



## NEUE WEGE FINDEN – ANKOMMEN IM LEBEN

Andrea Brockmann Heilpraktikerin und Coach

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und KALUA –Intensiv-Coaching

### **Salzhemd / Salzwickel** (Variante des spanischen Mantels nach Kneipp)

**Indikationen:** alle Formen der Bronchitis, Lungenentzündung, Asthma bronchiale, Fieber, (meiner Erfahrung nach auch bei Gelenkentzündungen mit Schwellungen, z.B. bei Rheuma)

**Kontraindikationen:** entzündliche oder allergische Veränderungen der Haut im zu behandelnden Bereich

#### **Benötigtes Material:**

- 1-2 Essl. Kristallsalz (Himalaya-, Stein-, Meersalz, naturbelassen),
- 1 Baumwoll-T-Shirt oder Baumwolltuch, 1 Schlafanzugoberteil, Sweatshirt, Wollschal o.ä.,
- ca. 1 Liter gut warmes Wasser
- Wärmflaschen oder Körnerkissen
- 1 Schüssel

#### **Durchführung:**

Salz im Wasser auflösen, Tuch/T-Shirt eintauchen, gut auswringen und schnell, noch warm auf die nackte Haut bringen/anziehen, mit dem Sweatshirt/Wollschal sofort abdecken.

Wenn das Kind Fieber hat, nur zudecken, sonst den Wickel mit Wärmflasche oder Körnerkissen warm halten (nicht zu heiß). **Die Wickel/das Hemd darf auf keinen Fall auskühlen, da es sonst sehr unangenehm wird und sich der Gesamtzustand verschlechtern kann.**

30 Minuten wirken lassen. Sollten die Kinder mit dem Hemd einschlafen, kann es auch bis zum Aufwachen am Körper bleiben.

**Wirkweise:** -Weitstellung der Gefäße, Hyperämisierung, Verbesserung der Sauerstoff und Nährstoffversorgung, Verbesserung des Abtransports von Schlacken, Entzündungsmediatoren und Schleim. Anregung von Atmung, Stoffwechsel, Lymph- und Immunsystem, Anregung der inneren Organe über Nervenverbindungen zur Haut. Aufnahme der Mineralienionen, Ausscheidung von Giftstoffen. Das Salzhemd sorgt für eine Regulation des vegetativen Nervensystems und des Wärmehaushalts.



## NEUE WEGE FINDEN – ANKOMMEN IM LEBEN

Andrea Brockmann Heilpraktikerin und Coach

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und KALUA –Intensiv-Coaching

### Zwiebelsocken

**Indikationen:** alle Entzündungen im HNO-Bereich, Otitis, Bronchitis, Halsentzündungen, schnupfen, Sinusitis, grippeähnliche Infekte

**Kontraindikationen:** offene Verletzungen an den Füßen

**Benötigtes Material:** 1-2 Zwiebeln, 2 Baumwollwickeltücher, 1 Wärmflasche, 1 Paar Socken

**Durchführung:** -bei Kleinkindern 1 Zwiebel, ab Schulalter 2 Zwiebeln klein schneiden, auf einem umgedrehten Topfdeckel im Wasserbad erwärmen, auf 2 Tücher verteilen und diese zu je einem Päckchen falten. Wenn die Temperatur angenehm ist auf die Fußsohlen legen, Socken darüber und die Füße, im Bett liegend, auf eine Wärmflasche stellen. Mindestens 30 Minuten einwirken lassen, sollte das Kind eingeschlafen sein, auch bis zum Aufwachen.

1-2x täglich, möglichst vor dem Schlafen.

**Reaktion:** durch die Schleimlösung können die Kinder anfangs evtl. vermehrt husten.

**Wirkweise:** die Zwiebel wirkt aufgrund der ätherischen Öle antibakteriell, stoffwechsellanregend und dadurch schleimlösend, entgiftend und schmerzstillend. Reflektorische Wirkung über die Fußsohlen auf gesamten HNO-Bereich und fiebersenkend.

(aus: Das Kind in der naturheilkundlichen Praxis, Elsevier, Steinbrecht-Baade, Wensauer)