

## Skriptum zum Vortrag :

### Hilfen aus der Naturheilkunde bei Altersbeschwerden

vom 20.3.2000 Referentin: Mechthild Wenzelburger, Heilpraktikerin,  
Telefon: 06351 / 989487

---

#### 1. Erkältungskrankheiten

Förderung des Schwitzens durch folgenden Tee:

Fl. Sambuci  
Fl. Tiliae  
Fl. Chamomillae aa ad 100.0

Einreibung von Brust und Rücken mit Phönix Vital Öl  
Inhalieren Mit Kneipp Erkältungsbalsam oder Soledum oder Transpulmin oder Bronchodurat

#### 2. Spitzfußvorbeugung

Fußschemel oder stabiler Karton am Fußende unter die Decke legen, um das Gewicht der Decke zu halten.

#### 3. Dekubitusprophylaxe

- wenn möglich, mehr als täglich aufstehen lassen
- wechselseitige Lagerung im 2-Stunden-Rhythmus
- weich lagern (Schaffelf, Dekubitusfell, Wasserkissen, Luftring)
- Hautdurchblutung verbessern durch warmes und kaltes Föhnen, Abreiben mit Eiswürfeln, Einreiben mit Phönix Vitalöl oder Franzbranntwein
- häufiges Waschen
- Eincremen mit Babycremes oder Zinksalben (siehe Hautpflege)

#### 4. Hautpflege

Zur Rückfettung der Haut:  
2 mal pro Woche ein Kleopatrabad durchführen (auch bei trockener Haut und Ekzemen)

1/4 l Milch + 2 Eßlöffel Olivenöl auf ein Vollbad ; Badedauer ca. 15 Minuten

Danach muß nicht eingecremt werden, nur leicht abtrocknen; (allerdings ist danach die Badewanne zu putzen!)

Zur Hautpflege der "alten" Haut eignen sich sehr gut Babyhautpflegeprodukte, die fast alle Zink und Panthenol enthalten; außerdem

Phönix Kalophönsalbe

Linoia Fettsalbe oder , wenn reine Fettsalben nicht vertragen werden, folgende Rezeptur:

Rp Pasta Zinci mollis  
 Lanolin  
 Eucerin c. Aqua  
 Desitin aa 50.0

Bei Juckreiz kann als Unterstützung dieser Tee gegeben werden:

Rp Herba Veronicæ  
 Herba Violæ tricoloris aa 50.0; 5 Min. ziehen lassen; 3 Tassen täglich

## 5. Thrombosevorbeugung

- Fußende im Bett um 15 cm erhöhen
- Fuß-Bein-Massage: mit einer weichen Bürste die Beine Richtung Herz ausstreichen, aber nicht bei Durchblutungsstörungen oder Venenentzündungen!  
 Danach einreiben mit Kneipp Arnica Salbe
- Stützstrümpfe tragen!
- Kieselsteintreten nach M. Kirsch: In eine Wanne kirschsteingroße Kieselsteine geben, warmes Wasser knöchelhoch dazugeben, drei Minuten darin auf- und abtreten. In den ersten 5 Tagen jede Stunde, danach 3 - 4 mal täglich 3 Minuten

## 6. Mundpflege

Mundspülung mit:

Rp Tinct. Myrrhae  
 Tinct. Ratanhiae aa ad 20.0; einige Tropfen in warmes Wasser zum Spülen

Kautätigkeit und damit Speichelfluß anregen: Zwieback, Dörrfrüchte, Apfelschnitze

## 7. Beruhigungstee

Rp Rad. Valerianæ 20.0  
 Herb. Hyperici 20.0  
 Flor. Primulae 10.0  
 Flor. Lavandulae 10.0  
 Rad. Gei urbani 10.0 1 TL auf 1 Tasse Wasser, 5 Min. ziehen lassen

## 8. Senioren-Fit-Tee ( nach Rauch / Kruletz)

Rhiz. Hellebori nigri 15.0  
 Herb. Urticae 20.0  
 Herb. Equiseti 20.0  
 Herb. Absinthii 5.0  
 Fol. Melissa 20.0  
 Herb. Meliloti 15.0  
 Flor. Caryophylli plv. 3.0  
 Flor. Calendulae 2.0

## 9. Hochdrucktee

Fol. Crataegi 30.0  
 Herb. Visci albi 40.0  
 Fol. Melissa 20.0  
 Fol. Menthae pip. 20.0

5 Min. ziehen lassen;  
 3 Tassen tgl. ruckweise

Bis 70 Jahre : 1 Monat lang 2 Tassen täglich, dann 1 Monat Pause, immer im Wechsel  
 ab 70 Jahren: 1 Monat lang 1 Tasse täglich, dann 1 Monat Pause, immer im Wechsel!