



### WIRKUNG

schmerzlindernd, kühlend, entzündungshemmend, abschwellend, entfettend und entgiftend/giftbindend, juckreizmindernd.



### INDIKATION

- Unblutige Verletzungen und Unfallfolgen wie: Blutergüsse, Zerrungen, Quetschungen, Frakturödeme
- Insektenstiche, Umläufe, Furunkel
- Entzündungen wie Halsschmerzen, Mastitis
- Hautbeschwerden wie Akne, Psoriasis, Neurodermitis, Sonnenbrand, Juckreiz



**KONTRAINDIKATION:** nicht auf offene Wunden



**NACHBEHANDLUNG:** Haut gut abwaschen und falls gewünscht, mit einem Öl pflegen.



### MATERIAL

- o Vlies oder Kompresse
- o Lehm Wasser, Tee, Hydrolat, verdünnte Tinktur etc.
- o Löffel, Schüssel
- o Fixationsmaterial



### ANWENDUNG



1. Lehm anrühren mit Wasser, Hydrolat, Öl etc.



2. Päckli in geeigneter Grösse formen.



3. ggf. Fixieren am gewünschten Ort



## ALTERNATIVE ZUR ANWENDUNG MIT WASSER



LEHM besitzt eine entzündungshemmende, abschwellende, entgiftende und giftbindende Wirkung. Diese Wirkung kann nun je nach Beschwerden mit einer Vielzahl von Wirkstoffen intensiviert und erweitert werden.

Lehm kann auch warm angewendet werden, was z.B. bei Verspannungen zur Anwendung kommt.

Anstelle von Wasser kann ein Zusatz wie Öl, Tee, Hydrolat, verdünnte Tinktur, Frischpflanzentüechli-Wasser\* etc. verwendet werden.

\* Frischpflanzentüechli-Wasser: Ein Tüechli, oder ein Stück davon, wird in einer kleinen Menge Wasser während einigen Minuten getränkt (bei Bedarf umrühren). Dieses Wasser wird nun verwendet, um den Lehm anzurühren. Das Tüechli kann nach der Anwendung zur Reinigung/Klärung der Haut, als Hand oder Fussbad etc. weiterverwendet werden.

Einige Beispiele für mögliche Kombinationen:

**ARNIKA (Tinktur immer verdünnen):** Entzündungshemmend, antiseptisch (grampositive Keime), antimykotisch, schmerzlindernd bei Entzündungs- und Schwellungsschmerzen, unblutigen Verletzungen wie Bluterguss, Zerrung, Quetschung, Frakturödemen, Insektenstichen, Karpaltunnelsyndrom, rheumatische Gelenk- und Muskelschmerzen, Venenentzündungen.

**EICHENRINDE (z.B. als Tee):** adstringierend, entzündungshemmend, gewebeverdichtend, sekretionshemmend, keimhemmend, wundheilungsfördernd z.B. bei nässenden, juckenden Ekzemen, Juckreiz, Windeldermatitis, Intertrigo.

**GÄNSEBLÜMCHEN (z.B. Tee, Hydrolat):** entzündungshemmend, juckreizstillend, schmerz- und juckreizlindernd bei Hautirritationen wie Milchschorf, Ekzemen, Akne, Insektenstiche.

**HAMAMELIS (z.B. Hydrolat):** adstringierend, entzündungshemmend, juckreizstillend, wundheilend gewebeverdichtend bei akuten und chronisch entzündlichen Hauterkrankungen, Milchschorf, Psoriasis, Juckreiz, Windeldermatitis, Abszesse, Sonnenbrand, Verbrennungen etc.

**JOHANNISKRAUT (z.B. Ölmazerat):** Schmerzlindernd, entzündungshemmend, antimykotisch, durchblutungsfördernd, zur Behandlung und Nachbehandlung von scharfen und stumpfen Verletzungen, Verbrennungen (Grad 1), Myalgien, Verspannungen, Hexenschuss, Ischias.

**MALVE (z.B. Tee):** reizlindernd, beruhigend, kühlend, entzündungshemmend, z.B. bei trockener, entzündeter Haut, Ekzeme, Neurodermitis, Psoriasis, Insektenstiche, Furunkel.

**LAVENDEL (z.B. Hydrolat, Tee, ätherisches Öl):** juckreizlindernd, lokal anästhesierend und durchblutungsfördernd z.B. bei Insektenstichen, juckende Hautstellen.

**ROSSKASTANIE** (z.B. Hydrolat, Tinktur): entzündungshemmend, ödemhemmend, gewebstentwässernd z.B. bei Gicht, Knochenschmerzen, posttraumatische Weichteilschwellungen, Hämatomresorption, «schwere» Beine.

**WEGERICH** (z.B. Tee, Tinktur): adstringierend, antibakteriell, schmerz- und juckreizlindernd, antiphlogistisch, wundheilungsfördernd bei Hautverletzungen, Insektenstichen, juckenden Hautallergien, Urtikaria, Sonnenbrand, leichte Verbrennungen.

**STIEFMÜTTERCHEN** (z.B. Tee, Tinktur): entzündungshemmend, schmerzlindernd, stoffwechselfördernd bei chronischen Ekzemen, Akne, Säuglingsekzemen, Windeldermatitis, leichte seborrhoische Hauterkrankungen.

**WIESENGEISSBART/MÄDESÜSS** (z.B. Tee, Frischpflanzentüchlein): Schmerzlindernd, entzündungshemmend, kühlend z.B. bei entzündlichem Geschehen mit Überwärmung der Haut, Mastitis.