

Tipps für die Erkältungszeit

Wenn uns die Viren jagen oder nimmste Homöopathie und Biochemie, dann stirbste nie (0-Ton alter biochemischer Heiler) - von Andreas Krüger, Heilpraktiker, Lehrer und Leiter der Samuel Hahnemann Schule, Berlin.



Der beste Weg, heil über den Winter zu kommen, beginnt natürlich schon damit, dass wir schon im Sommer anfangen, uns um unsere Gesundheit und um unser Heil- und Ganz-Sein und unser Immunsystem zu kümmern. Hierzu bietet die Naturheilkunde jede Menge Möglichkeiten, sei es eine homöopathische Behandlung, ob miasmatisch, klassisch oder prozessorientiert, ganzjährig durchgeführte kneippsche Wasseranwendungen, Trockenbürstungen, regelmäßige Bewegungsarbeit, Walken, Pilates, Yoga, Qi-Gong etc. Und natürlich alles, was auch zu einer starken und abwehrkräftigen, seelischen Situation führt (div. Psychotherapien, avatäterische Seelenhaltungsarbeit, schamanistisches Heilen etc.). Nicht zu vergessen natürlich auch eine kraftvolle, energiereiche Ernährung und einfache Dinge, die so viel bewirken können, wie beispielsweise das regelmäßige (eine Minute lang) klopfen unserer Thymus-Drüse am oberen Ende des Brustbeins.

Für alle von euch, die dies befolgen (oder auch nicht) und deren Immunsystem immer noch nicht so kräftig geworden ist, um lustvoll den Winter durchleben zu dürfen, nun noch einige hoch bewährte Praxistipps.

Sehr effektiv gestaltet sich eine Pflege des Immunsystems mit den altbewährten Spenglersanen, wo sich eine vorbeugende Kur mit Spenglersan K - 3 Tage einmal 4 Sprühstöße in die Ellenbogen/oral und je 2 Sprühstöße auch nasal - bewährt hat. Dann 4 Tage Pause. Das gleiche mit Spenglersan G. Wieder 4 Tage Pause und das ganze als vorbeugende Kur über 8 Wochen.

Wenn es uns dann doch mal erwischen sollte, sind in meiner Praxis und Schule die häufigsten angewendeten Interventionen: Angocin Antiinfekt-Dragees 5 x 4 zusammen mit Propolis Urtinktur von Hanosan stdl. 6 Sprühstöße und/oder dem wirklich wundervollen Mittel Infludo von der Fa. Weleda, eine Komposition die direkt auf Rudolf Steiner zurück geht, stdl. 6 Tropfen.

Auch die Biochemie hat hier Hervorragendes zu bieten und es gibt ein bewährtes Rezept, wo man die biochemischen Mittel nach Dr. Schüssler kombiniert: Nr 3, 5 Stück. Nr. 4, 3 Stück. Nr. 5, 3 Stück. Nr. 8, 7 Stück. Nr. 9, 5 Stück. Nr. 10, 3 Stück. Alles zusammen in 1 l stilles Wasser packen und von dieser Flasche, nach kräftigen Schütteln halbstündlich einen Schluck trinken.

Auch möchte ich Euch noch das wirklich hoch wirksame Mittel Oscillococtinum C 200 empfehlen, was man vorbeugend 1 x wöchentlich 2 Kügelchen oder, wenn der Schnupfen schon los gegangen ist, stdl. 1 Kügelchen einnehmen kann, bis die Krankheit vorüber ist.

Auch möchte ich noch eine Empfehlung meines ältesten Kollegen Mathias Dorsci weitergeben, der in der Winterzeit eine 1 x monatliche Gabe von 2 Kügelchen des homöopathischen Mittels Influenzinum D 200 empfahl.

Wenn es dann in den Hals rutschen sollte, empfehlen sich von der Fa. Wala Echinacea Mundspray oder von der Fa. Weleda das Präparat Bolus Eukalypticus Comp.

Generell möchte ich aber noch mal hinweisen, dass die beste Vorbeugung, so wie die beste Therapie einer Erkrankung, immer durch einen hoch qualifizierten Therapeuten statt finden sollte, der ganz individuell zur Vorbeugung, oder auch im akuten Zustand das richtige homöopathische Kügelchen für den Klienten findet, den richtigen Tee. Ich gebe meinen Patienten gerne, und nicht nur bei Erkältung, den wunderbaren Salbei Tee nach Hildegard. Dieser zum Patienten dann passender Therapeut wird dann meist mit hoher Heilssicherheit für den Patienten das richtige Mittel heraussuchen, sprich für ihn aus der Masse der Heilmittel Möglichkeiten heraus testen.

Andreas Krüger, Therapeuten Weiterempfehlungen über das SHS/FDH Büro Tel. 030 323 30 50, weitere Informationen unter www.samuelhahnemannschule.de