

# Elke Städtler-Friedmann Wickel und andere Hausmittel

## Leseprobe

[Wickel und andere Hausmittel](#)

von [Elke Städtler-Friedmann](#)

Herausgeber: G&S Gus Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b3859>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



# Inhalt

<i>Einleitung</i> .....	9
-------------------------	---

## **ERKRANKUNGEN VORBEUGEN**

<i>Erhaltung der Gesundheit durch gesunde Lebensführung</i> .....	15
<i>Vitalstoffreiche Ernährung</i> .....	18
<i>Natürliche Kleidung</i> .....	23
<i>Reduzierung von Umweltgiften</i> .....	24
<i>Ausgewogene Lebensführung</i> .....	25
<i>Akute Krankheiten zulassen</i> .....	26

## **WAS TUN IM KRANKHEITSFALL?**

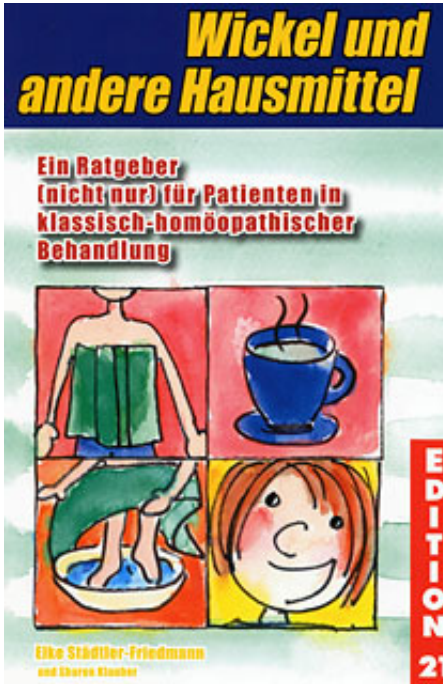
<i>Allgemeine Maßnahmen bei akuten Erkrankungen</i> .....	33
<i>Die Pflege des Kranken</i> .....	33
<i>Der Umgang mit Fieber</i> .....	35
<i>Die Auswahl des passenden Hausmittels</i> .....	39
<i>Grippale Infekte</i> .....	40
<i>Vorbeugung von Grippe und Erkältung</i> .....	40
<i>Bei den ersten Anzeichen einer Erkältung</i> .....	40
<i>Husten/Bronchitis</i> .....	41
<i>Schnupfen und Nebenhöhlenentzündung</i> .....	43
<i>Halsschmerzen</i> .....	45
<i>Ohrenschmerzen</i> .....	47
<i>Harnwegsinfekte</i> .....	49
<i>Verdauungsprobleme</i> .....	50
<i>Verstopfung</i> .....	50
<i>Durchfall</i> .....	51
<i>Empfindlicher Magen</i> .....	52
<i>Übelkeit und Erbrechen</i> .....	53
<i>Würmer</i> .....	53
<i>Hämorrhoiden</i> .....	54
<i>Kopfschmerzen</i> .....	55
<i>Gynäkologische Probleme</i> .....	56
<i>Menstruationsbeschwerden</i> .....	56
<i>Juckreiz/Ausfluss</i> .....	56
<i>Herpes genitalis</i> .....	57

<i>Hautprobleme</i> .....	57
Juckende, gereizte oder entzündete Haut .....	57
Fußpilz .....	58
Furunkel und Abszesse.....	58
<i>Schlafstörungen</i> .....	59
<i>Typische Beschwerden von Säuglingen und Kleinkindern</i> .....	60
Zahnung .....	60
Wundsein .....	61
Blähungen.....	61
<i>Verletzungen</i> .....	62
Offene Wunden .....	62
Verstauchung/Zerrung/Quetschung/Blutergüsse.....	65
Fremdkörper .....	66
Insektenstiche .....	66
Verbrennungen und Sonnenbrand .....	67

## **WIE MACH' ICH ES?**

<i>Die Zubereitung und Handhabung von Hausmitteln</i> .....	72
<i>Kräutertees</i> .....	72
<i>Kräuteröle und Salben</i> .....	73
Kräuteröl.....	73
Salben .....	74
<i>Tinkturen</i> .....	75
<i>Physiologische Kochsalzlösung</i> .....	76
<i>Inhalationen</i> .....	76
<i>Klistier und Darmeinlauf</i> .....	77
<i>Bäder und Güsse</i> .....	79
Kalte Armbäder .....	80
Kalte Beingüsse.....	80
Wechselduschen.....	80
Wechselfußbad.....	81
Ansteigendes Fußbad .....	82
Senfmehlfußbad .....	82
<i>Wickel und Auflagen</i> .....	83
Die Handhabung von Wickeln und Auflagen.....	85
Benötigte Tücher .....	85
Vorbereitungen .....	87
Wichtige Grundprinzipien .....	88

Technik des Anlegens .....	89
Das Anbringen der äußeren Tücher.....	91
Rezepturen für spezielle Wickel/Auflagen .....	94
Heublumensack.....	94
Kartoffelaufgabe .....	95
Leinsamenpackung .....	96
Quarkwickel/-aufgabe.....	96
Kohlwickel .....	97
Schafgarbenwickel/-aufgabe.....	98
Schmalzwickel.....	98
Zitronenwickel.....	99
Zwiebelwickel/-aufgabe .....	100
Ölaufgabe .....	101
 <i>Zusammenstellen einer Hausapotheke.....</i>	 <b>102</b>
 <i>Anhang .....</i>	 <b>105</b>
<i>Adressen die weiterhelfen.....</i>	105
<i>Literaturempfehlungen.....</i>	107



Elke Städtler-Friedmann

[Wickel und andere Hausmittel](#)

112 Seiten, kart.  
erschienen 2004



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)