

Rezepturen und Anleitungen zur Zubereitung

Natürliche Hilfe bei Erkältungskrankheiten

Arzneitee: Erkältungskrankheiten

| | |
|----------------|--------|
| Holunderblüten | 40,0 g |
| Lindenblüten | 40,0 g |
| Hagebutten | 20,0 g |

Infus (Aufguss): 2 gehäufte Esslöffel pro Kanne, 10 Minuten ziehen lassen. Je 1 Tasse vor dem Frühstück und dem Abendessen

Arzneitee: unterstützende Behandlung bei trockenem Reizhusten

| | |
|------------------------------|------|
| Spitzwegerichkraut | 20,0 |
| Malvenblüten | 20,0 |
| Wollblumenblüten | 20,0 |
| Süßholzwurzel | 15,0 |
| Fenchel Früchte (angestoßen) | 25,0 |

Infus (Aufguss):
1 EL Teemischung mit 500 ml kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 10 Min. ziehen lassen, danach abseihen, mehrmals täglich 1 Tasse



Foto: kern/pixelio.de

Arzneitee: unterstützende Behandlung der Bronchitis bei starker Verschleimung

| | |
|-----------------------|------|
| Spitzwegerichkraut | 30,0 |
| Thymiankraut | 15,0 |
| Schlüsselblumenwurzel | 15,0 |
| Isländisch Moos | 40,0 |

Dekokt (Abkochung):
1 EL Teemischung wird mit 500 ml kaltem Wasser übergossen, zugedeckt langsam zum Sieden erhitzt, etwa 20 Minuten sieden gelassen und dann durch ein Teesieb gegeben. Soweit nicht anders verordnet, 2–4 x tgl. 1 Tasse schluckweise trinken.

Erkältungssalbe

| | |
|----------------------------|-----------|
| Ol. camphoratum 10% | 6,0 g |
| Ol. Eucalypti aeth. 80–85% | 3,0 g |
| Ol. Menthae pip aeth. | 3,0 g |
| Ol. Thymi aeth. | 2,0 g |
| Eucerinum anhydr. | ad 30,0 g |

Mehrmals täglich den Brustkorb einreiben

Bronchialeinreibung

| | |
|----------------------|---------|
| Spir. camphoratus | 40,0 ml |
| Ol. Lavendulae aeth. | 10,0 ml |
| Ol. Rosmarini aeth. | 10,0 ml |
| Neutralöl | 40,0 ml |

Medizinfl. 100 ml, 3 x tgl. einreiben

Zubereitung einer Thymianölkomresse bei Bronchitis und krampfartigem Husten

Öl zur Herstellung der Ölkomresse:

Öl auf jeden Fall in der Apotheke oder in Spezialgeschäften besorgen. Zur Anwendung kommt eine 10%ige Lösung. Hierzu benötigt man ein Pflanzenbasisöl, z.B. Sonnenblumenöl und 100%iges Thymianöl.

Herstellung der Mischung:

45 ml Sonnenblumenöl und 5 ml Thymianöl mischen, ergibt eine 10%ige Lösung. Diese Mischung in dunkle Flaschen abfüllen und mit Datum versehen. Haltbarkeit von Ölmischungen: 3 Monate.

Anwendung der Mischung:

Thymianölkomresse (Auflage auf die Brust).

Benötigtes Zubehör:

1 EL 10%iges Thymianöl, 1 zusammengelegtes Leinentuch der Größe 10 x 30 cm oder 1 Mullkomresse 20 x 30 cm, 1 Plastiktüte (klein), 1 Wärmflasche, 1 Waschlappen, Wolltuch oder Rohwolle, 1 Moltonaußentuch

Zubereitung der Komresse:

Plastiktüte öffnen, Mullkomresse oder Leinentuch in die Plastiktüte legen, 1 EL 10%iges Thymianöl daraufgeben. Tüte verschließen und Stoff darin knaukeln. Stoff soll mit dem Öl getränkt sein, aber beim Herausnehmen nicht austropfen. Wärmflasche mit 60–70 °C heißem Wasser füllen. Ölkomresse in der verschlossenen Plastiktüte auf der Wärmflasche anwärmen, ebenso Waschlappen, Rohwolle, Wolltuch.

Durchführung der Anwendung:

Erwärmte Komresse auf die Brust im oberen Sternumbereich auflegen, mit angewärmten Waschlappen oder Wolltuch oder Rohwolle zudecken. Nachthemd oder Schlafanzugjacke darüberziehen und verschließen. Evtl. noch in Außenmoltontuch einwickeln. Wache Patienten auffordern, eine Hand auf die Komresse zu legen, um so die milde Wärme noch bewusster wahrzunehmen. Bei wahrnehmungsgestörten Patienten führt die Pflegekraft die Hand des Patienten und legt sie auf die Komresse auf. Bei kalten Füßen Wärmflasche an die Füße oder auf den Bauch legen. Wärme entspannt. Schultern warm halten.

Dauer der Anwendung:

30 Minuten, darf danach entfernt werden. Kann aber, wenn die Komresse abends aufgelegt wird und der Patient darüber einschläft, über Nacht liegen bleiben.



Foto: Thymus vulgaris GNU-Lizenz