

Was tun bei akuten Infekten? Wie Sie sich und Ihrer Familie natürlich und ganzheitlich helfen können.

Wichtiger Hinweis: Diese Tipps sind als Therapiemöglichkeiten gedacht, die individuell abgestimmt und mit dem Arzt besprochen werden müssen!

1) Bei welchen Symptomen können natürliche Heilmittel helfen?

Bronchitis, Husten, Schnupfen, Nebenhöhlenentzündung, Halsschmerzen, Heiserkeit und grippalen Infekten.

2) Erste Hilfe, wenn sich ein Infekt ankündigt:

Sobald Sie merken, dass ein grippaler Infekt im Anzug ist, sollten Sie sofort mit Folgendem starten:

- ansteigendes Fußbad 2x tgl 20 Minuten
- Vitamin C stündl. 500 mg, (aufhören, sobald Sie Durchfall bekommen)
- Reishi- und Agaricus-Pilz-Extrakt, je 2x3
- Neem 2x3
- Sternanis 2x3
- Cissus (Zistrose) 2x3 oder als Tee
- Zink 2x30 mg
- Ost-West-Tropfen, Rizol Gamma oder Rizol Zeta: stündlich 3 Tropfen in ein trockenes Gefäß und mit einem Schluck temperiertem Wasser aufgießen, 30 Sekunden im Mund spülen und gurgeln, dann schlucken.

Bei rechtzeitiger Anwendung kann die Erregervermehrung im Keim erstickt werden und die Erkältung kommt gar nicht zum Ausbruch!

3) Ansteigendes Fußbad:

bis 37,9°C Körpertemperatur möglich, bei höherem Fieber verboten.

Unseren Mini-Ratgeber zum Thema Ansteigendes Fußbad finden Sie **hier**.

4) Antioxidantien:

- Vitamin C: Studien belegen: auf die Menge kommt es an. Kündigt sich eine Erkältung an, sollten Sie sofort für die nächsten 6 Stunden jede Stunde 500 mg Vitamin C oder 1-2x eine retard Tablette zu 600mg einnehmen. Empfehlenswert: Vitamin C-Ester.
- Green Smoothies: die Nährstoff- und Antioxidantien-Bombe. Unseren Ratgeber zum Thema Green Smoothies finden Sie **hier**.
- Obst und Gemüsesaft-Pulver in Kapselform.
- Die „guten Öle“ 2 EL/ Tag Leinöl, Chiasamenöl oder Hanföl und 1-2 TL/Tag Schwarzkümmelöl.
- Krillölkapseln, Grünlippmuschelöl-Kapseln oder Astaxanthin: 1-3 / Tag. Unseren Ratgeber über die Heilkraft der Zitrone finden Sie im Blog auf immuntherapie.at.

5) Eines der ältesten Heilmittel der Welt, die Hühnersuppe aus der TCM:

Hühnersuppe oder Rindsuppe mit Gemüse ist laut chinesischer Medizin ein stärkendes Heilmittel. Dafür mind. 12 Stunden köcheln lassen, damit alle Stoffe aus Fleisch und Knochen herausgelöst werden können.

Wichtig: nach Möglichkeit ein Bio-Huhn verwenden. Haut und Knochen sind Speicherorgane für Hormone und Medikamente, die in der konventionellen Tierhaltung verwendet werden.

Unsere Tipps zu Kraftsuppen finden Sie **hier**.

Alle 16 Tipps finden Sie in unserem Ratgeber:

Was tun bei akuten Infekten? Tipps aus der Ganzheitsmedizin