

Lösungen

für Spülungen, Umschläge, Reinigung usw.

Zusatz	Wirkung	Zubereitung
Aion®A	entzündungshemmend, juckreizstillend, reinigend	½–1 gestr. TL Aion®A in 2 dl Wasser auflösen.
Arnika-Brennessel-Tinktur	schmerzlindernd, entzündungshemmend, fördert die Wundheilung	Tinktur mischen: 1 Teil Arnikatinktur und 4 Teile Brennesseltinktur, davon 1–2 Teelöffel mit 5 dl Wasser mischen. Tipp: Kann auch in eine Sprayflasche gefüllt und aufgesprüht werden.
Apfelessig	reinigend, juckreizstillend, reguliert den ph-Wert	1–2 EL reinen Apfelessig (möglichst in Bioqualität) mit 5 dl Wasser mischen.
Basenpulver	aktiviert die Entgiftungsvorgänge der Haut, ph-Wert regulierend, regt die Rückfettung der Haut an	1 TL Basenpulver (z.B. Natriumhydrogencarbonat oder Kaiser-Natron®) in 5 dl Wasser auflösen.
Eichenrinde	gerbt die Haut und macht sie widerstandsfähiger, zusammenziehend, entzündungshemmend	½–1 EL Eichenrindenextrakt (z.B. Quercus-Essenz, Wala) auf 250 ml Wasser. – 1–2 EL Eichenrinde in 5 dl aufkochen, 20 Min. leicht köcheln, abseihen.
Kamille	entzündungshemmend, desinfizierend, wundheilungsfördernd, aufweichend	1 EL getrocknete Kamillenblüten mit 5 dl kochendem Wasser überbrühen, 10 Min. ziehen lassen, abseihen. – 1–2 TL Kamillentinktur mit 5 dl physiologischer Kochsalzlösung oder Wasser verdünnen.
Kochsalz	desinfizierend, reinigend, abschwellend, juckreizlindernd	für eine physiologische Kochsalzlösung: 1 gestr. TL (4,5 g) Kochsalz in 5 dl abgekochtem Wasser auflösen. Verwenden Sie möglichst ein reines Kochsalz ohne Fluor, Jod oder Antiklumpmittel (z.B. Speisemeersalz von Biomaris oder Rapunzel, Himalayasalz).
Lactisan Liquidum®	desinfizierend, ph-Wert regulierend	Lactisan mit Wasser im Verhältnis 1:4 mischen.
Molke	reinigend, rückfettend, ph-Wert regulierend, juckreizlindernd (bei Milcheiweissallergie eher nicht geeignet)	Frische Molke, Molkenkonzentrat (z.B. Molkosan®original) oder trinkfertig zubereitete Molke aus Molkengranulat (z.B. Biosana Molkegranulat natur) im Verhältnis 1:5 mit Wasser mischen. Je nach Verträglichkeit können Sie auch weniger stark verdünnen.
Ringelblume (Calendula)	entzündungshemmend, wundheilend, desinfizierend	1–2 TL Ringelblumentinktur mit 5 dl physiologischer Kochsalzlösung oder Wasser verdünnen.
Salbei	desinfizierend, gerbt die Haut, pilzabtötend	1 TL getrockneten Salbei mit 2 dl kochendem Wasser überbrühen, 10 Min. ziehen lassen, abseihen. – 1–2 TL Salbeitinktur mit 5 dl physiologischer Kochsalzlösung oder Wasser verdünnen
Schachtelhalm	gewebefestigend, abschwellend, entzündungshemmend	1 TL getrockneten Schachtelhalm in 2 dl kaltem Wasser ansetzen (am besten über Nacht darin einweichen), aufkochen, 10–20 Min. leicht köcheln, abseihen.
Schwarztee	zusammenziehend, gerbend, kühlend	1–2 TL oder 1 Teebeutel neutralen Schwarztee mit 1 Tasse kochendem Wasser überbrühen, abkühlen lassen, abseihen.
Storchschnabel	gerbend, zusammenziehend, wundheilend, reinigend, entgiftend	1–2 TL getrockneter Storchschnabel mit 2 dl kochendem Wasser überbrühen, 10 Min. ziehen lassen, abseihen.