Hilfsmaßnahmen für die Sehnen (s. Verletzung / Entzündungen):

Freie Radikale unschädlich machen:
Freie Radikale stürzen sich auch gern auf Proteine (Eiweiße), und diese sind u.a. als Gerüststoffe am Aufbau unseres Körpers mitbeteiligt. So werden etwa die Sehnen von Proteinen zusammengehalten.[1]

Propolis:
Nach aller Erfahrung sind heute folgende Heilanzeigen zu nennen:
Sehnenscheidenentzündungen.[2]

Wärme:
Ist uns warm, fühlen wir uns wohl. Unsere Körpertemperatur sollte rund 37 Grad Celsius betragen, damit der Körper stimmungsaufhellende Hormone wie Serotonin und Dopamin produzieren kann. Auch **Kreislau**f und Durchblutung werden stimuliert. Dadurch können sich die Muskeln entspannen, **die Sehnen dehnen** und die Hautporen öffnen. Die erweiterten Blutgefäße schleusen mehr Sauerstoff in die Zellen ein, Stoffwechselprodukte werden schneller abtransportiert. Die Versorgung mit Nährstoffen und Antikörpern wird mobilisiert. Dies ist auch der Grund dafür, dass sich die meisten Menschen im sonnenwarmen Sommer gesünder und behaglicher fühlen als im dunklen, kalten Winter.[3]

Hilfe bei: Bänderzerrung - verstreckte Sehnen - Verstauchungen von Füssen und Gelenken:
3-5 Eischnee
plus: Blutzirkulationsmittel einmischen: Südeuropa: Eukalyptus- oder Kampferblätter, die 2-3mal durch die Hackmaschine getrieben worden sind
oder: mit getrockneten Blättern: zu Pulver zerstoßen
oder: Brei aus Tannenknospen, Tannennadeln, Legföhrennadeln oder irgendeine Nadelholzart
-- auf schmerzende Stelle legen, darauf Tücher in breiten Streifen legen, mit elastischer Binde leicht einlegen
-- gleichzeitig immer leicht zum Herz zu massieren wirkt unterstützend
>> der Eischnee wird hart, nach 2 Tagen den Verband erneuern falls nötig
dann: Wallwurztinktur einreiben
plus: Kohlblätterauflagen mit rohem Kartoffelbrei oder mit Quarkwickel machen
->> Schmerzempfindlichkeit geht nach relativ kurzer Zeit zurück
plus: die betroffenen Stellen warm halten.[4]

---

[1] Döll, die Kraft der Antioxidantien, 51
[2] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 542
[3] Bio, 6/2009, 14
[4] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: Alfred Vogel: Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A. Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): Dr. Vogel: Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).