Hilfsmaßnahmen gegen Verletzungen:

Hilfe bei: Bänderzerrung - verstreckte Sehnen - Verstauchungen von Füssen und Gelenken:
Behandlung:
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[1]

Arnika:
Die Extrakte der Arnika hemmen Entzündungen und wirken schmerzstillend . In Salben enthalten werden sie daher bei Schwellungen, Verstauchungen und Prellungen äußerlich aufgetragen.[2]

Vitamin C:
Gibt es im Raum um die Fibroblasten nun aber nicht ausreichend Vitamin C, dann treten diese Prozesse entweder gar nicht oder nur beeinträchtigt auf. Zudem hat Vitamin C einen großen Einfluss auf die endgültige Struktur aller Fasern, die aus Kollagen bestehen. ***Ohne Vitamin C kann sich kein stabiles Kollagengerüst bilden und es zerfällt bereits bei Temperaturen über 20°C. So ist Vitamin C an der Kräftigung des Bindegewebes beteiligt.*** Indirekt sorgt es für eine ***schnelle Regeneration von beschädigtem Gewebe*** und beschleunigt daher womöglich auch etwa die ***Heilung von Wunden und Frakturen*** und ***hilft dabei Prellungen oder Blutergüsse zu absorbieren.*** Somit sind die Symptome von Vitamin C-Mangel keine Überraschung: langsam heilende Wunden, Entzündungen und Blutungen an Schleimhäuten (etwa am Zahnfleisch) sowie der Haut. Der Vitamin-C Mangel führt letztendlich auch zu einer veränderten Kollagenbildung..
Nahrungsmittel mit Vitamin C:
Der Körper kann Vitamin C weder produzieren, noch speichern und deswegen ist es wichtig, ausreichend davon über die Nahrung zuzuführen. Die besten Vitamin C-Quellen sind frisches Obst und Gemüse. Besonders Zitrusfrüchte, Brokkoli und Paprika zählen zu den Vitamin C-Bomben. Aber Achtung: Die Zubereitung und Lagerung können das Vitamin zerstören. Gekochtes Obst und Gemüse enthält zum Teil nur noch die Hälfte an Vitamin C im Vergleich zu den rohen Lebensmitteln. Daneben soll man auch Nahrungsmittel, die reich an Zink, Silicium und Antioxidantien sind auf deinen Speiseplan setzen. Vor allem Sanddorn und, Hagebutte sind, besonders gute Vitamin C-Quellen. Aber auch Hirse und Kürbiskerne gehören dazu. Denn sie unterstützen den Aufbau von Kollagen und verzögern gleichzeitig den Abbau.[3]

Warnung: Sturzgefahr bei therapiebedingten Hypoglyämien:
Ältere Diabetiker umsichtig behandeln _Bei der Therapie von älteren Menschen mit Diabetes mellitus Typ 2. (T2DM) sind – abhängig vom Fitnessstatus des Patienten – jeweils sehr unterschiedliche Therapieziele anzustreben, weiß Dr. Hans-Martin Reuter, Jena, aus langjähriger Erfahrung. Ferner ist bei einer eingeschränkten Nierenfunktion der Insulinbedarf unter Umständen verringert. Insbesondere ist aber das

---

[1] 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).
[2] Alverde Übersichtplakat Heilpflanzen.
[3] https://bonebrox.com/wo-kommt-kollagen-vor/

Hypoglykämie-Risiko ständig zu beachten, weil eine Unterzuckerung bei älteren T2DM-Patienten folgenreich sein kann. „Hypoglykämien sind bei älteren Patienten weit verbreitet, werden aber oft nicht als solche wahrgenommen und dem Arzt berichtet“, wies Reuter auf eine Besonderheit dieser Klientel hin. Die Folgen sind vermehrte Stürze, kognitive Beeinträchtigungen und eine erhöhte Anzahl an Krankenhauseinweisungen. Auch deshalb ist der Zielbereich für Diabetiker im höheren Lebensalter nach oben verschoben, weil dadurch u. a. das Hypoglykämierisiko sinkt, argumentiert der Diabetologe. Er plädierte für einen geriatrischen Zielbereich für den HbA1c-Wert von 7–8. Bei Einleitung einer Insulintherapie sei Insulin lispro (z.B. Liprolog) gut geeignet. Im Vergleich zu Humaninsulin erreicht es nicht nur eine bessere Blutglukosekontrolle, sondern auch eine geringere Inzidenz von Hypoglykämien.[4]

Hilfe bei: Bänderzerrung, verstreckten Sehnen oder Verstauchungen von Füßen und Gelenken

Behandlung:

3-5 Eischnee
plus: Blutzirkulationsmittel einmischen: 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.[5]

---

[4] https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s15006-018-0208-7.pdf

[5] 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).