



Naturheilzentrum
Dr. Zizenbacher

1) Was ist eine Ohrkerzentherapie? Wer führt sie aus und wann ist sie sinnvoll?

Die Ohrkerzentherapie ist eine sehr alte Behandlungsmethode. Eine Ohrkerze wird aus einem Stück Leinen, das mit Bienenwachs getränkt und zu einer Rolle geformt wurde, hergestellt. Es gibt Ohrkerzen, die Kräuter wie Lavendel, Salbei, Thymian oder Beifuß enthalten, oder solche die aus Bienenwachs allein bestehen. Die Kräuter haben eine desinfizierende Wirkung. Es bleibt dem Anwender überlassen, für welche Ohrkerzen er sich entscheidet. Wenn der Kopf oder das Ohr schmerzen, bringt das Abbrennen einer Ohrkerze Entspannung. Diese wird ein paar Millimeter in den äußeren Gehörgang eingeführt und entzündet. Durch das Abbrennen entsteht ein Vakuum, dadurch wird die Eustachsche Röhre entlastet, was als sehr angenehm empfunden wird.

Eingesetzt wird die Ohrkerzentherapie bei allen Entzündungen des Ohres, des äußeren Gehörgangs, aber auch des Mittelohrs. Bei Kopfschmerzen, Verspannungen im Nacken, verschlagenen Ohren oder Tinnitus. Wichtig ist, dass man bei der Anwendung der Ohrkerzentherapie beim ersten Mal Hilfe hat, damit man sich nicht verletzt. Es gibt mittlerweile Ohrkerzen im Handel, die einen Abbrennstopp eingebaut haben, wodurch eine Verletzung verhindert wird. Es empfiehlt sich, ein Gefäß mit Wasser bereitzustellen, um die Ohrkerze abdämpfen zu können. Ohrkerzentherapie ist auch für Kinder geeignet, sie empfinden das Knistern, das beim Abbrennen entsteht, als beruhigend.

Sie sollten darauf achten, dass weder die Haare, noch die Kleidung Feuer fangen können.

2) Mein Arzt hat bei mir, 55, erstmals Bluthochdruck festgestellt. Ich möchte mit natürlichen Methoden den Blutdruck wieder senken. Welche Möglichkeiten habe ich?

Bluthochdruck kann verschiedenste Ursachen haben. Fehlstellungen im Schulterbereich und dadurch entstehender Druck auf die Arterien können zu einer Erhöhung des Blutdrucks führen. Narben oder eine schlechte Verdauung können Mitverursacher von Bluthochdruck sein.

Nervosität und psychische Anspannungen können ebenso den Bluthochdruck erhöhen. Das Herz und das Gefäßsystem sind in beachtlicher Weise von unseren Emotionen abhängig. Stellen Sie sich vor, Sie hören unerwartete Geräusche an der

Dr.med.univ. Petra Zizenbacher

1230 Wien, Mackgasse 6, Tel+Fax: 01-4037381, eMail: zizenbacher@naturheilzentrum.at, www.naturheilzentrum.at
UID-Nr.: ATU40746109, IBAN: AT962011131003902505, BIC: GIBAATWWXXX



Naturheilzentrum
Dr. Zizenbacher

Tür. Ohne dass es Ihnen bewusst ist, steigen der Puls, die Herzfrequenz und dadurch der Blutdruck an. Selbst wenn Sie feststellen, dass Ihre Sorge unbegründet war, war Ihr Körper in höchster Alarmbereitschaft, mit allen dazugehörigen Symptomen. Bleibt die Anspannung bestehen, steigt der Druck. Die Naturheilkunde bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, um auf den Bluthochdruck einzuwirken.

Wichtig ist es, zu akzeptieren, dass man über viele Monate die genannten Anwendungen praktizieren muss, um zu einem bleibenden Ergebnis zu kommen. Die Maßnahmen sollten mit Ihrem Arzt abgesprochen werden. In dieser Zeit sollte der Blutdruck mehrmals die Woche zu unterschiedlichen Tageszeiten kontrolliert werden.

Behandlung des Bluthochdrucks:

- Dehnen der Schultermuskulatur
- Behandlung von Narben
- Bürstmassagen
- Kalt- Warm- Wasseranwendungen
- Autogenes Training zur Entspannung
- Aderlass
- Heilfasten
- Meiden von koffeinhaltigen Getränken.
- Pflanzen als Tee, Tinktur, u.ä.

Dr.med.univ. Petra Zizenbacher

1230 Wien, Mackgasse 6, Tel+Fax: 01-4037381, eMail: zizenbacher@naturheilzentrum.at, www.naturheilzentrum.at
UID-Nr.: ATU40746109, IBAN: AT962011131003902505, BIC: GIBAATWWXXX