

Naturheilkundliche Fusspflege

Die hier vorgestellten Methoden für die Fusspflege mit Mitteln der Volks- und Naturheilkunde eignen sich zur Pflege und Selbstbehandlung von leichten oder abgeklärten Erkrankungen. Entscheiden Sie selbst, welche Sie anwenden. Seien Sie vorsichtig mit Diagnosen; viele Erkrankungen zeigen Symptome, die unterschiedliche Schlüsse zulassen. Konsultieren Sie im Zweifelsfall den Arzt, den Heilpraktiker oder eine professionelle Fusspflegerin.

Benötigen Sie genauere Informationen zu Vorgehen oder Hilfsmittel, besuchen Sie die Praxiswebsite www.irchelpraxis.ch. Dort finden Sie weitere Hinweise zu natürlichen Heilmethoden.

I n h a l t s v e r z e i c h n i s

Krankheitssymptome am Fuss	2
Krankheitszeichen.....	2
Fussschweiss.....	2
Hornhaut.....	4
Hühneraugen	5
Warzen.....	6
Nagelbettentzündung.....	7
Fusspilz (Mykosen)	7
Nagelpilz	8
Nagelpflege.....	9
Zubereitung und Anwendung von Heilpflanzen	10
Kräuteraufguss (Tee)	10
Tinktur (alkoholischer Auszug)	10
Fluid	10
Ätherisches Öl.....	11
Homöopathische Medikamente.....	12

Krankheitssymptome am Fuss



Krankheitszeichen

Immer, wenn sich an den Füßen krankhafte Symptome zeigen, gilt es zu beachten, dass diese sowohl von innen als auch durch äussere Einflüsse entstanden sein können. Der berühmte Fusspilz vom bösen Hallenbad zum Beispiel ist zwar ein Angriff von aussen. Er kann sich aber vor allem dann festsetzen, wenn ihm Angriffsflächen geboten werden. Deshalb tut man in einem solchen Fall gut daran, sich ein paar Fragen zu stellen:

- Ist das Symptom an den Füßen das einzige am Körper?
- Wie ist meine Abwehrlage? Funktioniert der Stoffwechsel wie er sollte? Stehen meinem Körper genügend Abwehrstoffe zur Verfügung? Stelle ich die ausreichende Versorgung des Körpers mit Flüssigkeit, Vitaminen und Mineralstoffen sicher?
- Lasse ich meinen Füßen die erforderliche Aufmerksamkeit zukommen, das heisst: Wie oft und womit pflege ich die Füße? Trockne ich die Zwischenräume zwischen den Zehen nach dem Duschen sorgfältig genug ab?
- Trage ich gute Fussbekleidung? Durch Wollsocken und offene Schuhe kann der Fuss atmen, durch Kunstfaserbekleidung entsteht schneller ein bakterienfreundliches Klima.

Fussschweiss

Fussschweiss ist keine Folge von mangelhafter Fusshygiene. Es gibt eben Leute, die mehr schwitzen und solche, die das Problem nicht kennen. Wenn Fussschweiss aber zur Geruchsbelästigung führt, ist es angebracht, auf eine besonders gute Fusshygiene zu achten.

Leidende in dieser Sache tun allerdings gut daran, nicht jeden gut gemeinten Tipp aus lauter Panik unbesehen anzuwenden. Denn viele Schweißhemmer sind reine Symptomatika, die den Schweiß zurückhalten oder kaschieren. Es stinkt dann zwar nicht mehr nach Schweiß, dafür nach anderen Dingen, die auch nicht gerade an den lichten Frühlingswald erinnern.

Verstärkte Schweissbildung am ganzen Körper sollte ärztlich abgeklärt werden.

- Achten Sie auf gute Fusshygiene und geeignete Fussbekleidung. Tragen Sie **offene Schuhe und Wollsocken**.
- **Kaltes Fussbad** am Morgen mit 1 Esslöffel Essig (1 Minute genügt) oder die Füsse mit kaltem Essigwasser (20% Essig) waschen.
- **Warmes Fussbad** mit 1 Handvoll Schachtelhalm, 2 Esslöffeln strahlenloser Kamille und einem Esslöffel Salbei. 2 bis 3mal wöchentlich anwenden. (Schachtelhalm, auch Zinnkraut genannt, kalt ansetzen, zum Sieden bringen und mindestens 20 Minuten zugedeckt ausziehen lassen. Dann Kamille und Salbei beifügen, aufkochen und 5 Minuten ziehen lassen). Diesen Tee dem Fussbad begeben. Ein bisschen verdünnt kann man diesen Tee auch gut trinken.
- **Warmes Fussbad mit Eichenrinde**: 5 bis 10 Esslöffel Eichenrinde auf einen Liter Wasser kalt ansetzen und während 5 Minuten kochen, dann absieben. **Achtung**: Eichenrinde kann Badegefässe (auch Emaille!) dauerhaft verfärben!
- **Warmes Fussbad mit Weidenrinde**: Tee aus 1 bis 2 Esslöffel Weidenrinde ins Fussbad geben. (Weidenrinde kalt ansetzen, zum Sieden bringen und mindestens 20 Minuten zugedeckt ausziehen lassen.) Man kann aus der Weidenrinde auch eine starke Tinktur herstellen und dann von dieser (je nach Stärke 10 bis 30 ml) ins Bad geben. Das ist einfacher und geht schneller.
- **Eine der wirksamsten Pflanzen** gegen verstärkte Schweissbildung (Hyperhydration), nicht nur an den Füßen, **ist der Salbei**. Zu diesem Zweck wird Salbei innerlich, in erster Linie als Tee, 2 bis 3 mal täglich eine Tasse, angewendet. Tee-Verächtern bieten sich Auszüge in Form von Tinkturen oder HAB-Frischpflanzentropfen an (3mal täglich 20 Tropfen). Eine weitere Methode ist, 1 bis 2 Tropfen des ätherischen Öls des Salbeis auf einen Würfelzucker zu geben, diesen mit einem Teelöffel Wasser beträufeln und sofort zu schlucken. Nebeneffekt: Einen frischen Atem und in der Grippezeit ein bisschen Schutz vor einem grippalen Infekt. Salbei ist auch in der Küche eine beliebte und schmackhafte Gewürz-Pflanze. Den grössten Nutzen bringt die Verwendung in der kalten Küche, am Salat oder z.B. zwischen Brot und Aufstrich oder Auflage. Kochen schadet den besonders wirksamen, aber leicht flüchtigen ätherischen Ölen.
- **Fuss-Puder** zum Einpudern von Füßen, Socken und Schuhen. Die Füße bleiben länger trocken, die Schweisssekretion wird vermindert:
Rezeptur: 30 gr. Talkum und 30 gr. Reis- oder Maisstärke in einer Schüssel vermischen, 5 bis 10 Tropfen ätherische Öle von Salbei, Minze, Rosmarin, Verbena und anderen darüberträufeln und gut durchrühren. Durch ein Mehlsieb schütteln und in eine Puder-Streudose abfüllen.
- **Fuss-Tinktur** für Einreibungen tagsüber; wirkt sehr erfrischend und belebend und duftet diskret.
Rezeptur: In 100 ml Tinktur aus Lavendel-, Ringelblumen- und Huflattichblüten bis zu 10 Tropfen ätherische Öle nach Bedarf verschütteln. Tinktur hat einen Alkoholgehalt von über 40, oft 60 oder mehr Volumenprozenten und trocknet die Haut stark aus. Deshalb ist es ratsam, sie mit Wasser, Kräuteraufguss oder Hydrolat (z.B. Hamameliswasser) zu einem Fluid zu verdünnen, idealerweise auf ca. 20% Alkohol. Je weniger Alkohol das Fluid enthält, desto

weniger lang ist es haltbar. Die Mischung verschütteln und in eine dunkle Glasflasche abfüllen. Kühl aufbewahren. Haltbarkeit: mindestens 6 Monate. Bei Anwendung der unverdünnten Tinktur sollte der Fuss mit einer guten Crème oder Salbe nachbehandelt werden.

Hornhaut

Hornhautbildung ist ein wichtiger Schutzmechanismus der Haut. Hornhaut, die z.B. durch unbequeme Schuhe oder mangelhafte Fusspflege entstanden ist, radikal abzuhebeln, hat nur einen kurzzeitigen kosmetischen Effekt. Beseitigen Sie stattdessen die unbequemen Schuhe! Hornhaut trocknet leicht aus und es entstehen Risse, durch die Keime in die Haut eindringen können.

- Fussbad mit **Weidenrinde** als wässriger oder alkoholischer Auszug.
Für ein Fussbad verwendet man einen wässrigen Auszug der Trockendroge. Dafür wird 1 bis 2 Esslöffel Weidenrinde in einem Liter Wasser kalt angesetzt, zum Sieden gebracht und 20 Minuten ziehen gelassen. Diesen Auszug fügt man dem Fussbad zu.
Verwendet man Weidenrinden-Tinktur, gibt man etwa ½ dl (5 Esslöffel) auf 3 Liter Wasser bei. Die Menge muss ausprobiert werden. Es kommt darauf an, wie stark die Tinktur ist und wie oft und wie lang die Bäder angewendet werden
- Mehrere Male **Weidenrindentinktur** aufpinseln, evtl. die nicht betroffenen Hautareale zuvor mit einer Fettcrème abdecken.
- **Aspirintabletten** zu Pulver zerreiben und mit einem Esslöffel Wasser und einem Esslöffel **Zitronensaft** zu einer Paste verrühren. Diese Paste dick auf die Hornhaut auftragen. Danach mit einer Plastikfolie abdecken und ein warmes Handtuch darum wickeln. Mindestens zehn Minuten in dieser Packung verweilen. Nach der Entfernung der Packung die aufgeweichten Stellen gründlich mit einem Bimsstein abreiben.
Den gleichen Zweck erfüllt auch 5 bis 10%ige **Salicylsäurecreme oder -gel** aus der Apotheke.
- Die ultimative Hornhaut-Behandlung: Der **Öl-Zucker-Honig** Service: Salatöl (das billigste aus dem Grossverteiler reicht für diesen Zweck) und Zucker zu gleichen Teilen mischen. Nach einem warmen Fussbad die trockenen Füsse mit dem Öl-Zucker-Brei gut einmassieren und etwas einwirken lassen. Dann abwaschen und trocknen. Je nach Zustand kann danach versucht werden, die aufgeweichte Hornhaut mit einem Bimsstein oder einer Hornhautfeile zu entfernen.
Wenn nach mehrmaliger Anwendung nicht mehr allzu viel Hornhaut vorhanden ist, kann nach der Öl-Zucker-Brei-Anwendung eine Honig-Packung aufgebracht werden. Dazu die betroffenen Stellen (oder auch den ganzen Fuss) mit Honig einreiben und mit einer dicken Socke sichern. Mindestens eine Stunde anwenden, danach abwaschen.
- Packung mit **Oliven- oder Rizinusöl**. Evtl. über Nacht anwenden und dabei die Packung mit einer Socke sichern.
- Packung mit **Essig-Öl-Emulsion**: 2 El Olivenöl, 1 El Apfelessig und 1 Eigelb schlagen. Ein paar Stunden kühl stellen. 10 bis 20 Minuten auf der Haut einwirken lassen; rauhe und spröde Stellen massieren.
- **Essigpackung**: Watte (sehr praktisch: ein Tampax - besser als «o.b.», weil flacher) in guten Apfelessig tauchen, leicht ausdrücken und nur gerade die Watte mit einem kleinen Stück

Plasticfolie abdecken und mit einer elastischen Binde sichern. Weil Essig je nach Auflage-
dauer und Hautbeschaffenheit auch die Haut angreifen kann, sollte diese nach dem Entfer-
nen der Packung gepflegt werden. Dafür empfehle ich Hirschtalgsalbe der Firma Rohde, die
allerdings stark fettet. Auch eine gute Hautcrème, vor allem mit Ringelblumen- Arnika- und
Kamillenwirkstoffen, eignet sich bestens dafür.

- Neben Essig kann auch eine frische **Zitrone** verwendet werden. Davon reibt man den Saft
ein oder bereitet eine "Schnellpackung" ohne weitere Hilfsmittel: Zitrone halbieren, ein biss-
chen Saft ausdrücken und aus dem noch saftigen Rest ein passendes Stück ausschneiden
und mit Klebband (Malerabdeckband) auf der Haut befestigen. Auch raue Ellbogen ver-
schwinden so fast schneller, als sie entstanden sind.
- Ein **warmes Bad** hat einen ähnlichen Effekt, wirkt aber grossflächiger. Danach ist die
Hornhaut aufgeweicht und kann bearbeitet beziehungsweise entfernt werden. Seien Sie
aber vorsichtig im Umgang mit Werkzeugen wie Hornhauthobel oder -Raspeln, die Ver-
letzungsgefahr für die Haut ist bei zu gut gemeinter Anwendung oft grösser als der Nutzen.
Besser wenig Hornhaut abnehmen und tags darauf spüren, ob ein beschwerdefreies Gehen
möglich ist. Nach frühestens zehn Tagen, besser aber erst nach 3 Wochen wiederholen.
Wenn der Fuss beim Gehen brennt, war's zuviel des Guten: Salben Sie die betroffenen Area-
le mit Kamillosan ein.
- Ein Mangel an **Harnstoff** in der Haut führt zu Trockenheit. Die einfachste Methode, Harn-
stoff in die Haut zu bringen, ist ein Teilbad oder eine Packung mit dem **eigenen frischen
Urin**.
Kostenlos, praktisch, einfach, frisch aus warmer Quelle... Herz, was willst du noch mehr?
Urin enthält ca. 3% Harnstoff, wirkt entzündungshemmend und pflegt die Haut. 5 bis 10 Mi-
nuten anwenden. Nachher am besten in der Luft trocknen lassen. Abwaschen nur, wenn es
unbedingt nötig ist.
Es soll Leute geben, die sich nur schon am Namen ekeln. Deshalb wird Harnstoff im Kosme-
tik- und Pflegebereich oft Urea genannt. Lateinisch ausgesprochen schmeckt Urin viel bes-
ser.
- Ihr Droghändler hält auch harnstoffhaltige Crèmes und Salben bereit. Achten Sie auf ei-
nen genügend grossen Harnstoffanteil von 5 bis 20%. In einer guten Drogerie oder Apotheke
kann man Harnstoff auch als weisses Pulver kaufen. Es ist recht preiswert. Das kristalline,
geruchlose Pulver löst sich leicht in Wasser auf.
- Trockene oder spröde Haut wird wieder elastisch und geschmeidig, wenn sie ein paar Stun-
den mit **Honig** eingerieben bleibt. Damit man nicht völlig bewegungsunfähig wird, kann man
die Honigfüsse in einen Plastiksack stecken und so sogar weite Schuhe benutzen.
- In leichteren Fällen gibt es im Handel auch spezielle **Fusspeelingcremes**, die lästige Haut-
schuppen entfernen und die Haut glatt und geschmeidig machen.

Hühneraugen

Hühneraugen sind zapfenförmig nach innen wachsende Verdickungen der Hornhaut. Durch den
Druck, den sie auf den darunterliegenden Knochen ausüben, sind sie oft sehr schmerzhaft. Sie
treten meist an den Zehen oder über den Zehengelenken auf. Hühneraugen werden manchmal

auch mit Warzen verwechselt. Hühneraugen sind zapfenförmig nach innen wachsende Verdickungen der Hornhaut. Durch den Druck, den sie auf den darunterliegenden Knochen ausüben, sind sie oft sehr schmerzhaft. Sie treten meist an den Zehen oder über den Zehengelenken auf. Hühneraugen werden manchmal auch mit Warzen verwechselt.

- zerquetschte **Hauswurzblätter** oder aufgeschnittene Blätter der **Aloe vera** auflegen.
- Eine frische **Knoblauchzehe** mit der Presse zerquetschen oder ganz fein schneiden und mit dem Messerrücken saftig drücken. Auf das Hühnerauge auftragen und mit einer Gazebinde oder einem Heftpflaster fixieren. Die Auflage bleibt über Nacht auf dem Hühnerauge, dann wird die Auflage erneuert. Mindestens 2 Wochen lang anwenden!
- Ein Stück **Bananenschale** (weisse Seite auf die Haut) oder eine **Zwiebelscheibe** mit etwas **Zitronensaft** und **Kochsalz** beträufeln und auf das Hühnerauge binden, bis sich der Kern der Hornhaut löst. Dann ein heisses Fussbad nehmen.
- Warme Auflagen mit **Käslkraut** (Malve; lat. Malva silvestris) wirkt entzündungswidrig und erweichend. Danach vorsichtig - langsam, über Wochen hinweg - Schicht für Schicht entfernen, wie oben bei der Hornhaut beschrieben.
- Über Nacht geschabte **Kernseife** auf die Schwellung legen, mit einem Pflaster befestigen. Am nächsten Morgen ein warmes **Seifen-Fussbad** nehmen (ca. 15 Minuten). Das Hühnerauge sollte sich anschliessend leicht herausnehmen lassen.
- mit **Weidenrinde-Tinktur** (täglich 1- bis 2-mal mit einem befeuchteten Wattestäbchen betupfen.), Aspirinpaste (siehe oben, bei Hornhaut) oder Hühneraugenpflastern aus der Apotheke behandeln. Wirksam ist hier die Salizylsäure, die die Hornschichten des Hühnerauges auflöst und abschält. Es ist ratsam, vor dem aufpinseln der Tinktur die gesunde Haut rund um das Hühnerauge mit einer Fettsalbe abzudecken.
- **Urinkompresse** (eigener Mittelstrahl-Morgenurin) oder eine dermatologische **Harnstoffcreme** mit einem Harnstoffanteil von 5 bis 10% aus der Apotheke. Regelmässig über Wochen anwenden.
- Verwendung von **Druckschutzpolstern**, um weitere Reibung zu verhindern und Schmerzen zu verringern. Es gibt spezielle Pflaster auf dem Markt, die rundherum einige Millimeter auftragen, in der Mitte aber ein Loch aufweisen.
- Hartnäckige Hühneraugen von einer medizinischen **Fusspflegerin** entfernen lassen. Besonders Diabetikern und Patienten mit Arteriosklerose wird empfohlen, bei der Fusspflege professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

Warzen

Warzen entstehen durch Viren, die in der Haut sitzen und haben nichts mit unsauber oder ungepflegt zu tun. Sie können jeden befallen, vor allem in öffentlichen Bädern.

- Wenn Frischpflanzen im Garten vorhanden sind: Warzen mit dem frischem Saft des **Schöllkrauts**, der **Ringelblume** (Stängel als «Tupfer» verwenden) oder der **Hauswurz** oder natürlich auch **Aloe vera**, sofern man stolzer Besitzer einer solchen Pflanze ist, (Blatt aufschneiden) 2 mal täglich während 2 bis 4 Wochen abtupfen. Auch die Urtinkturen von Schöllkraut oder Ringelblume (Drogerie) helfen. (mit Wattestäbchen abtupfen)

- Auflegen einer Scheibe frischen **Knoblauchs**, einem Stückchen einer rohen **Kartoffel**, einem Stück **Bananenschale** (Innenseite auf die Warze), **Zwiebelscheiben** oder **Sauerampferblättern**: Mit einem rundum schliessenden Heftpflaster auf der Warze befestigen. Anwendung täglich (gut über Nacht) wiederholen, dazwischen Fussbäder, nach denen sich die aufgeweichte Haut abschaben lässt.
- Während mindestens 3 Wochen mehrmals täglich mit dem **Morgenurin** bepinseln oder über Nacht Auflage mit dem Morgenurin.
- Abtupfen mit den unverdünnten ätherischen Öl der **Zitrone** oder des **Teebaums**.
- Eine rote **Wegschnecke** über die Warze kriechen lassen. Den Schleim nicht entfernen; er bewirkt eine Ablösung der Warze. Igitt? Musst sie ja nicht essen, wie zu Alfred Vogels Zeiten, der damit erfolgreich Magengeschwüre behandelt hat.

Nagelbettentzündung

- Eine warme Auflage mit **Käslkraut** (Malve; lat. Malva silvestris) hat wundheilende und entzündungshemmende Wirkung.
- Finger- oder Fussbäder mit **Kamille** oder **Ringelblume**.
- Einen feuchten **Kamillentebeutel** als Komresse auflegen. Man kann sich einen Tee zubereiten, diesen trinken oder als Bad benutzen und dann über Nacht oder am Abend vor der Glotze mit dem Beutel eine Auflage machen.
- 3x täglich ein Fluid mit Wirkstoffen von entzündungshemmenden und hautregenerierenden Pflanzen aufpinseln. Als Pflanzen eignen sich z.B. **Kamille**, **Lavendel**, und vor allem die **Ringelblume**, die hervorragende wundheilende Eigenschaften hat.
- **Thymian** wirkt antimykotisch, antiseptisch, durchblutungsfördernd. Anwenden als Fluid oder ätherisches Öl, verdünnt mit fettem Öl.
- **Aloe Vera** oder **Hauswurz** (wenn möglich die Frischpflanze) auflegen.
- Gegen alte, schlecht heilende Wunden und ganz besonders bei Nagelbettentzündung, hilft eine **Honig-Meerrettich-Salbe**: 9 Teile Honig + 1 Teil fein zerriebener Meerrettich oder frisch gepresster Meerrettichsaft. Für die Herstellung des Meerrettichsafts eignet eine «Ingwerreibe» aus Porzellan oder eine sehr feine Raffel. Das Mus kann direkt in den Honig gerührt werden, man kann es aber auch durch ein Sieb abdrücken und nur den Saft zum Honig geben.

Fusspilz (Mykosen)

- Pilzbefallene Regionen **niemals mit Seife reinigen!** Pilze lieben Seife!
- Bewegen Sie die Füsse öfters auf natürlichen Untergründen ausser Haus. Wöchentlich ein **Barfuss-Spaziergang** - und sei es nur im eigenen Garten - kann Wunder wirken. Neben der frischen Luft wird auch die Fussmuskulatur gestärkt und die Durchblutung gefördert, beides Massnahmen, die Mykosen verhindern helfen.

- Betroffene Areale täglich 2 mal mit dem ätherischen Öl des **Teebaums** (*Melaleuca alternifolia*) betupfen. Dazu am besten ein Wattestäbchen benutzen. Nicht mehr als 2 Tropfen pro Wattestäbchen verwenden und für jede infizierte Stelle ein neues Stäbchen benutzen!
- Betroffene Areale täglich mit purem **Apfelessig** betupfen oder den ganzen Fuss mit verdünntem Essigwasser (10 bis 20% Essig) waschen.
- Für ein **Fussbad mit Apfelessig** verwendet man nur etwa 5% Essig und badet ungefähr 15 Minuten nur die Bereiche, die von der Mykose betroffen sind.
- Pinseln mit Schachtelhalm- und **Propolistinktur** (Wenn es brennt, die Urtinktur mit Wasser verdünnen). Mit Ringelblumencreme nachbehandeln.
- Während längerer Zeit über Nacht einen mit **Molkenkonzentrat** (z.B. Molkosan der Firma Bioforce) oder **Spilanthes-Urtinktur** (Parakresse) getränkten Wattebausch auflegen und mit einer Binde sichern. Am besten Molke und Spilanthes täglich wechselweise anwenden.
- **Heilerde** mit wenig Wasser zu einem Brei anrühren. Den Brei auf die betroffenen Hautstellen streichen und gegebenenfalls mit einer Gazebinde sichern. Belassen, bis die Paste trocken ist; erst danach entfernen und abwaschen.
- **Knoblauch** als Brei (mit einer Knoblauchpresse auspressen) oder als etwa 1mm dicke Scheibe auflegen. Nach 10 bis 20 Minuten entfernen, aber nicht sofort abwaschen. Die Auflagedauer kann je nach Verträglichkeit mit der Zeit gesteigert werden.
- Beachten Sie auch die Tipps im Abschnitt **Fussschweiss** auf dieser Seite. Insbesondere die **«Fussbekleidung»** ist auch bei Mykosen zu beachten.

Nagelpilz

- Alle Anwendungen wie bei "Fusspilz" beschrieben, besonders die Anwendung von **Molkosan** kann Linderung bringen. Auch **Teebaumöl** und **Propolis** wirken stark antibakteriell.
- Man räumt nach einem Fussbad (ca. 30 Minuten) vorsichtig mit stumpfen (!) Zahnstochern das zersetzte Nagelmaterial unter dem Nagel aus und schneidet ihn soweit wie möglich zurück. Nochmals gut waschen (Bereiche unter dem Nagel mit dem Wasserstrahl einer Einwegspritze freispritzen).
Danach können 1 bis 2 Tropfen unverdünnte ätherische Öle von **Teebaum, Thymian oder Lavendel** oder Tinkturen von **Beinwell-, Cistrosen- oder Propolis** mit der Pipette, einem Zahnstocher oder einem Wattestäbchen aufgebracht werden. Zum Schutz der Haut um das Nagelbett herum wird eine 10%ige **Ringelblumen-** oder **Arnikaalbe** (Salbe mit hohem Fettanteil, keine Crème) relativ dick aufgetragen.
- heisse Auflage mit **Eichenrinde, Heublumen, Källikraut, Bockshornklee**. Einen ähnlichen Effekt wie mit Eichenrinde erhält man durch das Auflegen eines **Schwarztee**-Beutels, mit dem man sich soeben einen Tee gemacht hat. Es geht dabei um den Gerbstoff, der zusammenziehend wirkt.
- Fussbad mit **Schachtelhalm** (Zubereitung siehe unten) oder einem **kieselsäurehaltigen Präparat**.

- **Hautpflege:** mit Sonnenhuthonig: 1 Teelöffel Honig mit 20 bis 30 Tropfen Tinktur der Echinacea purpurea vermischen, auftragen und mit einer Gazebinde sichern.
- Die Füße öfters **baden** (am besten Wechselbäder, sie fördern die Durchblutung), gut abtrocknen und mit **Honigprodukten** oder guter Crème oder Salbe mit **Ringelblumen** oder **Kamille** pflegen.
- **Schachtelhalm** wird auch **Zinnkraut** oder **Katzenschwanz** genannt. Besorgen Sie sich die Droge ausschliesslich im Fachgeschäft (Drogerie oder Apotheke), denn es gibt mehrere Arten davon. Für Heilanwendungen wird der **Ackerschachtelhalm** benötigt, andere Arten können ihrerseits mit Pilzen belastet sein.

Nagelpflege

- Schneiden Sie die Nägel regelmässig, aber nicht zu kurz. Vor allem der seitliche Rand sollte nicht zu stark zurück- oder rundgeschnitten werden, um der Gefahr des Einwachsens vorzubeugen.
- 3 Esslöffel **Schachtelhalm** in 2 dl kaltem Wasser ansetzen, aufkochen und vor dem Absieben mindestens 20 Minuten zugedeckt stehen lassen. Wenn der Aufguss abgekühlt ist, die Nägel 10 bis 15 Minuten darin baden. Danach NICHT abtrocknen. (An der Luft trocknen lassen oder nötigstenfalls nur leicht abtupfen).
- Die Nägel 10 Minuten in (im Wasserbad leicht erwärmtem) **Olivenöl** baden.

Zubereitung und Anwendung von Heilpflanzen

Die erwähnten Heilpflanzen können grundsätzlich sowohl als Tee, Tinkturen, homöopathische oder spagyrische Zubereitungen angewendet werden. Drogen und Zubereitungen erhalten Sie in Ihrer Drogerie.

Kräuteraufguss (Tee)

Grundsätzlich sollten Kräutertees in der jeweils empfohlenen Zubereitungsart und Dosierung hergestellt werden. Wenn Angaben zur Zubereitung fehlen oder unklar sind, können Sie sich an folgende Richtlinien halten:.

Blüten: warm (30 bis 60°C) übergiessen und 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Blätter & Kraut: heiss übergiessen, 5-10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Samen & Früchte: im Mörser quetschen, dann wie Blätter und Kraut zubereiten.

Rinde & Wurzeln: möglichst zerkleinern, kalt ansetzen, langsam bis zum Siedepunkt erwärmen und dann 20 bis 40 Minuten zugedeckt bei geringem Wärmeverlust ziehen lassen. Je gröber die Pflanzenteile sind, desto länger müssen sie ausgezogen werden.

Zum zerkleinern eignen sich Mörser, Reibschale, Moulinette oder auch eine Kaffeemühle mit Schlagwerk. Baldrian, Süssholz und andere populäre Drogen sind in guten Drogerien auch als Pulver erhältlich.

Dosierung bei Tee: Für die meisten Anwendungen wird mit einem Teelöffel Kraut pro Tasse (2dl) gerechnet. Von kompakteren Drogen (Wurzel- oder Rindenpulver) reicht die Hälfte. Ohne andere Angaben trinken Sie 3-mal täglich 2 bis 3 Deziliter des Tees.

Schmeckt ein Tee zu "medizinisch", mischen Sie ihn mit Kräutern, die wohlig schmecken oder duften. Ein guter Drogist versteht es, Wirkstoff- und Genussdrogen so zu mischen, dass ein geschmacklich guter Tee mit einer guten Wirkung entsteht.

Am besten trinken Sie heilkräftige Tees ungesüsst. Wenn es süss sein muss, verwenden Sie statt raffiniertem Zucker natürliche Süssungsmittel, z.B. Ahornsirup, Agaven- oder Birnendicksaft oder – noch besser – möglichst lokal produzierten Honig. Honig erst dem trinkwarmen Tee begeben, er sollte nie über 40° erwärmt werden.

Weil auch Heilpflanzen nicht unterbrochlos über längere Zeit eingenommen werden sollten, sollte eine Tee- oder Tinkturenmischung von Zeit zu Zeit variiert werden. Achten Sie darauf, dass einzelne Pflanzen nicht länger als 4 Wochen hintereinander ein wesentlicher Bestandteil einer Mischung sein sollten.

Tinktur (alkoholischer Auszug)

Tinkturen sind Heilpflanzen in Tropfenform. Sie können als Tee-Ersatz eingenommen oder als Einreibung oder Auflage äusserlich benutzt werden. Tinkturen eignen sich besonders, wenn unterwegs keine Gelegenheit besteht, sich einen Tee zuzubereiten. Prinzipiell können alle Drogen, die als Tee empfohlen werden, auch als Tinkturen verwendet werden.

Innerliche Anwendung: 3-mal täglich 20 bis 30 Tropfen in wenig Wasser verdünnt vor dem Essen einnehmen. Bei akuten Beschwerden können stündlich 10 Tropfen in Wasser verdünnt eingenommen werden. Bei Kindern rechnet man 3mal täglich 1 Tropfen pro Lebensjahr.

Tinkturen sind bei vorschriftsgemässer Dosierung auch innerlich problemlos anzuwenden. Eine übliche Gabe von 20 bis 30 Tropfen, eingenommen in 2 dl Wasser, enthält nicht mehr Geist, als im Körper bei der Verdauung einer reifen Frucht entsteht.

Äusserliche Anwendung: Käuflische Tinkturen enthalten 50 oder mehr Vol.% Alkohol.

Für grossflächige äusserliche Anwendungen werden sie mit Wasser verdünnt, damit die Haut nicht zu stark leidet. Pflegen Sie die Haut danach mit einer guten Pflegecreme oder reinem Rini-nusöl.

Zum spülen und gurgeln wird eine Tinktur im Verhältnis 1:10 mit Wasser verdünnt (10 bis 20 Tropfen Tinktur auf einen rechten Schluck Wasser).

Für Kräuterbäder: Fussbäder 5 Esslöffel, Vollbäder 5 bis 10 Esslöffel Tinktur.

Fluid

Ein Fluid ist eine mit Wasser verdünnte Tinktur, die einen Alkoholgehalt von weniger als 20% aufweist. Fluide werden verwendet, weil eine Urtinktur mit 40 bis 80% Alkohol die Haut zu sehr strapaziert, das heisst entfettet und austrocknet.

Man kann sich ein Fluid auch ohne Alkohol herstellen, indem man ätherische Öle in Wasser löst. Dazu wird das ätherische Öl zuerst mit wenig Honig oder Rahm gut vermischt. Diese Mischung gibt man dann unter Rühren in leicht temperiertes Wasser. Kühl und dunkel aufbewahren. Stellen Sie davon nur wenig her, es ist nicht lange haltbar

Ätherisches Öl

Ätherische Öle sind hoch konzentrierte Essenzen mit durchdringendem Charakter. Sie werden nur tropfenweise und - von wenigen Ausnahmen abgesehen - stark verdünnt benutzt.

Das Thema ätherische Öle ist zu komplex, um hier aufgeführt zu werden. Wenn Sie mehr Informationen über ätherische Öle möchten, besuchen Sie <http://www.irchelpraxis.ch/atherische-ole-anwenden/>

Kaufen Sie nur 100% reine ätherische Öle in Originalabfüllungen renommierter Anbieter. Die populärsten Essenzen sind ab 10 Franken pro 10ml erhältlich, spezielle wie z.B. Melisse kosten über 30 Franken pro 1ml (!). Wenn sie wesentlich billiger sind, sind Zweifel an der Qualität angebracht. Kaufen Sie keine durch Drogerien selbst abgefüllten Produkte. Duftöle dürfen nicht eingenommen werden; sie sind in vielen Fällen toxisch.

Äusserlich sollten ätherische Öle immer mit fettem Öl verdünnt angewendet werden. 1 bis 2 ♡ pro Anwendung reichen.

Innerlich kann man sich mit ätherischen Ölen auch einen "Instant-Tee" zubereiten. Vermischen Sie einen ♡ gut mit wenig Honig und rühren Sie diese Mischung in ein Glas warmes Wasser. Hier reicht 1 ♡ pro Anwendung.

Homöopathische Medikamente

Homöopathika sollten wie jedes Arzneimittel so oft wie nötig und so wenig wie möglich angewandt werden. Wenden Sie das gewählte Mittel immer dann wieder an, wenn:

- die Wirkung der vorgängigen Gabe nachlässt.
- die Beschwerden wiederkehren.
- eine allfällige Heilreaktion abgeklungen ist und noch Beschwerden vorhanden sind.

Die folgenden Einnahmemengen gelten für Jugendliche und Erwachsene und werden «eine Gabe» genannt:

- Tropfen: 10 Tropfen unverdünnt direkt auf die Zunge tropfen oder mit etwas Wasser verdünnt einnehmen.
- Globuli: 7 Globuli auf der Zunge zergehen lassen.

Bei akuten Beschwerden eine Gabe alle 10 bis 30 Minuten, bei chronischen Beschwerden 1 bis 2 Gaben pro Tag.

Eine Langzeitbehandlung mit einem homöopathischen Arzneimittel ist nur dann zu empfehlen, wenn die bestehenden Beschwerden durch das Präparat spürbar gelindert werden oder eine allmähliche Heilung beobachtet wird.

Die hier aufgeführten Mittel sind rudimentärer Art und ersetzen nicht die fachliche Beratung durch einen Homöopathen. Nur eine erfahrene Fachperson kann Sie umfassend beraten und behandeln.