

Apotheken-Einzelpreis 1,50



Hauptsache Gesund

mdr



PZN -6803289

17. Jahrg., Ausgabe 02/2020

JOURNAL

ZUR MDR-RATGEBERSENDUNG

donnerstags 21.00 Uhr im MDR FERNSEHEN
mit **Dr. Carsten Lekutat**



Grippe & neue Viren

Was kommt auf uns zu?

EXTRA

TABUZONE PO

Sodbrennen

Wann muss man zum Arzt?

Hautpflege

Salben selbst hergestellt

Knochenbrüche

So schützen Sie sich vor Stürze

Pflegendes H-Öl

Tipp von Aromatherapeutin Tuula Misfeld

Zutaten:

- 100 ml Johanniskrautöl
- 15 Tropfen Teebaumöl
- 15 Tropfen Lavendelöl
- 10 Tropfen Kamille blau (Matricaria recutita)
- 10 Tropfen Zypresse

Zubereitung und Anwendung: Alle Zutaten gut vermischen und in einem dunklen Gefäß aufbewahren. Die Mischung ist etwa ein halbes Jahr haltbar.

Vor dem Auftragen sollte man die Region um den Anus gut reinigen, am besten abends vor dem Zubettgehen verwenden. Dazu nimmt man eine kleine Ölmenge auf die Finger und reibt den Bereich vorsichtig ein. Bei akuten Beschwerden oder nach einer OP kann das H-Öl mehrfach täglich aufgetragen werden.

Hinweise: Bei empfindlicher Haut kann es zu Hautreizungen kommen. Am besten man testet das Öl vor der Verwendung in der Armbeuge. Bitte keine Seidenbettwäsche und teure Schlafwäsche benutzen. Das Öl färbt ab.

So wirken die Aromaöle:

Johanniskrautöl: Das Öl dient als Basisöl für die Ölmischung. Das rötliche Öl fördert die Wundheilung, hemmt Entzündungen und hat eine schmerzlindernde Wirkung. Vorsicht: Es färbt ab!

Teebaumöl: Das ätherische Öl aus den Blättern australischer Teebaumgewächse duftet angenehm krautig und würzig. Es wirkt juckreizstillend, schmerzlindernd, regeneriert die Haut und fördert den Heilungsprozess. Es kann auch pur auf offene Wunden aufgetragen werden. Achtung: Das Öl ist leicht verderblich. Sechs Monate nach Öffnen der Flasche nicht mehr auf die Haut auftragen.

Lavendelöl: Das Öl aus der Arzneipflanze des Jahres 2020 ist ein Klassiker unter den Aromaölen. Lavendel wirkt antibakteriell, entzündungshemmend und verleiht der Ölmischung einen angenehmen Duft. Außerdem entkrampft er den Schließmuskel. Kann pur auf die Haut und auch auf Wunden aufgetragen werden.

Kamille blau: Die „echte“ Kamille (Matricaria recutita) wirkt wundheilend und entkrampfend. Ihr Öl färbt sehr stark und ist recht teuer.

Zypressenöl: Das Öl wird aus den Zweigspitzen der Zypresse gewonnen. Es wirkt sanft adstringierend, also gefäßverengend, schmerzstillend, juckreizstillend und entstauend. Zypresse darf nicht pur auf die Haut aufgetragen werden, sondern nur in Verbindung mit einem Basisöl.



Aromatherapeutin Tuula Misfeld hat als gelernte Krankenschwester auch in der Proktologie gearbeitet und zeigt Dr. Carsten Lekutat, welche Öle gut gegen Hämorrhoiden sind.



Zypresse



Johanniskraut



Lavendel