

## Therapie: Phytotherapie

### Inhalationen

z.B. Inhalatio composita NRF-Rezeptur:

Rp: Eucalypti aeth. (Eukalyptusöl)	4,5g
Pini pumiliones aeth. (Latschenkieferöl)	4,5g
Menthae pip. aeth. (Pfefferminzöl)	1,0g

Dos.: 4-8 Tr. (Kinder 3-5 Tr.) in 1 l kochendes Wasser geben und  
Dämpfe inhalieren

## Therapie: Phytotherapie

### Nasenspülung

Rp: Tinct. Calendulae (Urtinktur)	20,0 ml
Tinct. Echinaceae (Urtinktur)	1,0 ml
Phys. Kochsalzlösung	ad 100,0 ml

Dos.: 3 x tgl. mit 10-20ml eine Nasenspülung mit Hilfe eines Gummiballs durchführen

## Therapie: Phytotherapie

### Teezubereitungen

#### Erkältungstee I

Rp: Tiliae flos conc. (Lindenblüten)	30,0 g
Sambuci flos tot. (Holunderblüten)	30,0 g
Filipendulae flos tot. (Mädesüßblüten)	20,0 g
Cynosbati fruct.conc. (Hagebuttenfrüchte)	20,0 g

D.S. :1 EL Teemischung mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen und 10 Min. ziehen lassen. Abseihen und mehrmals tägl. 1 Tasse frisch zubereiteten Tee trinken.

## Therapie: Phytotherapie

### Teezubereitungen

#### Erkältungstee IV

Rp: Salicis cortex conc. (Weidenrinde)	35,0 g
Sambuci flos tot. (Holunderblüten)	30,0 g
Thymi herba conc. (Thymiankraut)	20,0 g
Cynosbati fruct.conc. (Hagebuttenfrüchte)	5,0 g
Malvae flos tot. (Malvenblüten)	5,0 g
Liquiritae radix conc. (Süßholzwurzel)	5,0 g

D.S. : I EL Teemischung mit I Tasse kochendem Wasser übergießen und 10 Min. ziehen lassen. Abseihen und mehrmals tägl. 1 Tasse frisch zubereiteten Tee trinken.

## Therapie: Phytotherapie

### Teezubereitungen

#### Grippe-Tee

Rp: Salicis cortex conc. (Weidenrinde)	30,0 g
Tiliae flos conc. (Lindenblüten)	40,0 g
Filipendulae flos tot. (Mädesüßblüten)	10,0 g
Matricariae flos tot. (Kamillenblüten)	10,0 g
Aurantii pericarpium conc. (Pomeranzenschalen)	10,0 g

D.S. :1 EL Teemischung mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen und 10 Min. ziehen lassen. Abseihen und mehrmals tägl. 1 Tasse frisch zubereiteten Tee trinken.

## Therapie: Phytotherapie

### Teezubereitungen

#### Brust-Tee (bei trockenem Husten)

Rp: Anisi fructus tot. oder conc. (Anisfrüchte)	15,0 g
Liquiritiae radix conc. (Süßholzwurzel)	25,0 g
Althaeae radix conc. (Eibischwurzel)	25,0 g
Althaeae folium conc.. (Eibischblätter)	35,0 g

D.S. :2TL Teemischung mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen und 10- 15 Min. ziehen lassen. Abseihen und 3 - 4 x tägl. 1 Tasse frisch zubereiteten Tee trinken.

## Therapie: Phytotherapie

### Teezubereitungen

#### Husten-Tee (bei trockenem oder produktivem Husten)

Rp: Foeniculi fructus tot. (Fenchelfrüchte)	10,0 g
Lichen Islandicus conc. (Isländisches Moos)	10,0 g
Althaeae radix conc. (Eibischwurzel)	25,0 g
Liquiritiae radix conc.. (Süßholzwurzel)	10,0 g
Thymi herba conc. (Thymiankraut)	30,0 g
Plantaginis lanceolatae herba conc. (Spitzwegerichkraut)	15,0 g

D.S. :2TL Teemischung mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen und 10- 15 Min. ziehen lassen. Abseihen und 3 - 4 x tägl. 1 Tasse frisch zubereiteten Tee trinken.

## Therapie: Phytotherapie

### Teezubereitungen

#### **Species pectorales DAB 6:** (bei trockenem und produktivem Husten)

Rp: Anisi fructus tot. oder cont. (Anisfrüchte)	10,0 g
Farfarae folium conc. (Huflattichblätter)	20,0 g
Althaeae radix conc. (Eibischwurzel)	40,0 g
Liquiritiae radix conc.. (Süßholzwurzel)	20,0 g
Verbasci flos conc. (Wollblumen)	10,0 g

D.S. :1 EL Teemischung mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen und 10 Min. ziehen lassen. Abseihen und mehrmals tägl. 1 Tasse frisch zubereiteten Tee trinken.



## Therapie: Phytotherapie

### Bäder- und Wickelextrakte

Wickel: Das Material ist entscheidend

Wickel bestehen meistens aus einem Außen- und einem Innentuch. Naturstoffe wie Leinen, Baumwolle oder Wolle haben sich bewährt - Synthetische Stoffe sollten nicht verwendet werden. Bei Brustwickeln- Hals oder Wadenwickeln den Patienten in eine entspannte Lage bringen, Wickel anlegen und ihn 15-60 Min. je nach Wickel belassen. Die innere Lage besteht aus einem getränkten Tuch, die äußere Lage aus einem trockenen festen Baumwoll-oder Leinentuch.

## Therapie: Phytotherapie

### Kartoffelwickel bei Husten und Heiserkeit

Für den Kartoffelwickel werden vier bis fünf gekochte Kartoffeln zerdrückt und auf ein Haushaltspapier geschmiert. Aber Vorsicht: Gekochte Kartoffeln sind innen wesentlich heißer als außen, deshalb sollte die Temperatur genau kontrolliert werden. Der fertige Wickel wird mit einem Schal am Hals oder auf der Brust fixiert und sollte mindestens eine Stunde aufliegen, während der Patient ruht. Auch gegen Nacken- und Rückenschmerzen helfen warme Kartoffeln hervorragend.

## Therapie: Phytotherapie

### Lavendelölbrustwickel

Man gebe 3-4 Tropfen ätherisches Lavendelöl (bitte Qualität beachten !!) auf 1 EL Speiseöl oder man nehme eine fertige 10%-Mischung (Apotheke/Weleda), erwärme das Öl und reibe mit dem warmen Öl Brust und Rücken ein. Anschließend wickelt man ein feuchtes-warmes Baumwolltuch und darüber ein trockenes Tuch um die Brust, ggf noch einen Wärmeträger dazugeben

## Therapie: Phytotherapie

### Prießnitz-Brustwickel

Zuerst wickelt man ein feuchtes-kaltes Leinentuch um die Brust und darüber ein trockenes Leinen- oder Baumwolltuch , ggf außen mit einer Decke abdecken. Den ganzen Patienten in eine Decke eingehüllt ruhen lassen. Der Wickel sollte nach 5-15 Min. als warm empfunden werden, sonst Wärme von außen zuführen (Tee, Körnerkissen). Dauer des Wickels 45-60 Min. Bei Unwohlsein sofort abbrechen.

## Therapie: Phytotherapie

### **Hustensaft zum Selbermachen I:**

1kg Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden, diese mit ca. 250g Zucker in eine große Schale schichten und über Nacht stehen lassen.

Am nächsten Morgen hat sich der klare Zwiebelsaft (ätherische schleimlösende Öle) abgesetzt.

Diese klare Flüssigkeit vorsichtig abgießen und beiseite stellen.

## Therapie: Phytotherapie

### **Hustensaft zum Selbermachen II:**

500g Zwiebeln kleinschneiden, mit 500g Kandiszucker, 500ml Wasser und 1 EL Thymian kochen lassen bis ein dickflüssiger Sirup entsteht. Durch ein Sieb gießen, 5EL Honig oder Fenchelhonig in den noch warmen Hustensaft einrühren.

Nach dem Abkühlen den klaren, kalten Zwiebelsaft aus Rp I dazugeben und verrühren.

Für Kinder den fertigen Hustensaft mit Himbeer- oder Waldmeistersirup färben.

## Therapie: Phytotherapie

### Phytotherapeutische Differentialtherapie

**Pharyngitis:** Isländisches Moos, Kamillenblüten, Salbeiblätter,  
Spitzwegerichkraut

**Laryngitis:** Isländisches Moos, Kamillenblüten, Salbeiblätter,

**Tracheitis:** Kamillenblüten, Salbeiblätter,

## Therapie: Phytotherapie

### Phytotherapeutische Differentialtherapie

**Reizhusten**  
(unproduktiv)

Isländisches Moos, Spitzwegerichkraut,  
Eibischwurzel/-blätter, Huflattichblätter,  
Lindenblüten, Malvenblüten/-blätter, Wollblumen,  
Alkaloide (Noscapin)



## Therapie: Phytotherapie

### Phytotherapeutische Differentialtherapie

#### Produktiver Husten mit zähem Sekret :

Efeublätter, Andornkraut, Anisfrüchte/-öl,  
Bibernellwurzel, Brunnenkressekraut,  
Fichtennadelöl, Fichtenspitzen, Fenchel Früchte/-öl,  
Eukalyptusblätter/-öl, Grindeliakraut, Pfefferminzöl,  
Primelwurzel, Schlüsselblumenblüten,  
Quendelkraut, Seifenwurzel weiße u. rote,  
Senegawurzel, Süßholzwurzel, Thymiankraut,  
Vogelknöterich,

## Therapie: Phytotherapie

### Phytotherapeutische Differentialtherapie

**Bronchitis:** Efeublätter

Brunnenkressekraut

Kapuzinerkressenkraut

Rettichwurzel schwarze

Thymiankraut