

+ Erkältung und Grippe setzen uns zu!
Alternativen zur „Chemie“

Was hat die Komplementärtherapie dagegen zu bieten?

+ Gesundheit und Krankheit

- In der Komplementärtherapie bedeutet Gesundheit in erster Linie, wie flexibel wir auf äussere «Angriffe» durch Viren, Bakterien, Situationen, Mitmenschen, Wetterlagen und so weiter reagieren können.
- Wenn wir im Gleichgewicht sind, haben wir genügend Lebenskraft zur Verfügung, um etwaige Eindringlinge ohne übermässigen Aufwand abzuwehren.
- Für die KT heisst Krankheit nicht, dass wir versagt haben. Es gehört einfach zum Kreislauf des Lebens, dass wir uns in einem dynamischen Gleichgewicht befinden, das aus Aktivität und Passivität besteht.
- Und wichtig: Beide sind genau gleich viel wert!

+ Alternative Impfkonzeppte

- Von einigen Therapeuten werden homöopathische Impfungen mit Nosoden empfohlen. Deren Wirkung ist jedoch sehr umstritten. Nosoden = werden aus "krankem" Material wie Blut, Urin, Eiter, Krankheitserregern, Allergenen oder erkrankten Geweben hergestellt.
- Mikroimmuntherapie gegenüber der Grippeimpfung nicht gegen spezielle Viren, sondern Stärkung des Immunsystems mit den Botenstoffen Zytokine (Zellregulation) stellt Körper auch selber her.
- Einnahme von Vitamin D

Bei der Vermeidung von Krankheiten hilft zunächst einmal ein gutes Immunsystem. Hier bietet die Naturheilkunde zahlreiche Möglichkeiten.

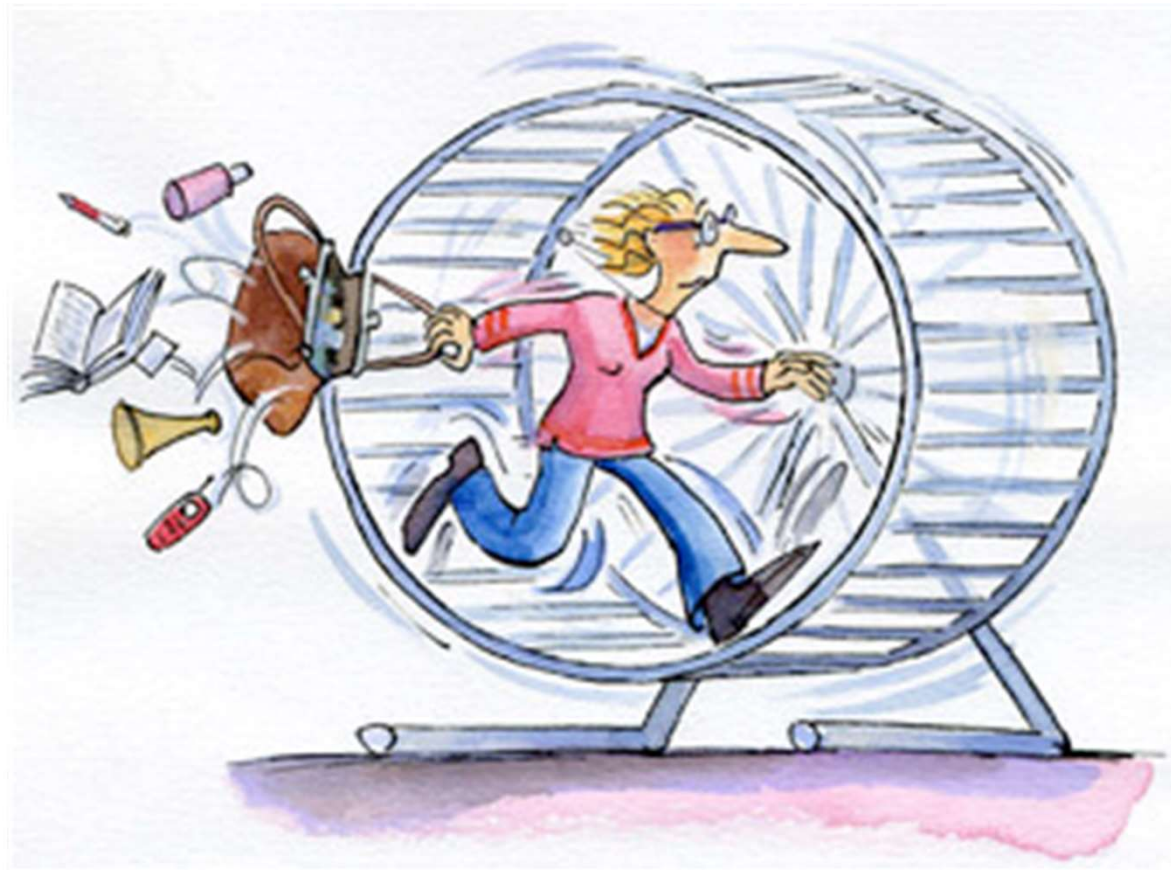
+ Rhythmus der Natur



+ Themen der Jahreszeiten / Natur

- **Frühling - Bewusstes Gestalten von Neuem**
- **Sommer - Fülle durch Selbsterfüllung**
- **Herbst - Loslassen**
- **Winter - Innenschau/Beobachten/ Ruhe**

+ Rhythmus des modernen Menschen



+ Themen des modernen Menschen (Hamsterrad)

Sind sie...

- mental und körperlich angespannt?
- erschöpft und ausgelaugt?
- überfordert und versuchen nur noch zu funktionieren?
- ständig müde und schlafen schlecht?
- innerlich unruhig und nervös?
- vor allem Leistungsorientiert?
- usw.

+ Gleichgewicht aktiv –passiv = gesund sein



Ein Thema welches für mich in der Praxis immer zentraler wird ist:

- Der Wert vom weniger tun und mehr sein!
- Beides hat absolut seine Berechtigung das Tun und das Sein. Die Frage ist jedoch, mit welcher Präsenz erleben wir den jeweiligen Moment im Tun oder im Sein?
- Unbestritten ist wohl bei vielen Menschen der Bedarf nach...einfach sein.
- Was Resilienz (Widerstandsfähigkeit) ausmacht...

+ Vorbeugende Massnahmen

- Regelmässige
- Gut befeuchtete
- Ausgewogene Ernährung
- Hände waschen
- Ruhephasen einlegen
- Körperwärme durch Fussbäder
- Feurige Tees trinken
Lindenblüten



blumenöl

le

lbei /



Behandlung mit... **Spagyrik**

■ **Tropaeolum majus - Kapuzinerkresse**

durch den hohen Gehalt an schwefelhaltigen Senfölen einen natürlichen «antibiotischen» Effekt

■ **Propolis - Bienenkittharz**

Das ganzheitlichste Antibiotikum in der Spagyrik, stark gegen jegliche Art von Eindringlingen

■ **Thymus vulgaris - Thymian**

Rein von den ätherischen Ölen das stärkste „Antibiotikum“ in der Spagyrik



Behandlung mit...**Antroposophischer Medizin**



■ Echinadoron Lutschtabletten

Inhaltsstoffe:

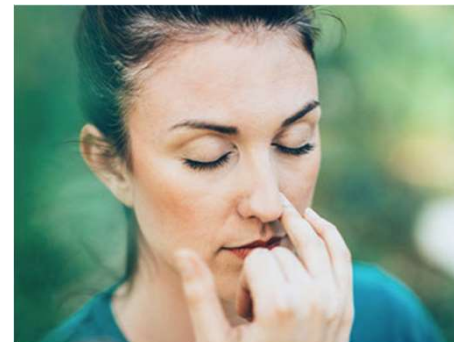
- Sonnenhut = Echinaforce forte
- Ringelblume = Calendula officinalis
- Kamille = Chamomilla recutita
- Eukalyptusöl = Eucalypti aetheroleum



Behandlung mit... **Geduld / Selbstheilungskräfte**



- Zeigen Sie soziale Verantwortung! Sprich: Bleiben Sie zu Hause, bis sich die Beschwerden gebessert haben. Das gilt für Erwachsene wie für Kinder und verhindert weitere Übertragungen.
- Grippe/ Erkältung gibt uns die Möglichkeit, Verantwortung für sich zu übernehmen.
- Übungen (Wechselatmung)



Wussten sie dass,

Medi-zin = auch, zurück zur Mitte bedeutet?

+ Bleiben sie gesund...



Du siehst
krank aus!
Nimm ein Bad,
Leg dich hin und
ruh dich aus.
Ich wünsche dir:
Gute Besserung!