



Naturheilpraxis

Constanze von Cerpinsky

Alte Hausmittel bei Erkältungskrankheiten



Erkältungskrankheiten

„Den Kopf halt kalt, die Füße warm, das macht den besten Doktor arm.“

Der Name **Erkältung** sagt es schon, man ist kalt geworden. Meist waren es die Hände und Füße, die vorübergehend kalt waren. Dies führt reflektorisch zu einer Minderdurchblutung der Schleimhäute und somit zu einer schlechteren Immunabwehr.

Die Nase und der Rachen sind die erste Bastion beim Abwehrgeschehen. Ist dort die Durchblutung mangelhaft, haben Viren und Bakterien freien Eintritt. Meist sind es aber Viren die als erstes einen Infekt verursachen. Eine bakterielle Besiedelung setzt sich meist noch obendrauf. So kommt es manchmal zu langwierigen Erkrankungen, bei dem die Infektion immer „tiefer“ tropft, von der Nase in den Rachen, vom Rachen zu den Bronchien.

Die warme Heizungsluft in den Wintermonaten trocknet zusätzlich die Schleimhäute aus. Dies führt zu einer größeren Ansteckungsgefahr. Und nicht zu vergessen, wenn alles um einen herum schnupft und hustet, ist man vielen Keimen ausgesetzt. Die Immunabwehr läuft, ohne dass Sie es bemerken, auf Hochtouren. Jetzt können selbst kleine Einbrüche in ihrem Wohlbefinden, wie Ärger und Stress, das Immunsystem schwächen. Sie haben buchstäblich „die Nase voll“ und bekommen eine Schnupfen.

Übrigens, eine Erkältung im Jahr ist vollkommen gesund. Freuen Sie sich, denn Ihr Immunsystem stellt sich gerade selbst auf die Probe, ob noch alles funktioniert. Nie krank zu sein, ist hingegen ein Alarmsignal, welches man sehr ernst nehmen sollte. Kinder sind meist häufiger von Erkältungen betroffen als Erwachsene. Dies ist auch völlig normal, denn die Kleinen bilden gerade erst ihr Immunsystem aus.

Beschwerden

- Am Anfang fühlt sich Nase trocken an und man muss niesen. Später läuft dann die Nase mit einem wässrigen Sekret.
- Der Hals schmerzt beim Schlucken und ist gerötet.
- Es bildet sich ein Schnupfen mit schleimigen Sekret aus.
- Die Erkrankung rutscht tiefer, legt sich auf die Bronchien, es kommt zu Husten.
- Der Patient bekommt Fieber. Eine wichtige Funktion der Immunabwehr, welche die massenhafte Vermehrung von Bakterien und Viren verhindert.

Vorbeugung

- Zimmer häufig lüften.
- Viel an die frische Luft gehen mit warmer, trockene Kleidung.
- Regelmäßige Saunagänge trainieren das Immunsystem.
- Konsequentes Händewaschen mit warmen Wasser und Seife.
- Viel vitaminreiches Obst und Gemüse essen.



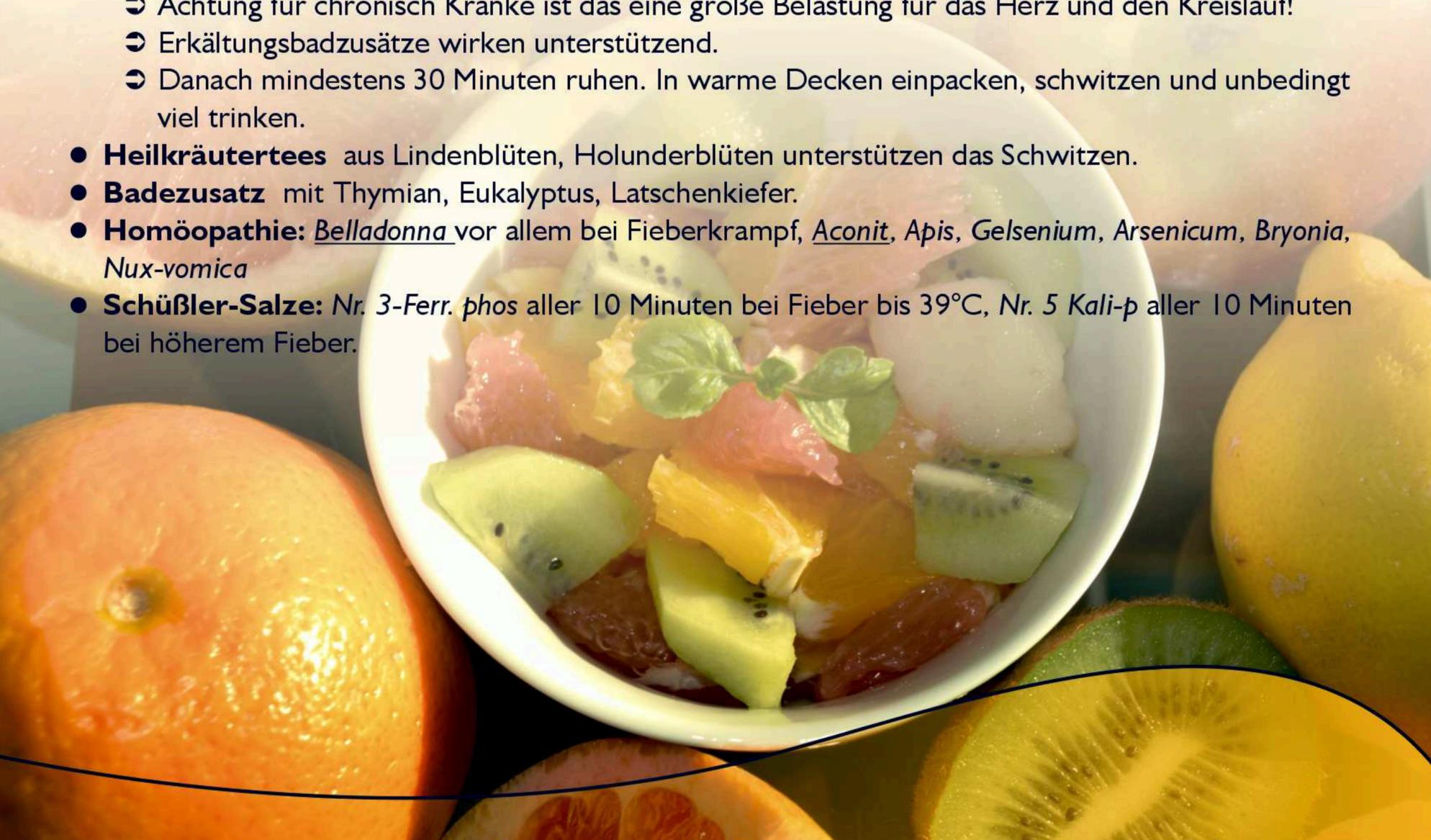
Fieber ist ein genialer Abwehrmechanismus unseres Immunsystems. Mit Fieber zeigt der Körper, dass er sich gegen Eindringlinge wehren kann und ist deshalb ein Symptom, das es nicht zu bekämpfen gilt. Fieberzäpfchen und Schmerztabletten führen zwar dazu, dass man sich etwas besser fühlt. Der Immunabwehr macht man es aber so jedoch besonders schwer. Denn die krankmachenden Viren und Bakterien können leicht bei normaler Körpertemperatur überleben.

Deshalb sollte das Fieber erst ab einem kritischen Bereich von über 39,5°C mit Medikamenten bekämpft werden, da es dann das Herz und den Kreislauf zu stark belastet.

Fieber zwischen 38°C und 39,5°C ist eine natürliche Reaktion. Kinder können bei hohem Fieber zu Fieberkrämpfen neigen. Dafür kann man ein Notfallzäpfchen bereithalten. Unterstützt man jedoch den Körper während des Fiebers mit naturheilkundlichen Maßnahmen, kommt es selten zum Äußersten.

Behandlung

- Ein fiebriger Patient gehört ohne Ausnahme ins Bett. Absolute Bettruhe ist angesagt!!!
- Nicht arbeiten und auf keinen Fall Sport treiben.
- **Waden- und Körperwickel**
 - ➔ Achten Sie darauf, dass Hände und Füße warm sind und der Patient nicht friert.
 - ➔ Wickel ziemlich feucht und nicht zu kalt anlegen.
 - ➔ Ein Wickel besteht aus 3 Lagen: einem feuchten Baumwolltuch, einem trockenen Baumwolltuch und einem warmen Wolltuch
 - ➔ Der Wickel sollte für 15-20 Minuten am Körper bleiben
 - ➔ Die Prozedur bei Bedarf bis zu 3x wiederholen, dabei die Temperatur kontrollieren.
- **Schwitzkur**
 - ➔ Mit mehreren Decken warm einpacken und alles raus schwitzen.
 - ➔ Bei Frostigkeit vorher ein ansteigendes Bad machen. Beginn mit 35° und langsam heißes Wasser zulaufen lassen bis 38°, Dauer 20 Minuten
 - ➔ Achtung für chronisch Kranke ist das eine große Belastung für das Herz und den Kreislauf!
 - ➔ Erkältungsbadzusätze wirken unterstützend.
 - ➔ Danach mindestens 30 Minuten ruhen. In warme Decken einpacken, schwitzen und unbedingt viel trinken.
- **Heilkräutertees** aus Lindenblüten, Holunderblüten unterstützen das Schwitzen.
- **Badezusatz** mit Thymian, Eukalyptus, Latschenkiefer.
- **Homöopathie:** *Belladonna* vor allem bei Fieberkrampf, *Aconit*, *Apis*, *Gelsenium*, *Arsenicum*, *Bryonia*, *Nux-vomica*
- **Schüßler-Salze:** Nr. 3-Ferr. phos alle 10 Minuten bei Fieber bis 39°C, Nr. 5 Kali-p alle 10 Minuten bei höherem Fieber.



Schnupfen

„Drei Tage kommt er, drei Tage bleibt er, drei Tage geht er.“

Wie das Sprichwort schon sagt, läuft ein **Schnupfen** in drei Stadien ab. Erstes Stadium ist das Trockene. Leichtes kitzeln in der Nase und Niesen sind die Vorboten. Die Nase fühlt sich trocken und gereizt an. Daran schließt sich das wässrige Stadium an. Die Nase fängt an zu laufen. Ein wässriges Sekret tritt aus, welches sogar die Haut wund machen kann. Die Nase ist verstopft und die Atmung ist behindert. Meist mündet es dann im 3. Stadium. Das flüssige Sekret dickt immer mehr ein und wird schleimig. Bildet sich ein grüngelbes Nasensekret, ist dies ein Hinweis für eine bakterielle Besiedlung. Jetzt besteht die Gefahr der Infektion von nahe liegenden Körperregionen, wie den Ohren, den Nasennebenhöhlen oder den Bronchien.

Behandlung im ersten Stadium

- Am Anfang hat man noch gute Chancen dem Schnupfen zu entgehen.
- Niesen, Frösteln, Müdigkeit, Kopfschmerzen sind die Vorboten die man ernst nehmen sollte.
- **Warmes Vollbad, Fußbad, Wasserdampfinhalation** mit Salz oder ätherischen Ölen, wie Campher, Fichtennadel, Latschenkiefer, Pfefferminz, Kamille, Salbei, Eukalyptus, Meersalz.
- **Nasendusche mit Meerwasser**
 - ⇒ 9g Meersalz in einem Liter Wasser auflösen, leicht erwärmen, ein Nasenloch zuhalten und mit dem anderen kräftig einschnaufen, alle 1-2 Stunden spülen.
- Viel Trinken. Geeignet sind **Tees** mit Thymian, Kamille, Lindenblüten, Holunderblüten.
- **Wärmetherapie** mit Rotlicht.
- **Homöopathie:** nach den individuellen Symptomen zum Beispiel *Arsenicum*, *Kalium bi.*, *Mercurius*, *Nux vomica*, *Pulsatilla*
- **Schüßler-Salze:** Nr.3 Ferr-phos + Nr. 8 Nat.-ch + Nr.4 Kali-ch, jedes Mittel 3x tgl. über 2 Wochen,

Behandlung im 2. Stadium

- Die Nase fängt nun an zu laufen. Am Anfang ist das Sekret wässrig und die Nase ist verstopft.
- Jetzt müssen die Nasenschleimhäute feucht gehalten werden, damit das Sekret nicht eindickt.
- **Nasendusche** mit Meersalz
- **Bäder, Inhalation und Rotlicht** wie im 1. Stadium
- **Homöopathie:** nach den individuellen Symptomen zum Beispiel *Arsenicum*, *Kalium bi.*, *Mercurius*, *Nux vomica*, *Pulsatilla*
- **Schüßler-Salze:** bei gelblich schleimigen Sekret: Nr. 8 Nat.-ch + Nr. 6 Kali-s + Nr. 23 Nat-bi, jedes Mittel 3x tgl. über 2 Wochen

Behandlung im 3. Stadium

- Nur behandlungsbedürftig wenn der Schleim gelbgrün wird, dann droht eine bakterielle Infektion und es kann zu Komplikationen kommen.



Nasennebenhöhlenentzündung

Bei der **Nasennebenhöhlenentzündung** handelt es sich um eine Entzündung der Schleimhaut in der Kiefernhöhle, Stirnhöhle, Keilbeinhöhle oder Siebbeinhöhle. Sie alle zusammen sind Lufträume der Nase, die mit Schleimhaut ausgekleidet sind. Schwillt die Schleimhaut an, kann das Sekret nicht mehr ablaufen und es sammelt sich in den Höhlen an. Das ist ein Nährboden für Bakterien, welche die Entzündung verursachen. Die Symptome sind klopfende Schmerzen in Stirn, Wangenknochen und Oberkiefer. Vor allem der Druck auf diese Stellen ist schmerzhaft und beim Bücken verstärken sich die Beschwerden.

Besondere Vorsicht ist bei Symptomen geboten, die länger als eine Woche dauern. Sollte das Nasensekret blutig sein und die Beschwerden häufiger auftreten, muss unbedingt ein Arzt oder Heilpraktiker aufgesucht werden. Dieser kann prüfen, ob es zu keiner weiteren Komplikation gekommen ist oder ob es sich um ein allergisches Geschehen handelt.

Behandlung

- **Wasserdampfinhalation** mit Salz oder ätherischen Ölen, wie Campher, Fichtennadel, Latschenkiefer, Pfefferminz, Kamille, Salbei, Eukalyptus, Meersalz.
- Viel Trinken. Geeignete **Tees** aus Thymian, Kamille, Lindenblüten, Holunderblüten.
- **Wärmetherapie mit Rotlicht** oder
- **Leinsamenpackung**
 - ⇒ 5 EL Leinsamen in 2 Tassen Wasser kochen, heiß in ein Leinen- oder Baumwollsäckchen füllen und so heiß wie möglich auf die betroffenen Stellen legen. Achtung Verbrennungsgefahr!
- **Nasenspülung mit Meersalz**, mehrmals täglich jedes Nasenloch befeuchten.
- **Homöopathie:** *Kali-bi.*, *Belladonna*, *Bryonia*, *Nux vomica*, *Pulsatilla*



Mittelohrentzündung

Die **Mittelohrentzündung** ist eine sehr schmerzhaft Entzündung der Schleimhaut der Paukenhöhle (Mittelohr). Meist geht mit der Entzündung ein Schupfen einher, der den Verbindungsgang (Eustachii-Röhre) von der Nase zum Ohr verschließt. Dadurch können Bakterien aus der Nase ins Ohr einwandern. Durch Schleim- oder Eiterbildung kommt es dort zur Druckerhöhung mit heftigen Schmerzen, evtl. Fieber und Schwerhörigkeit. Eine Komplikation kann bei länger andauernden Beschwerden eine Meningitis sein. Sollte der Patient geistig abwesend wirken und Nackensteifigkeit, Kopfschmerzen und Fieber hinzukommen, ist umgehend ein Arzt aufzusuchen.

Behandlung

- Bei akuter Mittelohrentzündung steht die Schmerzstillung und das Abschwellen der Schleimhäute im Vordergrund. Das Ohrensekret sollte immer ablaufen können und sollte auf keinen Fall unterdrückt werden.
- **Nasentropfen** aus Meerwasser mehrmals täglich in jedes Nasenloch einträufeln.
- **Zwiebelumschlag**
 - ⇒ eine Zwiebel kleinschneiden, in ein Säckchen füllen und auf das erkrankte Ohr legen
- **Wärmetherapie**
 - ⇒ Mit einer Rotlichtlampe mehrmals täglich die betreffende Partie bestrahlen. Achtung Verbrennungsgefahr! Nicht zu nah am Körper bestrahlen und Kinder nie unbeaufsichtigt lassen!
- **Kartoffelumschlag**
 - ⇒ Kartoffeln kochen, zerstampfen, in ein Säckchen füllen und so heiß wie möglich auflegen
- **Schüßler-Salze:** Nr. 3 *Ferr. phos.* alle halbe Stunde, bei Bedarf zusätzlich Nr. 5 *Kali-p.*, im stündlichen Wechsel
- **Homöopathie:** wirkt in der Regel unglaublich schnell, innerhalb weniger Minuten kann man Linderung verspüren. *Aconit, Apis, Belladonna, Bryonia, Chamomilla, Dulcamara, Ferrum phos, Pulsatilla, Arsenicum, Mercurius, Hepar sulphuris*

Halsschmerzen zeigen sich durch Schluckbeschwerden oder einem Kratzen im Hals. Der Rachen ist gerötet und manchmal ist die Stimme belegt.

Behandlung

- Nutzung der antibakteriellen Wirkung von Heilkräutern und Linderung der Schluckbeschwerden.
- Die Anwendung von Tees und **Gurgellösungen** sind sinnvoll.
- **Tee:** Salbei, Eibischwurzel, Kamille, Malvenblätter, Spitzwegerich, Cistrose.
Lutschpastillen aus Cistrose, Salbei, Isländisch Moos, Propolis, Honig.
- **Homöopathie:** *Apis, Arsenicum, Belladonna (Hauptmittel bei Scharlach), Gelsenium, Mercurius, Rhus tox.*
- **Schüßler Salze:** Am Anfang im Wechsel halbstündlich Nr.3 *Ferr-phos* mit Nr. 4 *Kali-ch* bis es zu einem Auswurf kommt, danach Nr. 4 *Kali-ch* + Nr. 5 *Kali-p* + Nr. 6 *Kali-s* jedes Mittel 3x tgl. bis die Halsentzündung weg ist.

Halsentzündung

Die **Angina** ist eine Mandelentzündung. Meist sind die Rachenmandeln oder die Gaumenmandeln betroffen. Symptome zeigen sich durch starke Halsschmerzen, ziehende Schmerzen bis ins Ohr, evtl. Fieber. Die Mandeln sehen gerötet aus. Bilden sich gelbliche Stibbchen oder graue Membranen auf den Mandeln, suchen Sie sofort einen Arzt auf. Dieser sollte dann einen Rachenabstrich vornehmen und die weitere Therapie festlegen.

Behandlung

- Die Anwendung von Tees und **Gurgellösungen** sind sinnvoll.
- **Tee:** Salbei, Eibischwurzel, Kamille, Malvenblätter, Cistrose, Ringelblume, Spitzwegerich.
- **Kaltwasserauszug aus Spitzwegerich zum Gurgeln,**
 - ⇒ 2 TL Spitzwegerichblätter in eine Tasse kaltes Wasser geben, 1-2 Stunden ziehen lassen, abseihen, leicht erwärmen, mehrmals täglich gurgeln.
- **Lutschpastillen** mit Cistrose, Salbei, Isländisch Moos, Propolis
- **Inhalation** mit Kamillenblüten.
- **Warmer Zwiebel-Kartoffelwickel**
 - ⇒ Eine rohe Zwiebel in Scheiben schneiden, 3 Kartoffeln kochen und zerstampfen, zusammen mit der Zwiebel in ein Säckchen füllen und so heiß wie möglich auf die schmerzende Stelle auflegen. Mit einem Schal abdecken.
- **Kalter Quarkwickel**
 - ⇒ 200g Quark mit einem EL Essig verrühren, 2 cm dick auf eine Leinentuch auftragen und mit der Quarkseite auf den Hals legen. Mit einem Schal abdecken und 1 Stunde einwirken lassen.
- **Homöopathie:** *Apis, Arsenicum, Belladonna (Hauptmittel bei Scharlach), Gelsenium, Mercurius, Rhus-tox.*
- **Schüßler Salze:** *Nr.3 Ferr-phos* alle halbe Stunde, bei Fieber mit *Nr. 5 Kali-p* abwechselnd.



Husten/Bronchitis

Husten ist ein Symptom bei einer Entzündung der Bronchialschleimhaut. Durch den Hustenreiz wird Sekret aus der Luftröhre abgehustet. In der Regel geht der Bronchitis ein grippaler Infekt voraus, bei dem es zuvor zu Halsschmerzen und Schupfen gekommen ist. Meist besteht am Anfang ein Reizhusten ohne Auswurf und Schmerzen hinter dem Brustbein. In der nächsten Phase bildet sich ein Schleimhusten mit Auswurf. Ist das Sekret gelbgrün, handelt es sich um eine bakterielle Infektion.

Die Therapie besteht darin den Hustenreiz zu lindern und das Sekret zu verflüssigen, um ein leichteres Abhusten zu gewährleisten. Jeder länger anhaltende Husten sollte unbedingt von einem Arzt untersucht werden, um auszuschließen, dass es zu keiner Lungenentzündung gekommen ist. Wird ein Husten chronisch, das heißt, tritt er drei Monate hintereinander auf und zwei Jahre in Folge, ist Vorsicht geboten. Auch hier sollten Sie sich einem Arzt oder Heilpraktiker vorstellen, um zu klären ob nicht eine andere Erkrankung oder eine Allergie dahintersteckt.

Behandlung

- Dämpfen des Hustenreizes durch **Tees, Lutschpastillen oder Tinkturen** aus Eibischwurzel, Malvenblätter, Spitzwegerich, Königskerze, isländisch Moos, Propolis und Honig.
- **Brustbalsam aus warmer Butter**
 - ➔ Zerlassen Sie langsam etwas Butter in einer Pfanne und tragen Sie die handwarme Butter vorsichtig (nicht zu heiß!!) auf die Brust auf, anschließend mit einem Wolltuch abdecken.
- **Brustwickel mit heißen Kartoffeln**
 - ➔ Kartoffeln kochen, zerstampfen, in ein Tuch einwickeln und vorsichtig, nicht zu heiß auch hier besteht Verbrennungsgefahr, auf die Brust auflegen.
- **Förderung des Abhustens** durch Tees, Lutschpastillen oder Tinkturen von Efeu (nur aus der Apotheke!), Süßholz, Fenchel, Kamille, Minze, Quendel, Thymian.
- **Brustbalsam** aus Campfer, Menthol, Eukalyptus und Latschenkiefernöl.
 - **Achtung** nicht für Säuglinge und Kleinkinder und Asthmatiker anwenden, da die Öle stark die Schleimhäute reizen. Die starken Öle können hypersensible Schleimhäute derart reizen, dass dadurch ein Asthmaanfall oder ein Pseudokrappanfall ausgelöst wird.
 - Das starke ätherische Öl des Campher verhindert die Wirkung von homöopathischen Mitteln. Bei gleichzeitiger homöopathischer Behandlung können Sie zum Beispiel auf Eukalyptus ausweichen.
- Für Kleinkinder geeignet ist, das Aufhängen von einem **feuchten Tuch** über dem Bettchen. Auf das Tuch träufelt man ein paar Tropfen ätherisches Öl, zum Beispiel Eukalyptus.
- **Grüner Balsam** zur Einreibung und **Hirschzungen-Kräutertrank**, erhältlich siehe Anhang.
- **Hustensaft aus Rettichwurzel**
 - ➔ Rettich schälen und reiben und den Saft auspressen. Stündlich 1-2 EL einnehmen
- **Hustensaft aus der Zwiebel**
 - ➔ Eine Zwiebel aushöhlen und Kandiszucker einfüllen, mit einem kleinen Loch am Boden in ein Glas stellen, nach einiger Zeit bildet sich Zwiebelsaft, 2-3 TL am Tag stillen den Husten und wirken antibakteriell.
- **Homöopathie:** *Aconit, Arnica, Arsenicum, Belladonna, Bryonia, Carbo veg., Causticum, Chamomilla, Drosera, Dulcamara, Ferrum phos., Hepar sulphuris, Ignatia...*
- **Schüßler Salze:** jedes Mittel 3x tgl. einnehmen, Husten bellend Nr. 3 Ferr-phos. + Nr. 2 Calc-p, Husten abends schlimmer Nr. 10 Nat-s + Nr. 6 Kali-s, Husten trocken, Nr. 3 Ferr-phos + Nr. 8 Nat-ch

Der **Pseudokrupp** ist eine viral bedingte Kehlkopfentzündung, die meist nachts bei Kindern zwischen dem ersten und fünften Lebensjahr auftritt. Aber auch Bakterien, Allergien, starke Reize durch ätherische Öle und Umwelteinflüsse, wie Rauch, können Auslöser für diese Entzündung sein. Es kommt zu einer plötzlichen Atemnot mit Erstickungsangst. Die Luft kann nicht **eingeatmet** werden, da der Kehlkopf zu schwillt. Es tritt der typische Krupphusten auf. Der sehr trockene Husten klingt bellend.

🔥 **Es handelt sich um eine lebensbedrohliche Situation. Es muss sofort der Notarzt verständigt werden!**

Behandlung

🔥 **Vorsicht mit ätherischen Ölen** zur Inhalation und als Brustbalsam. Diese sind bei einer einfachen Bronchitis sehr wohltuend, können aber bei Säuglingen und Kleinkindern eine Pseudokruppanfall erst auslösen. Durch die Überreizung der Schleimhäute kommt es dann zu einer Überreaktionen.

- Bis zum Eintreffen des Arztes müssen Sie sich und das Kind unbedingt beruhigen. Hüllen Sie sich und das Kind in eine warme Decke. Nehmen sie das Kind auf den Arm. Stellen Sie sich vor das geöffnete Fenster und atmen sie gemeinsam tief ein und aus. Das Einatmen von kühler, feuchter Luft wirkt beruhigend auf den Kehlkopf. Alternativ können Sie sich auch vor die geöffnete Kühlschranktür stellen.
- **Homöopathie: *Aconitum C30* sofort und den Notarzt verständigen**, wenn am nächsten Morgen noch Husten besteht ***Hepar sulphuris***, weitere Hustenmittel je nach Symptomlage.



Asthma bronchiale

Bei **Asthma bronchiale** kommt es zu einer Reizung der Bronchien, durch chronisch entzündliche oder allergische Reaktionen. Dabei schwillt der Bronchialschleimhaut an, der darin befindliche Schleim staut sich und die Bronchialmuskeln verkrampfen sich. Die Luft kann nicht mehr **ausgeatmet** werden. Es kommt zu Kurzatmigkeit, Atemnot und Überblähung der Lungen.

🚨 **Ein akuter Asthmaanfall ist ein Notfall. Sie müssen umgehend den Notarzt rufen!!! Hier werden rasch wirkende, krampflösende und bronchienerweiternde Medikamente benötigt. Jedes Zögern kann lebensbedrohlich sein!!!**

Um zu klären welche Ursache dem Asthma zu Grunde liegt, ist es notwendig sich in ärztliche Behandlung zu begeben. Beim Arzt erhält man geeignete Notfallmedikamente, die lebensrettend sein können.

Wollen Sie sich nicht lebenslang mit dieser Diagnose abfinden, kann eine ganzheitliche Therapie oder eine homöopathische Behandlung durch einem Arzt oder Heilpraktiker helfen, die Krankheit von der Wurzel aus zu heilen.

Behandlung

- **Teemischung**, krampflösend und erleichtert die Atmung
 - ➔ 20g Thymiankraut + 30g Weißdornkraut, 1 TL der Mischung auf einer Tasse mit heißem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und tgl 2-3 Tassen trinken.
 - 🚨 **Vorsicht mit ätherischen Ölen** zur Inhalation oder als Brustbalsam. Diese sind bei einer einfachen Bronchitis sehr wohltuend, können aber bei Asthma genau das Gegenteil verursachen und einen Anfall erst auslösen.
- **Inhalation durch Vernebelung von Salzlösungen** sind hingegen sehr schonend und werden in der Regel sehr gut vertragen.
- **Atemübungen** um den Atemstrom zu normalisieren. Anleitung dazu siehe Anhang.
- **Homöopathie:** *Aconit, Apis, Arsenicum, Carbo veg., Drosera, Hepar sulphuris, Ipecacuanha*
- **Schüßler Salze:** begleitend zur ganzheitlichen Therapie jedes Mittel 3x tgl. über 4 Wochen, *Nr. 1 Calc-f +Nr. 11 Sil+ Nr. 5 Kali-p, bei chronischem Asthma: Nr. 4 Kali-ch+Nr. 27 Kali bi+ Nr. 24 Ars-i*, jedes Mittel 3 Wochen lang, dann 2 Wochen Pause und danach wiederholen.



Literaturverzeichnis/ Quellen

Dr. Johannes Gottfried Meyer, Dr. med. Bernhard Uehlke, Pater Kilian Saum OSB, Handbuch der Klosterheilkunde, Zabert Sandmann GmbH München, 9. Auflage 2004

Dr. Rosina Sonnenschmidt, Die neue Schüßler-Hausapotheke, Narayana Verlag, 1. Auflage 2012

Isolde Richter, Lehrbuch für Heilpraktiker, Urban&Fischer Verlag, 5. Auflage 2004

Dr. med. Roger Morrison, Handbuch der Pathologie zur Homöopathischen Differenzialdiagnose, Copyright 1999 bei Kai Kröger Verlag für homöopathische Literatur

Heidi Gollmann, Urs Maurer, Homöopathische Selbstbehandlung in Akutfällen, Groma Verlag, 7. Auflage

Fotos von www.dreamstime.com

Bezugsquellen

Tees, Tinkturen, Dragees, Säfte, Fertigteemischungen, Sets für Wickel, Inhalatoren, Nasenduschen sind in allen Apotheken erhältlich.

ebenfalls homöopathische Hausapotheken und Schüßler Salze sind in allen Apotheken zu bestellen

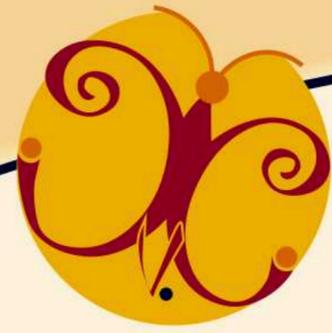
Grüner Balsam und Hirschzungen-Kräutertrank erhältlich bei www.narayana-verlag.de

Hildegard-Medizin, , erhältlich bei www.narayana-verlag.de



Naturheilpraxis
Constanze von Cerpinsky
Berbisdorfer Straße 94
09123 Chemnitz

Telefon: 037209 / 639868
Mobil: 0170 / 75 23450
constanze.voncerpinsky@gmx.de
www.heilpraktiker-voncerpinsky.de



Alle Rechte liegen bei der Autorin. Ohne schriftliche Genehmigung ist keine Art der Vervielfältigung erlaubt. Die Empfehlungen dieser Bro-chüre wurden nach besten Wissen erarbeitet und überprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Für eventuelle Schäden oder Nachteile, die aus den in der Broschüre gegebenen Hinweisen resultieren, kann keine Haftung übernommen werden.

Chemnitz, März 2013 Constanze von Cerpinsky / Heilpraktikerin

Neuaufgabe als E-Book 2025 - Sinnentfalter - Die Schule für ´s Leben



Sinnentfalter

DIE SCHULE FÜR ´S LEBEN