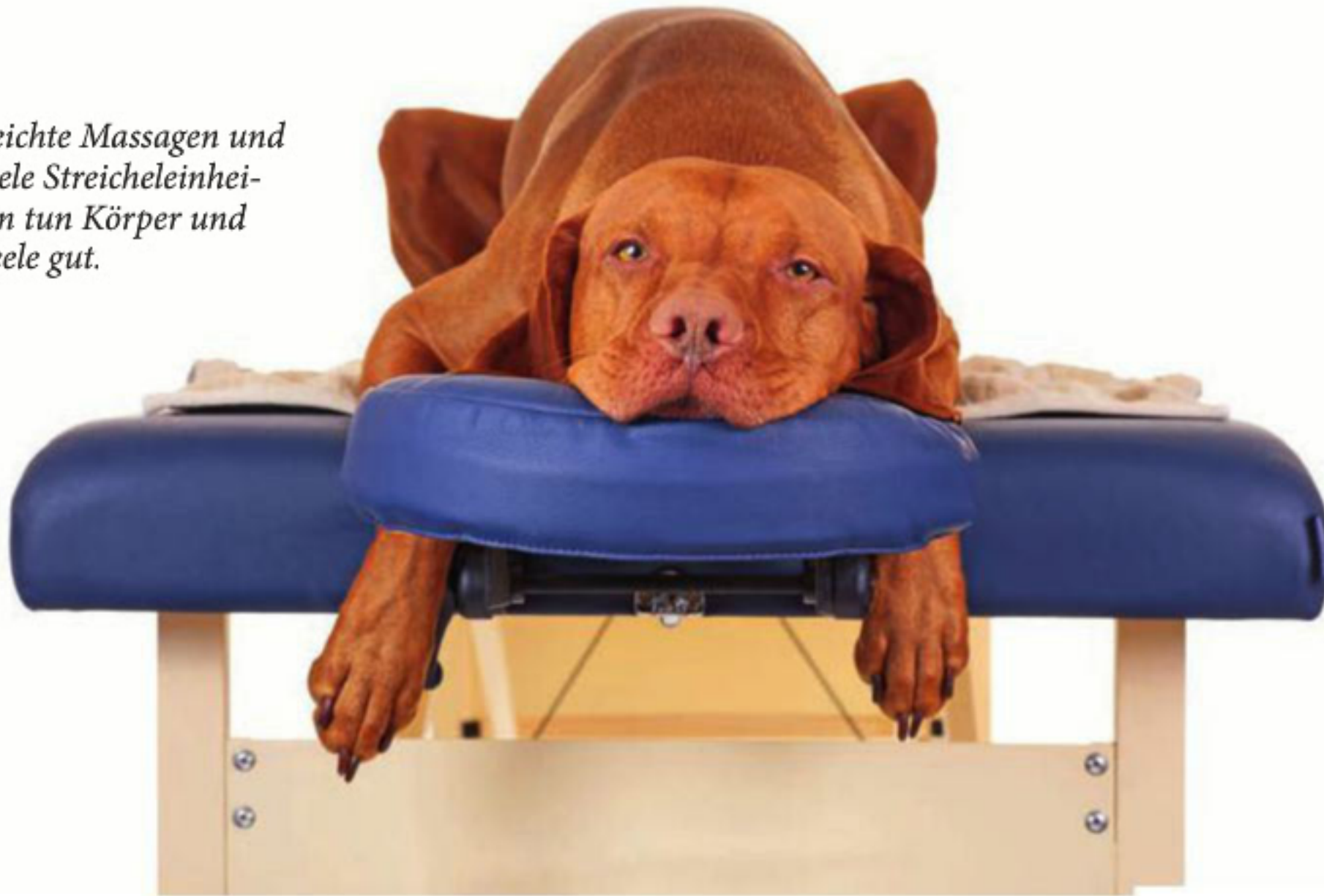


Leichte Massagen und viele Streicheleinheiten tun Körper und Seele gut.



## Homöopathie

Rhus toxicodendron D6, D12, D30 (bei rheumatischen Schmerzen in Knochen, Gelenken, Sehnen und Muskeln), Symphytum D12 (bei Irritationen im

Bewegungsapparat und sonstigen Verletzungen), Hekla lava D4, D6 D8 D12 (bei Abnutzungserscheinungen, Entzündungen und Schmerzen), Ruta D6, D30 (bei Schmerzen im ganzen Körper, Rumpf, Glieder, Muskeln und Gelenken), Calcium

carbonicum D12, D30 (Behandlung von Knochen- und Gelenksproblemen, passt zu Ängstlichen mit Neigung zu Übergewicht), Calcium fluoratum D6, D12, D30 (für jene, die anfällig für Verletzungen wie Zerrungen und Verstauchungen sind), Bryonia D4, D6, D30 (wenn die Glieder geschwollen und heiß sind, bei Beschwerden, die "schleichend" beginnen), Harpagophytum D4 (bei Gelenkserkrankungen durch Entzündung und Überbeanspruchung)

## Phytotherapie

Pflanzen: Symphytum-Salbenverbände und -umschläge

Fertigpräparate: z.B. Kytta Plasma/Salbe

# Echte Kamille (Matricaria recutita)

Die Kamille zählt zu den beliebtesten und bekanntesten heimischen Heilpflanzen. Bereits die Neandertaler kannten und nutzten ihre Heilkraft: Sie verzehrten die bittere Heilpflanze, um Krankheiten zu kurieren oder ihnen vorzubeugen. Eingelagert im Zahnstein fanden Forscher Bestandteile der Kamille.

Die Kamille ist ein „Tausendsassa“ – sie wirkt entzündungshemmend, krampflösend, blähungslindernd, antiseptisch. Sie wird auch Mutterkraut genannt, da sie gerne während Schwangerschaft, nach der Geburt sowie bei Säuglingskrankheiten eingesetzt wird. Die echte Kamille erkennt man daran, dass der typische kegelförmige Boden der Blüte hohl ist, bei anderen Kamillenarten ist er gefüllt. Verwendet werden die getrockneten Blütenköpfe, sowie das aus den Blüten destillierte ätherische Öl oder Flüssigextrakte.

Kamille wird zur Behandlung von Haut und Schleimhautentzündungen sowie anderen Hautleiden, bei nervösen, mit Blähungen einhergehenden Verdauungsstörungen, Magenschleimhautentzündung, Durchfall, Reisekrankheit und leichten Angstzuständen eingesetzt. Außerdem eignet sie sich als Salbe, Waschung oder Badezusatz bei Wunden im Intimbereich. Das Öl wird inhaliert, um Schnupfen, Entzündungen und Reizungen der Atemwege zu behandeln. Kamille enthält ätherisches Öl (45% trans-  $\beta$ -Farnesen),

### Dosierung:

● **Tee:** 2 TL getrocknete Blüten mit ¼ Liter heißem Wasser aufgießen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen und abseihen. Dieser Tee ist auch zum Gurgeln geeignet.

● **Tinktur:** 20 g getrocknete Blüten in 150 ml 70 %-igem Alkohol ansetzen, 7 Tage lang ziehen lassen, abseihen und in einer dunklen Flasche lagern.

Flavonoide und Cumarine. Das Öl enthält cyclische Sesquiterpene, vorwiegend  $\alpha$ -Bisabolol (bis zu 50%) und Chamazulen (15%). Ferner sind Polyacetylene und Polysaccharide vorhanden.

