



### 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