

## Empfehlungen bei physiologischen Wassereinlagerungen

- Viel trinken (keinen Himbeerblätterttee)
- Schwimmen gehen
- Warme Mahlzeiten und Getränke bevorzugen
- Meersalzbäder
- Wechselbäder (mit Hilfe zweier großer Eimer) oder -duschen
- Beine hochlagern
- Milch und Rohkost vermindern
- Auf die Ernährung achten
  - > Weißmehl und Zucker vermeiden
  - > Eiweißreiche Lebensmittel
  - > Häufig gekochten Naturreis essen (bitte keine ausschließlichen Reistage)
  - > Entwässernde Lebensmittel wie z.B.
 

Kartoffeln	Reis	Spargel	Obst	Gurke	Erdbeeren ...
------------	------	---------	------	-------	---------------

 (bitte die einzelnen Lebensmittel nicht einseitig und ausschließlich zu sich nehmen)
- Bei allen wasserausscheidenden „Therapien“ muss man beachten, dass man eventuell auch viele seiner Körpersalze mit ausscheidet. Vor allem Kalium kommt schnell aus dem Lot. Das kann man auszugleichen mit getrockneten Aprikosen, Hülsenfrüchten, Gemüse, Obst, Kartoffeln und Kräutern.
- Ausreichend gutes Steinsalz oder Meersalz ist besser auf die Bedürfnisse abgestimmt als Salz aus Sole wo Jod, Folsäure... künstlich zugesetzt wurden.
- Stützstrümpfe
- Fußmassage:
  - Die Selbstmassage geht mit einem Igelball sehr gut oder mit einem Kirschkerneln aus dem Kühlschrank.
- Akupunktur
- Metamorphose-Massage
- Kurzfristig Birkenblätterttee (nierenstärkend) nicht länger als 7 Tagen, 3 x tägl. eine große Tasse (200ml)
- Brennessel- Birkenblätterttee 2 – 3 x tägl. eine große Tasse
- Frauenmanteltee 3 x tägl. eine große Tasse (bei Frauen und Schwangeren)
- Frauenmanteltee mit Brennesseltee kombiniert 3 x tägl. eine Tasse kann man auch über einen etwas längeren Zeitraum trinken (ca. 2 Wochen)
- Retterspitzcreme
- Krautumschläge mit geklopften Weißkrautblättern
- Evtl. Leberwickel
- Evtl. liegt auch eine Übersäuerung des Körpers vor

### Wassereinlagerungen speziell in den Händen (in der Schwangerschaft):

- Ringe nicht mehr tragen, diese könnten am Morgen nicht mehr ab gehen
- Teilwechselbäder der Hände und Arme
  - > Arme und Hände im Waschbecken für ein paar Minuten in kaltes Wasser tauchen dann warm abduschen
  - danach die Arme und Hände wieder für ein paar Minuten ins kalte Waschbecken tauchen währenddessen die Finger immer wieder bewegen

- Die Hände häufig bewegen und bei Ruhe hoch lagern (nicht hängen lassen).
- Immer wieder einen Stressball kneten oder einen Igelball in den Händen rollen.
- Bei Taubheitsgefühlen in den Fingern bitte frühzeitig melden.

*Diese Liste spiegelt meine eigene Meinung wieder, sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, und kann/muss natürlich noch auf Ihre/Deine Bedürfnisse angepasst werden.*

*Bitte spreche/n Sie die richtige Therapie mit mir ab.*

*Copyrights: Brigitte Meilinger; Am Pfarrbach 9; 83550 Emmering; Tel. 08039/908065*

Stand 27.11.2019