

Selbsthilfe To-Go

REGULATIONSLEITFADEN AUS DER NATURHEILKUNDE
FÜR GESUNDHEITSPROFIS

Akuthilfe bei Infekten – schütze dich vor Corona, Grippe & Erkältung



Selbsthilfe To-Go: *Schütze dich vor Infektionen*

Gratulation und ich freue mich sehr, dass du diese Selbsthilfe To-Go erworben hast! Für den optimalen Gebrauch möchte ich vorab ein paar Hinweise geben:

- ✓ Die Auswahl der Präparate habe ich nach dem Prinzip „Nature first“ – also zuerst natürliche Präparate – gemacht. Es sind hochwirksame Präparate der Naturheilkunde, aus Phytotherapie, Anthroposophie, Spagyrik (Heilpflanzen), Biochemie nach Dr. Schüßler und der orthomolekularen Medizin (Vitamine und Mikro-Nährstoffe).
- ✓ Jede Selbsthilfe To-Go ist ein kompletter Leitfaden für das jeweilige Thema. Und es ist **mehr als nur „ein guter Tipp“ oder eine Auflistung von Präparaten für deine Hausapotheke**. Meine Erfahrung aus mehr als 20 Jahren Naturheilkunde und die Entwicklung sowie neue Erkenntnisse in der Medizin spiegeln sich in den Anleitungen wider.
- ✓ **Wird dann alles wieder gut, wenn ich Selbsthilfe To-Go bei mir anwende?** Grundsätzlich wirkt Naturheilkunde und fördert die Selbstheilung. Die Natur ist einfach unsere beste Apotheke! Je nach individueller Vorgeschichte oder bei chronischen Krankheiten kann es jedoch sein, dass du einen noch individuelleren Behandlungsplan brauchst. Zögere bitte nicht, diesen dann bei mir anzufordern.
- ✓ Sollte es dich doch schlimmer erwischt haben, sodass du trotz Anleitung von Selbsthilfe To-Go mit dem Infekt nicht mehr alleine zurechtkommst, kannst du gerne meinen Rat einholen oder du suchst umgehend einen Arzt deines Vertrauens auf.
- ✓ Damit die Präparate eindeutig in jeder Apotheke zu bekommen sind, habe ich vor jedem Präparat die sogenannte PZN aufgeführt. Das ist die Pharma-Zentralnummer, also eine eindeutige Identifikation, damit es zu keinen Verwechslungen kommen kann.

Für alle Fälle und wenn du weitere Fragen hast oder einen speziellen Behandlungsplan für dein Immunsystem möchtest: hier kannst du **jederzeit** einen Termin „Heilkraft Naturheilkunde“ für dich buchen
<https://link.funnelmate.io/widget/booking/nkHhvB48bdGFhYuiFKb8>

*Ich wünsche dir viel Erfolg und Gesundheit bei der Umsetzung nach dem Motto:
„mach's nach, aber mache es genau nach!“*

Infektfrei bei Corona, Grippe, Erkältung und Co

Sofort, bei den ersten Anzeichen eines Infektes, egal ob durch Viren oder Bakterien verursacht, beginnen mit:

→ Diese Dosierungen gelten für Erwachsene.

(PZN 05871917) VitaminC-300-Depot+Zink, Salus 30 St. TBL

4 – 5 x 1 Tabl. täglich, unzerkaut

(PZN 13978701) VitaminD3-K2 Öl forte, Dr. Jacobs 20ML TRO

1 x tägl. 4 Tro. am 1. und 2. Tag morgens bis mittags, danach 1 x tägl. 2 Tro.

Und bei viralen Erkrankungen (z. B. Corona, grippaler Infekt) zusätzlich:

(PZN 17150241) Selen-loges 200 µg, 60 ST TAB

1 x tägl. 1 Tabl. morgens

Gleichzeitige Basismedikation:

(PZN 00958329) Spenglersan Kolloid G 10 ML Spray

anfangs 4 x tägl. 10 Sprühstöße in die Ellenbeuge sprühen + auf der Haut verreiben, bei Besserung nur noch 2 x täglich

(PZN 12418414) CurcuZym 30 ST KAP

2 x tägl. 1 Kps. zur Mahlzeit, mit viel Flüssigkeit, vorzugsweise Wasser

➤ *Plus, je nach vorliegender Art des Infektes, spezifische/s Heilmittel dazunehmen:*

Corona

in allen Stadien

(PZN 01751033) Bryonia Stannum 10X1 ML AMP

1 x tägl. 1 Amp. trinken bzw. sprühen laut Anleitung im Anhang, bis zum Abklingen der Symptome im Atemtrakt

Grippaler Infekt

mit Fieber, Zerschlagenheitsgefühl

(PZN 06892904) Angocin Anti-Infekt N 50 ST FTA

für 2 – 3 Tage 4 x tägl. 4 Tabl. mit ausreichend Wasser, danach weiter mit 3 x tägl. 4 Tabl.

(PZN 01358241) Metavirulent 50 ML TRO

3 x tägl. 30 Tro. mit etwas Wasser

Erkältungsinfekt mit Husten

(PZN 05501600) Imupret N 50 ST. DRA

6 x tägl. 2 Dragees, nach Abklingen der Symptome 3 x tägl. 2 Dragees

Erkältungsinfekt mit Sinusitis

Beteiligung der Nasennebenhöhlen

(PZN 01479157) Gelomyrtol forte 20 St. KPS

4 x tägl. 1 Kps. 30 Min. vor dem Essen, letzte Kapsel vor dem Zubettgehen; nach Abklingen der Symptome 2 x tägl. 1 Kps.

Das ist *begleitend hilfreich*

→ Gleich zu Beginn ein temperaturansteigendes Fußbad (mit Salz, oder Lavendelöl, oder Rosmarinöl).

→ Auf viel Flüssigkeit über Kräutertees achten. Heilkräuter sind Thymian, Holunderblüten, Erkältungstee-Mischungen, Cystus Tee von Dr. Pandalis (nur über Apotheken), YogiTea Halswärmer, Eberraute Actif Tee (PZN 03399534).

→ Bettruhe bei Fieber, starkem Krankheitsgefühl.



- Die besten vorbeugenden Maßnahmen gegen jedwede Corona-Virus-Variante, Grippe, Erkältungen und Co liegen immer noch in einer guten Pflege des eigenen Immunsystems! Bleibe aktiv durch stärkende Aufenthalte in der Natur und gestalte deine Bewegungseinheiten um, wenn der gewohnte Kurs oder das Fitnessstudio vorübergehend nicht erreichbar sind.

🌸 *Mund- und Rachenraum schützen*

Bei außer-Haus-Angelegenheiten gibt es nach wie vor eine einfache Möglichkeit, den Mund- und Rachenraum vor dem Eindringen von Erregern zu schützen. Wähle aus den folgenden Helfern:

(PZN 11279005) Cystus Pandalis® Lutschtabletten

ca. alle 3 Std. 1–2 Tabletten im Mund zergehen lassen, bei außer-Haus-Zeiten auch am Stück und hintereinander gelutscht. Auch für Kinder ab 12 Jahren geeignet.

(PZN 09929306) Kremo 058® Mundreinigungspastillen (Bio)

nach Bedarf mehrmals täglich 1–2 Pastillen langsam im Mund zergehen lassen. Schützen speziell vor äußeren Einflüssen durch Viren, Geschmack für Kinder nicht unbedingt geeignet.

(PZN 16316018) Innova Spray immun Peppermint 30ml SPY

bis zu 12 x täglich, alle Stunde jeweils 1 Sprühstoß direkt in den Mund/Rachen. Kinder von 4–10 Jahren bis zu 6 x 1 Sprühstoß.

(PZN 14186793) Rachenspray Dr. Koll GemmoKomplex Nr. X 20 ml SPY (schwarze Johannisbeere und Heckenrose)

bis zu 6 x 5 Sprühstöße

- Über die gesamte Herbst- und Winterzeit hinweg an ausreichend Vitamin D zur vorsorglichen Immunstabilisierung denken, z. B. mit dem eingangs genannten VitaminD3–K2 Öl forte, Dr. Jacobs (PZN 13978701), in einer Dosierung von 1 x tägl. 2 Tro. (entspricht 4.000 I.E.).

*In diesem Sinne: stärke von vorneherein dein Immunsystem und bleibe
wohlauf und guten Mutes!*

Anleitung für das Aufbrechen von *medizinischen Glas-* *Ampullen*

zum Trinken oder Sprühen

Um den Inhalt der Ampulle in ein Trinkglas geben zu können, muss die Ampulle geöffnet werden. Wie macht man das?

- 1 Von der Ampulle oben das „Köpfchen“ am farbigen Punkt abbrechen, der am Ampullenhals angebracht ist. Bitte immer von dir weg brechen und nicht zum eigenen Körper hin. Dabei ein Taschentuch um den Hals der Ampulle legen, damit du dich nicht an der Abbruchkante verletzt!

Alternative 1:

- 1 Den Ampullen-Inhalt mit einem dünnen Röhrchen oder Strohhalm aufsaugen (ein herkömmlicher wäre leider zu dick und passt nicht in den schmalen Hals der Ampulle).
- 2 Den Inhalt des Röhrchens für ca. 20 Sekunden im Mund behalten, bevor du herunterschluckst.

Alternative 2:

- 1 In den Mundraum sprühen wie ein Spray, mit Hilfe eines sogenannten Applikators (PZN 04714110) für 2ml-Ampullen.
- 2 Den Applikator aufschrauben, die geöffnete Ampulle in den unteren Teil hineinstellen und dann das dünne Röhrchen in die Ampulle hineinführen. Jetzt den Applikator durch Zusammenschrauben wieder verschließen und dann durch Drücken des Sprühkopfes (wie bei einem Spray) den Ampulleninhalt komplett in den Mundraum hineinsprühen.

Wichtiger Hinweis

Wie jede Wissenschaft ist die Medizin ständigen Entwicklungen unterworfen. Klinische Erkenntnisse erweitern insbesondere die medikamentöse Therapie. Bei allen diesen Empfehlungen, Applikationen und Tipps darfst du darauf vertrauen, dass ich große Sorgfalt darauf verwendet habe. Dieser Leitfaden ersetzt jedoch nicht eine individuelle Diagnose und Behandlung. Jede/Jeder Nutzende ist für die Anwendung selbst verantwortlich. Eine Garantie kann nicht übernommen werden. Mein Leitfaden dient in keiner Weise als Ersatz für eine ärztliche Behandlung. Eine Haftung meinerseits für Personenschäden ist ausgeschlossen. Anwendung in Schwangerschaft, während der Stillzeit sowie bei Säuglingen und (Klein-)Kindern sollten, sofern nicht ausdrücklich im Beitrag beschrieben, in diesen Lebensphasen nicht ohne fachmedizinische Zustimmung angewendet werden.

Diese Selbsthilfe To-Go ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb deines privaten Rahmens ist ohne meine Zustimmung unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigung oder Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen und digitalen Systemen.

