soja-Produkte, Hülsenfrüchte, Yamswurzel, u.Ä.
- Gynofit Vaginalgel zur Befeuchtung der trockenen Vaginalschleimhaut

### **Zahnfleischentzündung**

- Mundspülung mit Salbeitee, Rebaschenlauge, Dr Hauschka Salbei Mundspülung

### **Zahnschmerzen**

- Babys: Beissring, Karotte (Kühlschrank), warmer / kalter Wickel, Zahnöl für Babys aus der Apotheke, Omidia Zahngel
- Erwachsene: Lavendel- oder Nelkenöl: mit **einem Tropfen** die betroffene Region massieren (ätherische Öle sind stark konzentriert, daher sollte man die eigene Empfindlichkeit vorher testen und nicht mehr als einen Tropfen pro Anwendung benutzen), max. 3-4 x pro Tag bis zum Zahnarztbesuch

### **Weiterführende Literatur**

Egli, Judith, Emmenegger, Julia, *Förderung der Eigenheilkräfte*, Libertarian Verlag, 2016, 8.Auflage

Brumm Vreni, Ducommun-Capponi Madeleine, *Wickel und Kompressen*, AT Verlag, 2019