



Mechthilde Gairing, HP

Praxis Newsletter 2019/VII

Liebe Praxisgäste,

nun ist doch auch das Jahr 2019 schon wieder zur Hälfte „gelebt“ – Sommerferien stehen an, zuhause oder in der Ferne und andererseits ist arbeiten angesagt. Was ist wichtig in diesen Tagen? Ganz gleich ob Urlaub oder Arbeit den Alltag bestimmt, mein Jahres-Halbzeitthema könnte es vielleicht auch Sie interessieren. Eine Zusammenstellung: **10 Punkte Liste zum Glück** - zu finden in meiner Website: <https://www.mechthilde-gairing.de/home/aktuelles/tipps/>

#### **Mancherorts extrem hilfreich: Schnakenvorbeugung**

- **Sperren Sie die Mücken aus** mit einem Fliegengitter/Moskitonetz über dem Bett
- **Die Kraft von Aromaölen nutzen!** Ätherische Öle in reicher Auswahl finden Sie in meiner Praxis. Wenige Tropfen auf die Kleidung/Bettwäsche oder in die Bodylotion, die Sie benutzen, vertreibt die kleine Plagegeister
- **Tragen Sie weite Kleidung!** Durch enganliegende Stoffe stechen Mücken einfach durch (sogar durch Jeans!). Ideal sind helle Stoffe und Materialien, weil die kleinen Blutsauger von dunkler Kleidung angezogen werden.
- **für den Extrem/Notfall Insektenspray** – allerdings schauen Sie sich die Inhaltstoffe genau!  
Mückenspray ohne Chemie: Sie brauchen nur eine leere Sprühflasche, Alkohol, eine halbe Tasse Kokosöl und acht Tropfen ätherische Öle (siehe oben). Alles in die Flasche geben, gut schütteln. Nicht in die Augen sprühen!

#### **Wenn die Tierchen schon „gebissen“ haben und die Haut juckt:**

- **Stelle schnell kühlen** – mit Eiswürfeln, gekühltem Teelöffel, Zwiebel aufschneiden + andrücken
- **Löffel-Trick** (Löffel auf etwa 50 Grad (so dass man ihn gerade noch anfassen kann) erwärmen und legen Sie ihn auf den Stich. Die Wärme hilft, einen Teil der juckreizauslösenden Stoffe abzutöten.
- **BITE AWAY**, das elektronische Hilfsgerät, das große Hitze erzeugt, auch etwas weh (!) tut, wirkt ähnlich!
- **Schwarztee / wirkt wie Spitzwegerich Blätter.** Beutel 5 Minuten im warmen Wasser ziehen und machen Sie sich dann einen Umschlag, den Sie mindestens fünf Minuten auf der Haut ruhen lassen.
- **Bei Juckreiz vermeiden Sie kratzen!** Es verstärkt den Reiz und die Schwellung.  
Zudem können dadurch Schmutz und Keime in die Wunde gelangen.

#### **Praxis- Angebote zum Weitersagen**

**Sie erreichen mich hier: Tel. 06322 - 92294**

- >>> **Liebscher & Bracht Schmerztherapie** >>> Schmerzfrei - ohne Medikamente, ohne Operation möglich
  - >>> **fayo © Trainings** >>> **Faszien Yoga** >>> **IMMER NOCH: honorarfreies OUTDOOR Training im Kurpark!!!**  
sympathischen Menschen trainieren zusammen – neue Beweglichkeit für jedes Alter!
  - >>> **Oberon – NLS Messungen** >>> erkennen, was stört, Allergie/Ganzkörper-Check/ Bio-Resonanzmessung
  - >>> **Ernährung - Figur / Gewicht / Gesundheitsberatung** >>> Reduktion/ Gewicht halten, Bio Impedanz-Messung, 38 Jahre Erfahrung und ein wirksames Programm – genießen Sie Langzeitresultate!
  - >>> **bellicon © Beratung/Training** >>> Minitrampolin Training für Ihre Tiefenmuskulatur, Lymphdrainage
  - >>> **Entspannungstherapie & Massagen** >>> individuelle Wohlfühlprogramme, Glückshormone aufwecken
  - >>> **leguano © Barfuß-Schuhe – Barfuß-Gehtraining** >>> Fußreflexzonenmassage, Faszien-Fuß-Training
  - >>> **Aromatherapie, Kräutersalben** >>> auch hier macht „Natur“ für Sie einen spürbaren Unterschied!
- Lebens- und Gesundheitsberatung, Wandern, gemeinsamer Gesang, Spaß und immer wieder Spontanes, bei Bedarf auch Hausbesuche gehören ebenso zum ganzheitlichen Praxis-Angebot - lassen Sie sich anstecken! Bis zum nächsten Wieder „lesen“, „sehen“, „hören“, wünsche ich Ihnen Alles Liebe -**  
Herzliche Grüße Ihnen und Ihren Lieben

Mechthilde Gairing, Heilpraktikerin

[www.mechthilde-gairing.de](http://www.mechthilde-gairing.de) / Impressum

Liz. Liebscher & Bracht Schmerztherapeutin und fayo © Trainerin, Autorin / Dozentin, Mitglied im BDH

Tel. 06322 – 92294, Gesundheits- und Naturheil Praxis, Gaustrasse 10, 67098 Bad Dürkheim