



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
- o Wasser, Tee, Hydrolat, verdünnte Tinktur etc.
- o Löffel, Schüssel
- o Fixationsmaterial



ANWENDUNG



1. Lehm anrühren mit Wasser, Öl etc.



2. Päckli in geeigneter Grösse formen.



3. Fixieren am gewünschten Ort



ALTERNATIVE ZUR ANWENDUNG MIT WASSER



LEHM besitzt eine entzündungshemmende, abschwellende, entgiftende und giftbindende Wirkung. Diese Wirkung kann nun intensiviert werden je nach Beschwerden mit einer Vielzahl von einigen Wirkstoffen. So wird Lehm zusätzlich zur Trägersubstanz.

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

Anstelle von Wasser können Zusätze wie Öle, Tee, Hydrolate, verdünnte Tinkturen, Frischpflanzentüchli-Wasser* etc. verwendet werden.

* Frischpflanzentüchli-Wasser: Ein Tüchli, 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 Tüchli kann nach der Anwendung zur Reinigung/Klärung der Haut, als Hand oder Fussbad etc. weiterverwendet werden.

Einige Beispiele für mögliche Kombinationen

ARNIKA (immer verdünnt): 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: adstringierend, entzündungshemmend, gewebeverdichtend, sekretionshemmend, keimhemmend, wundheilungsfördernd z.B. bei nässenden, juckenden Ekzemen, Juckreiz, Windeldermatitis, Intertrigo

GÄNSEBLÜMCHEN: entzündungshemmend, juckreizstillend, schmerz- und juckreizlindernd bei Hautirritationen wie Milchschorf, Ekzemen, Akne, Insektenstichen

HAMAMELIS: adstringierend, entzündungshemmend, juckreizstillend, wundheilend gewebeverdichtend bei akuten und chronisch entzündlichen Hauterkrankungen, Milchschorf, Psoriasis, Juckreiz, Windeldermatitis, Abszesse, Sonnenbrand, Verbrennungen etc.

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

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

LAVENDEL: juckreizlindernd, lokal anästhesierend und durchblutungsfördernd z.B. bei Insektenstichen, juckende Hautstellen

ROSSKASTANIE: entzündungshemmend, ödemhemmend, gewebsentwässernd z.B. bei Gicht, Knochenschmerzen, posttraumatische Weichteilschwellungen, Hämatomresorption, «schwere» Beine

WEGERICH: adstringierend, antibakteriell, schmerz- und juckreizlindernd, antiphlogistisch, wundheilungsfördernd bei Hautverletzungen, Insektenstichen, juckenden Hautallergien, Urtikaria, Sonnenbrand, leichte Verbrennungen.

STIEFMÜTTERCHEN: entzündungshemmend, schmerzlindernd, stoffwechselfördernd bei chronischen Ekzemen, Akne, Säuglingsekzemen, Windeldermatitis leichte seborrhoische Hauterkrankungen.

WIESENGEISSBART/MÄDESÜSS: Schmerzlindernd, entzündungshemmend, kühlend z.B. bei entzündlichem Geschehen mit Überwärmung der Haut, Mastitis