

Hilfe Querbeet

Verhaltensstrategien präventiv, bei Erkrankung

Ziel...die Stärkung der Gesundheitskompetenz durch Hilfe zur Selbsthilfe...Gesundheit fördern durch alltägliche Vorsorge für die eigene Gesundheit!

Kerninhalte von Gesundheit:

Hygiene und Unfallverhütung

Ausreichend und guter Schlaf - 7-9h, Schlafhygiene

Gesunde Ernährung - vollwertig, regional und abwechslungsreich, wenig verarbeitet, wenig Transfette

Ausreichend Bewegung – mind. 150min./Woche+2xKraft, wichtig bewegter Alltag

Gutes Stressmanagement – instrumental, mental und regenerativ

Moderater Suchtmittelkonsum

Soziale Integration

Diese Kerninhalte der Gesundheit können unserer körpereigenen Abwehr, dem Immunsystem, helfen uns gesund zu erhalten.

Die Naturheilkunde und altbewährte Mittel können uns zudem bei der Infektabwehr und der Genesung im Krankheitsfall zusätzlich unterstützen.

Naturheilkunde

Die **Naturheilkunde**, früher auch **Physiatrie** genannt, beruht vor allem auf diätetischen und physikalischen Heilmitteln und legt auf eine naturgemäße Lebensweise besonderen Wert und verzichtet (abgesehen von Heilpflanzen) weitgehend auf Arzneimittel.

Der Begriff Naturheilkunde bezeichnet somit ein Spektrum

verschiedener **Naturheilverfahren**. Klassische Naturheilverfahren sind Therapien, die im Körper natürliche Reaktionen anregen sollen und in der Natur vorkommende Mittel verwenden, wie z. B. Wärme, Kälte, Wasser, Erde, Licht, Luft, Nahrung und Pflanzen.

Ganzheitlicher Ansatz: Der Mensch wird als Einheit aus Körper, Geist und Seele gesehen.

Vorbeugung im Fokus: Lebensstilfaktoren wie Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung spielen eine große Rolle.

Die Schulmedizin orientiert sich stärker an wissenschaftlich überprüfbaren Verfahren und klaren Diagnosen.

Naturheilkunde arbeitet eher mit Erfahrungswissen und sucht die Ursachen im Lebensstil und in funktionellen Störungen.

Pflanzliche Arzneimittel mit anerkannter medizinischer Verwendung "well-established medicinal use, d. h. ausreichende Daten zur Unbedenklichkeit und Wirksamkeit sind vorhanden.

Pflanze	Lateinischer Name	Deutsche Bezeichnung	Hauptanwendung / Indikation
Efeu	<i>Hedera helix</i> folium	Efeublätter	Produktiver Husten, Bronchitis
Thymian	<i>Thymus vulgaris</i> / <i>Thymus zygis</i>	Thymianblätter	Husten, Bronchitis
Spitzwegerich	<i>Plantago lanceolata</i> folium	Spitzwegerichblätter	Reizhusten
Isländisch Moos	<i>Cetraria islandica</i>	Isländisch Moos	Reizhusten, Halsreizungen
Eibisch	<i>Althaea officinalis</i> radix / folium	Eibischwurzel/Blätter	Reizhusten, Halsreizungen
Malve	<i>Malva sylvestris</i> flos / folium	Malvenblüten/Blätter	Reizhusten, Halsreizungen
Primel	<i>Primula veris</i> / <i>Primula</i> <i>elator</i> flos / radix	Primelblüten/Wurzel	Husten, Bronchitis

Traditionelle pflanzliche Arzneimittel "traditional use", d.h. ausreichende Daten zur Unbedenklichkeit und Plausibilität der Verwendung sind vorhanden.

Pflanze	Lateinischer Name	Deutsche Bezeichnung	Hauptanwendung / Indikation
Echinacea	<i>Echinacea purpurea</i> / <i>angustifolia</i>	Sonnenhut	Immunmodulation, Erkältungen
Holunder	<i>Sambucus nigra</i>	Blüten / Beeren	Erkältung, Fieber
Ingwer	<i>Zingiber officinale</i>	Ingwerknolle	Übelkeit, Verdauung
Propolis		Bienenharz	Wundheilung, Halsentzündung

Verhalten bei Erkrankung/Infekt

Ausreichend Schlafen, viel trinken, frische Luft und leichte Kost.

Und Unterstützung aus der Natur/Phytomedizin...

Kopfschmerzen:

Bewegung an der frischen Luft, Entspannungsübungen, ein kühles Tuch auf der Stirn, Pfefferminzöl

Schnupfen/Nasennebenhöhlen:

Nasenspray, Einmaltaschentücher, Händedesinf., **Nasendusche**, **Inhalation** (NaCl), ggf. Sinupret, Rotlicht

Ohrenschmerzen:

Zwiebelsäckchen oder warme Kartoffel, **Luftballon aufpusten**

Halsschmerzen:

Speichelproduktion anregen (Lutschtabletten), Honig, Tee (Salbei), Kaugummikauen (Xylit),

Wickel

Husten:

Warme Getränke, **Brustwickel**, Schleimlöser aus der Natur (Thymian, Efeu, Spitzwegerich) z.B als Tee oder Hustensaft (Zwiebel/Honig) **Klopfmassage**, Inhalation (NaCl oder bei Asthma mit Bronchodilativum), Vagusreiz bei Reizhusten

Fieber:

Ausreichend trinken, Schlafen/Ruhen, leichte Kleidung, kühle Raumtemperatur,

Wadenwickel

Harnwegsinfekt:

Viel trinken (z.B. Blasen-Nieren Tee), **Warmhalten**, Mannose, Cranberry, Canephron (Rosmarin, Tausendgüldenkraut und Liebstöckel)

Magen-Darm-Infekt + Bauchschmerzen/Blähungen:

Ausreichend trinken (kleine Schlucke), Brühe/Apfelsaft verdünnt, **Wärmesäckchen**, Schonkost (Morosuppe), frisch geriebener Apfel (Pektine), Bauchmassage im Uhrzeigersinn um den Nabel herum, Wärmflasche, Fenchel-, Anis- oder Kümmeltee

Insektenstich:

Kühlen, Zwiebelscheibe, Octenisept, Salbe z.b.Fenestil-Hydrocort, **Byte Away**, Spitzwegerich

Bei Persistenz oder Verschlechterung fragen Sie Ihren Arzt des Vertrauens...

Verhalten bei „kleinen Notfällen“

Umknicken/Prellungen - Kühlen, hochlegen, Stützverband, Quarkwickel, Voltaren

Wunden (Pflaster und Verbände, trocken vs. Feucht) - säubern, desinfizieren, schützen

Verbrennungen (akut und danach) - leicht kühlen, Verbrennungsgrad, feucht halten

Verschlucken (Heimlich und so)

Am Strand: Sonne und Quallen (Strandtasche)

Vergiftung (Giftnotruf 0551-19 240) - Erbrechen sinnvoll (meist nicht, Giftnotzentrale fragen)

Allergie (wie akut?) - lokal, generalisiert, Notfall

Schmerzen - Analgetika und Grenzen

Zecken und co. - Entfernen und dann? (Wanderröte, Befinden und Risikogebietsabhängig)

Der psychologische Effekt... ernstnehmen aber nicht überdramatisieren! Lösung suchen!

Die Hausapotheke

Schere, Kühlkissen, Fieberthermometer

Verbandsmaterial (Pflaster und Verbände ggf. selbstklebend), Kompressen

Desinfektionsmittel (Hände und für Wunden **Octenisept**)

Schmerzmittel und Fiebersenker (z.B. Ibuprofen/Paracetamol/Novalgin)

Schmerzsalbe z.B. Voltaren, Arnikasalbe, Traumeel

Wundsalbe z.B. Bepanthen/Ringelblumensalbe; Bei Infektion: Fucidine- od.

Betaisodonasalbe

Zeckenzange/-Haken/-Karte, Nadel

Mückenspray/-Stick, Fenestil, ggf. Cortisonsalbe

Befeuchtende Augentropfen

Nasenspray

Häufige HWI: D-Mannose, Cranberry, Canephron

Magen-Darm: Elektrolyte (z.B. Brühe, ggf. Elotrans), Antazidum (z.B. Riopan)

Allergie: Antiallergikum (z.B. Cetirizin/Injektions-Set etc./Cortison)

Strand: Sonnencreme, Rasierschaum, Fenestil- oder Octeniseptgel

Kräuter/Tee in Bio/Apothekenqualität oder aus dem Garten

Verhalten im NOTFALL

Der Notfall

Erkennen des Notfalls und Sichern

Notruf absetzen (112) / Hilfe organisieren und **HELFEN!**

Atmung?

Verdacht auf Kreislaufstillstand, wenn die Person **bewusstlos** ist und **nicht normal atmet**.

Atmung okay => Stabile Seitenlage

Keine effiziente Atmung => Reanimation (100 Frequenz Staying Alive, 5-6cm, Beatmung 30:2, rechtzeitig abwechseln um effizient zu sein)