

Die Haut – Wunden/ Fremdkörper/ Infektionen u.a.

Begleitung mit Heilpflanzen und Kneipp-Massnahmen

1 WUNDEN ALLGEMEIN

- **Erstversorgung:** Mit klarem Wasser spülen, desinfizieren (unverdünnt, mit Tinktur, brennt! z.B. Ringelblume, Kamille, Echinacea, Storchenschnabel). Bei Bedarf Pflaster/ (Druck-) Verband verwenden.
- **Umschläge** mit verdünnter Ringelblumen- oder Kamillentinktur (25-30 Tropfen Tinktur auf 250 ml Trinkwasser) oder bei nässenden Wunden Umschläge oder Teilbäder mit Eichenrinde.
- **In weiterer Heilungsphase** zunächst über Nacht Wunde offen lassen. Wundränder geschmeidig halten (z.B. mit Ringelblumensalbe). Je nach Grösse der Wunde: offen lassen oder Pflastergaze dünn mit Fichtenharz-, Ringelblumen oder anderer Heilsalbe bestreichen (Gaze klebt weniger auf Wunde und desinfiziert).
- **Bei verschmutzten Wunden:** Nach Reinigung und Desinfektion (evtl. Bad in Kamillentee/ mit Kamillenextrakt) mit reichlich Pech-, bzw. Harz-Salbe einbinden (1-2 Tage, zieht Schmutz heraus). Ebenso bei entzündeten Wunden/ Wundrändern.
- **Fremdkörper:** Entfernen mit Pinzette, falls nicht möglich verfahren wie oben («Eindringstelle» sollte nach Möglichkeit etwas geöffnet werden, dann Pech- oder Zugsalbe dick auftragen). Die Fremdkörper können durch diese Massnahme meist leicht entfernt werden.
- **Ernährung** vitalstoffreich, Genussmittel/ Zucker reduzieren! Immunstärkung!

2 INSEKTEN-STICHE

- Mit frischem Spitzwegerich-Saft oder Tinktur behandeln. Schnelles Handeln ist notwendig. Bei Bienen-, Wespen-, Hornissenstichen, unter Ausschluss einer Allergie, Behandlung ebenso.
- Bei Schwellungen kühle Quarkauflagen
- Bei Bedarf in ärztliche Behandlung begeben

3 STICHVERLETZUNGEN

- Stichverletzungen sollten bluten, damit Verschmutzungen ausgespült werden, allenfalls etwas drücken, damit Blut austritt.
- Zugsalbe (z.B. Fichtenharzsalbe) auftragen, Wunde damit einbinden.

4 ZECKENBISS

- Zecke zeitnah mit Zeckenzange (in Ermangelung mit Pinzette) entfernen (Datum notieren!). Mit äth. Teebaumöl desinfizieren, Pflaster mit einer Portion Zug- oder Fichtenharzsalbe aufkleben.
- **Prophylaktisch:** Wilde Karde als Tinktur einnehmen, 3x 10 bis 20 Tropfen, mehrere Tage. (Auch als Begleittherapie bei Antibiotika-Einnahme zur besseren Verträglichkeit).
- Naturheilkundliche Empfehlung bei Borreliose: Kombination von Artemisa annua Tee (aus mind. 5 g getrocknetem Kraut/ pro Tag) und Wilder Karde-Urtinktur über mehrere Wochen (3x 10 Tropfen). Schulmedizinische Behandlung abklären!

5 WARZEN

- Durchblutungsfördernde Massnahmen: Senfmehlbäder, warme Fussbäder oder Wechselbäder, Einreibung mit Wacholdergeist
- Nikotinabstinenz, Baumwollsocken, leichtes, luftiges, bequemes Schuhwerk
- Immunstimulation mit Echinacea oder Kneipp-Anwendungen
- Äusserliche Lokalbehandlung mit Saft/ Auflagen von Schöllkraut (tägl. frisch), Zwiebel, Knoblauch, Thuja-Urtinktur (mehrmals täglich)
- Über mehrere Wochen/ Monate Pflaster/ Verband mit dicker Schicht Fichtenharzsalbe: Übernacht einbinden, tagsüber offen lassen
- Suggestiv-Behandlung: 40-50 % Erfolgsquote

6 FURUNKEL, UMLÄUFE

- Leinsamen- oder Bockshornklee-Samen-Auflagen (Kataplasmen)
- Teilbäder mit Malve- und Kamillentee 1:1
- Heisse Auflagen mit Abkochungen aus Eichenrinde
- Versuchsweise Pechsalbe (Fichtenharzbalsam über längeren Zeitraum einbinden)
- Immunstärkende Massnahmen (Echinacea, Kneipp)

7 AKNE

- Dampfbäder mit Kamille
- Ernährungsumstellung (keine Fertigprodukte mit viel Fett, Eiweiss und Kohlenhydraten, v.a. Zucker reduzieren)
- Einzelne Pickel mit Pech-, bzw. Harz-Salbe, äth. Teebaum-, Koriander- oder Lavendelöl behandeln
- Masken mit Heilerde (austrocknend) oder Quark, evtl. mit fetter Salbe pflegen
- Hormonelle Situation berücksichtigen (Mögliche Regulierung durch Mönchpfefferfrucht, Sägepalme Frucht, Kürbissamen), abklären lassen

8 HERPES

- Echinacea-Tinktur, innerlich (3-Wochen-Kur) und auftupfen. Alternativ auftupfen von Ringelblumen-, Salbei- oder Lavendeltinktur
- Antivirale Mittel: Salbe, bzw. Lippenbalsam mit äth. Teebaum-, Lavendel-, Melisseöl. Melissen- (Lomaherpan Fieberbläschenalbe) oder Salbeiextrakt (Parsenn Herpescreme), Ringelblumensalbe, Honigaufgabe, versuchsweise Fichtenharzbalsam
- Immunsystemstärkung durch die 5 Kneipp-Säulen
- Immunstärkung innerlich alternativ: Taiga-Extrakt (400mg Trockenextr. täglich)

9 LEICHTE (!!) VERBRENNUNGEN

- Genügend lange mit Wasser kühlen, danach Blackenblätter (=Ampfer) oder Blacken-Salbe auftragen und damit pflegen. *Schwere Verbrennungen gehören in ärztliche Behandlung!*
- **Sonnenbrand akut oder andere leichte Verbrennungen:** Aloe-Vera Gel, direkt aus dem Blatt (gelben Saft auslaufen lassen, danach Blatt längs aufschneiden, Gel einschneiden und direkt mit dem Blatt auf die Haut auftragen).
- Zum Kühlen Quark-, Eichenrindabkochung-, Schwarztee-Auflagen (Gerbstoffe!).
- Nach Abklingen: Ölverband oder Pflege mit Johanniskrautöl, Ringelblumensalbe, Königskerzenöl- oder Salbe, Holunderblütenöl- oder Salbe

10 EKZEME/ WINDELEKZEME

Ekzeme ärztlich abklären lassen. Es gibt sehr unterschiedliche Formen/ Ursachen.

Allgemeine Zubereitungsformen:

- **Feuchte (evtl. kühle) Umschläge**, v.a. bei nässenden Ekzemen (feucht auf feucht) mit Gerbstoffdrogen (Eichenrinde-Abkochung, Schwarztee, Stinkendem Storchenschnabel-Tee = Geranium robertianum), mehrfach täglich mit jeweils neuer Auflage mindestens insgesamt 2 h pro Tag durchgeführt.
- **Bäder**, v.a. bei akuten, nässend-juckenden Ekzemen, z.B. Eichenrinde-Teilbad. Mit zusätzlich rückfettenden Zutaten eignen sie sich auch für trockene Ekzeme.

Das Cleopatra-Bad eignet sich bei trockenen Ekzemen: 1 EL Olivenöl auf eine Tasse Milch – mixen, dem Badewasser zugeben.

→ **Lotionen/ Salben:**

- Öl in Wasser-Lotion (hoher Wasseranteil) wirken austrocknend, krustenlösend für akutes/ subakutes-nässendes Ekzem.
- Wasser in Öl-Lotion (hoher Fettanteil) & Fettsalbe für trockene und chronische Ekzeme.
- Salben/ Creme-Zusatz: entzündungshemmende Öle: Murmeltieröl, Arganöl haben cortisonartige Wirkung

Windelektzem:

- Häufiges Windelwechseln, dazwischen offen lassen oder föhnen
- Nach Möglichkeit stillen, da Stuhl und Urin kuhmilchernährter Kinder alkalischer ist und die eher Haut angreift
- Windelektzem kann kompliziert werden durch Hefepilzinfektion (Windelsoor) was wiederum begünstigt wird durch Fruchtsäfte, zuckerreiche Nahrung und Antibiotika
→ also vermeiden! Ärztlich abklären lassen!
- Bäder mit Eichenrinde oder Schwarztee
- Abdeckung/ Schutz mit Zinkpaste, keine Fettsalben, allenfalls Lotion mit Hamamelis
- Siehe auch folgende Ernährungshinweise

Allgemeine Massnahmen bei Ekzemen:

- Zucker- und Eiweisszufuhr stark reduzieren
- Genussmittel reduzieren, vitalstoffreiche Kost!!!
- Innerlich: Gamma-Linolensäure, ist in Nachtkerzenöl enthalten (Präparat). Einnahme von Schwarzkümmelöl, Hanföl, Nachtkerzenöl, auf gute Qualität achten (Entzündungshemmung).
- Ausleitende Kräuter: Löwenzahn, Brennnessel, Koriander, Bärlauch. Immer gleichzeitig Zeolith einnehmen (zur Bindung).
- Stressreduktion, Ferien in Höhenlagen oder am Meer

11 PILZERKRANKUNGEN DER HAUT

- Wichtigste Massnahme: Verzicht auf Industrie-Zucker, bzw. entsprechende Produkte und süsse Früchte, Fertigprodukte stark einschränken
- Bäder/ Umschläge mit Eichenrinden-Absud bis Haut geschlossen ist. (Dann versuchsweise Fussbad mit Apfelessig, 1 EL auf ½ Liter Wasser)
- Betroffene, nicht offene Stellen behandeln mit äth. Lavendel-, Teebaum-, -Koriander- oder Thymianöl, evtl. Knoblauchsft: wirken pilzhemmend (auftupfen oder in Salbe/ Creme verarbeiten)
- Behandlung noch weitere Wochen fortsetzen, auch wenn keine Hautveränderungen mehr zu sehen sind!
- Baumwoll- und lockere Bekleidung (waschen bei mind. 60° C)
- Immunstärkende Massnahmen (Hydorthherapie, Heilpflanzen)

Die hier aufgeführten Informationen wurden mit Sorgfalt zusammengestellt. Bezüglich einer Heilanwendung können sie im konkreten Fall eine individuelle Beratung durch eine Fachperson (Arzt, Apotheker usw.) nicht ersetzen. Für Schäden/ Folgen irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch oder Missbrauch der hier dargestellten Anwendungen ergeben, übernehme ich keinerlei Haftung.

Elisabeth Scheiwiller, 9525 Lenggenwil, Kneipp-Gesundheitsberaterin SKV, Heilpflanzenfachfrau mit Phytotherapieausbildung SIP, Mail: eli.scheiwiller@gmail.com