

# NATURHEILPRAXIS

## Carol Muchenberger



Hatten sie schöne, erholsame und gesunde Festtage und sind gut ins neue Jahr gestartet? Möchten sie einen fröhlichen Januar ohne Erkältung und Grippe erleben? Möchten sie wissen, was ich ihnen aus meiner Praxis zur Vorbeugung und bei beginnenden Krankheitssymptomen empfehle? Dann müssen sie unbedingt weiter lesen....

Vor einigen Tagen wurde in den Medien das Anrollen der Grippewelle bekannt gegeben. Als wirksame Vorbeugung empfehle ich ihnen, ihr Immunsystem zu unterstützen und zu stärken - als gute Alternative zu einer Grippeimpfung. Dadurch reduzieren sie die Häufigkeit von Erkältungen und Grippeerkrankungen, mildern die akuten Krankheitsverläufe und verkürzen deren Dauer. Mit den nachfolgenden, einfachen Massnahmen können sie ihre natürliche Abwehr kräftigen:

### Essen was die Abwehrkräfte stärkt:

- Essen sie **mindestens 5 Portionen Gemüse und Obst pro Tag** und bringen sie eine grosse Farbpalette auf ihren Teller.
- verwenden sie viele **Kräuter und Gewürze**
- **beginnen sie den Tag mit einem Glas warmem Wasser**, in das sie frisch gepressten Zitronensaft geben
- **Zucker schwächt das Immunsystem** enorm. Laut dem medizinischen Fachmagazin American Journal of Clinical Nutrition schwächt Zucker unsere Abwehr so stark, dass infektiöse Krankheiten ein einfaches Spiel haben.
- Die Übersäuerung fördert ein Milieu, in dem sich Bakterien und schädliche Mikroorganismen nachgewiesenermassen vermehren.

Deshalb ist es wichtig, dass sie **viel Wasser oder Kräutertee trinken.**

**Eine ausgewogene Lebensweise unterstützt das Immunsystem. Dazu gehören:**

- **Schlafen sie genügend,** damit der Körper sich ausreichend regenerieren kann
- suchen sie eine Bewegungsart, die ihnen Spass macht und **bewegen sie sich mindestens 2 - 3x pro Woche während mindestens 30 Minuten** - am besten an der frischen Luft
- **Reduzieren sie Stress,** da dieser häufig zu einer gestörten Funktion des vegetativen Nervensystems führt, das eine wesentliche Rolle in der Immunabwehr spielt
- sorgen sie für **regelmässige Entspannungsmomente** zum Beispiel mit heissen Fussbädern, Vollbädern mit einem feinen Zusatz, Sauna- oder Dampfbadbesuchen und einer [entspannenden Massage](#) bei [mir](#).

**Spüren sie erste Anzeichen eines Infekts, so gibt es verschiedene Hilfen aus der [Pflanzenheilkunde](#):**

- **Pelargonium oder Umckaloabo:** wird als natürlicher "Infektblocker" bei akuten und chronischen Infektionen der Atemwege und des Hals-Nasen-Ohrenbereichs eingesetzt. Die Pflanze wirkt schleimlösend, antibakteriell, antiviral und ausgleichend auf das Immunsystem. Darreichungsformen: Spagyrik oder andere Fertigarznei
- **Echinacea purpurea oder Sonnenhut:** unterstützende Behandlung bei Erkältungskrankheiten aller Art und bei Infektanfälligkeit. **Wichtig zu beachten** ist, dass Echinacea bei den ersten Zeichen eines Infekts mit einer hohen Anfangsdosis eingesetzt wird - bei Vollausbruch einer Erkältung gilt der Erfolg als fraglich. Da eine länger dauernde Einnahme von Echinacea bremsend auf das Immunsystem wirken kann, sollte ein **Anwendung in Intervallen** erfolgen. Darreichungsformen: Spagyrik oder diverse Fertigarzneien
- **Ingwer:** wird zur Abwehrsteigerung, bei Infektanfälligkeit und Erkältungen eingesetzt. Darreichungsform: 1 - 4 Tassen Ingwertee pro Tag (1/2 - 1 TL frisch zerkleinerte Ingwerwurzel mit 1 Tasse heissem Wasser übergiessen, bedeckt 10 Minuten ziehen lassen, abgiessen), eventuell mit etwas Zitronensaft und/oder Honig geniessen.

Für die verschiedenen Erkältungs- und Grippe-symptome gibt es [viele pflanzliche Heilmittel](#), die ihren Körper in der Genesung unterstützt und rasche Linderung bringt. **Haben sie Fragen oder suchen sie eine fachkompetente Unterstützung? Ich stehe ihnen gerne zur Verfügung.**



Nun wünsche ich ihnen einen gesunden und fröhlichen Winter!

Herzlichst - Ihre **Carol Muchenberger**

**Naturheilpraxis Carol Muchenberger**

Florastrasse 42

8610 Uster

**E-Mail Adresse:**

[info@carol-muchenberger.ch](mailto:info@carol-muchenberger.ch)