

Homöopathie bei Erkältung und Grippe

Liebe Bäuerin, liebe Landfrau

Gerne informiere ich Sie über die homöopathischen Mittel zur Selbstanwendung bei akuten Erkältungskrankheiten. Sollten Sie bei der Mittelwahl unschlüssig sein, dürfen Sie mich für eine Beratung gerne telefonisch kontaktieren. Ein erstes kurzes Gespräch ist für Sie unentgeltlich. Zeigt sich aber eine Erkältungsanfälligkeit mit wiederkehrenden Symptomen wie Halsschmerzen und Husten, oder fühlen Sie sich nach einer überstandenen Grippe erschöpft und ausgelaugt, ist eine homöopathische Behandlung in meiner Praxis sinnvoll.

Halsschmerzen

Belladonna (Name des homöopathischen Mittels) bei: plötzlich starken Halsschmerzen; Mandeln hochrot geschwollen; roter Zunge, trockenem Hals, Klossgefühl. Hals reagiert empfindlich auf Berühren; rotem Gesicht; die Patientin ist gereizt, unruhig; die Beschwerden sind schlimmer bei Kälte, besser durch Wärme.

Nux vomica bei: rauem Hals; ins Ohr ausstrahlenden, stechenden Schmerzen; der Patient ist reizbar, aufbrausend und empfindlich gegen Luftzug und Kälte; die Symptome sind schlimmer bei Kälte und Zugluft, besser durch Wärme.

Phytolacca: Bewährtes Mittel bei Halsschmerzen, trockenem, rauem Hals; schiessenden, stechenden Schmerzen beim Schlucken, ausstrahlend zum Ohr; geschwollenen Mandeln und Halslymphknoten.

Tipps: Gurgeln mit verdünntem Apfelessig (1 TL auf 1 dl Wasser) oder Meersalzlösung (1 TL auf 2,5 dl Wasser). Tee mit frischem Ingwer/Meerrettich und Honig trinken. Lutschtabletten mit Isländisch Moos, Emser Salz oder Echinacea.

Husten

Bryonia bei: krampfartigem, trockenem Husten mit stechenden Brustschmerzen oder Kopfschmerzen; kleinste Bewegung schmerzt; trockene Schleimhäute; die Symptome sind schlimmer durch Bewegungen und Wärme, besser durch Druck auf Brust, Kühle und Ruhe.

Phosphorus bei: trockenem, kitzelndem Husten, brennenden Schmerzen in der Brust; Kehlkopf schmerzt; die Beschwerden sind schlimmer beim Liegen auf der linken Seite; Durst nach kalten Getränken; bleibende Schwäche und Erschöpfung nach einer ausgeheilten Bronchitis oder Lungenentzündung.

Tipps: Inhalieren mit Meersalz oder Thymiantee. Einreiben der Brust mit Thymian-Myrthe-Balsam. Leinsamentee trinken (1 TL Leinsamen in 2 dl Wasser aufkochen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen).

Fieber

Aconitum bei: plötzlichem, hohem Fieber mit Angst und Unruhe; trockenes, heisses Gesicht; kein Schwitzen; Beschwerden bei trockenem, kaltem, windigem Wetter; grosser Durst auf kaltes Wasser; die Symp-

tome sind abends und nachts schlimmer; die Patientin will nicht allein sein.

Belladonna bei: plötzlichem, hohem Fieber, Fieberkrämpfen; glühend heissem, feuchtem Gesicht; Hitze im Körper; Beschwerden bei feuchtkaltem Wetter; weite Pupillen, gerötete Augen, trockener Mund, kaum Durst; starke Kopfschmerzen; Kinder sind empfindlich auf Licht und Geräusche, schlagen um sich, wollen nicht berührt werden.

Grundsätzliches: Fieber ist eine gesunde und wirksame Schutz- und Heilreaktion des Körpers. Es kurbelt die Immunreaktion an und erschwert die Vermehrung von Viren und Bakterien. Deshalb sollte Fieber nicht in jedem Fall gesenkt werden. Vorsicht ist aber geboten bei Fieber über 40°C, bei Säuglingen, Kleinkindern und Senioren, die zu wenig trinken sowie bei hohem Fieber, welches länger als drei Tage andauert. Ebenso bei zusätzlichen Symptomen wie Brechdurchfall, Apathie, starken, anhaltenden Kopfschmerzen, Nackensteifigkeit und Lichtscheu.

Tipps: Kühle Waschungen und Essigsocken, nur bei warmen Händen und Füßen. Absteigendes Fussbad entzieht dem Körper bei hohem Fieber Wärme. Aufsteigendes Fussbad im Fieberanstieg bei kalten Händen und Füßen. Kinder bei Fieber nicht zu warm einpacken, da sie dann die Hitze nicht abgeben können. Die Füße mit Socken warmhalten und den restlichen Körper nur leicht bedecken. Säuglinge immer wieder stillen, Kinder zum Trinken auffordern. Stark verdünnter Apfelsaft und fettfreie Gemüsebouillon sind ideale Getränke.

Grippe und Gliederschmerzen

Bryonia bei: Grippe mit Kopfschmerzen, starken Gliederschmerzen und Verstopfung; trockenem Husten mit stechenden Brustschmerzen; trockenen Schleimhäuten, grossem Durst auf kaltes Wasser; die Patientin ist mürrisch, abweisend, will Ruhe; starke Erschöpfung durch geringste Anstrengung.

Gelsemium bei: dumpfen Kopfschmerzen, Benommenheit; leichtem Fieber; Gliederschmerzen mit Schweregefühl; Schüttelfrost, Zittern und Schwindel; die Patientin wird krank durch Erwartungsspannung, Aufregung, nach schlechten Nachrichten; bewährtes Mittel bei Erschöpfung in der Rekonvaleszenz nach viralen Infekten.

Nux vomica: Im Anfangsstadium eines der wichtigsten Mittel bei starkem Frieren, Schüttelfrost, Schwindel, Gliederschmerzen; der Patient ist anfällig für Erkältungen, sehr reizbar und überempfindlich; er wird krank durch Stress, Überarbeitung, Ärger und Schlafmangel.

Tipp: Das ansteigende Fussbad hilft bei Husten, Halsschmerzen, zur Vorbeugung von Erkältung und Grippe sowie im Fieberanstieg zur Wärmezufuhr bei kalten Extremitäten. Das Bad wirkt durchblutungsfördernd, intensiv durchwärmend, krampflösend und stärkend auf das Immunsystem. Die Anleitung dazu finden Sie auf meiner Webseite www.sarahdedual.ch unter «Tipps».

Dosierung der homöopathischen Mittel

Für akute Fälle hat sich die Potenz C30 bewährt. Die normale Dosis für Kinder

und Erwachsene beträgt drei bis fünf Globuli. Oft reicht eine einzige Gabe des homöopathischen Mittels für eine Linderung der Beschwerden. Falls nötig, kann das Mittel nach drei Stunden wiederholt werden. Sobald eine Besserung auftritt, sollte kein weiteres Mittel mehr verabreicht werden.

Homöopathische Taschenapotheke

Die Taschenapotheke «Selbstbehandlung in Akutfällen» von Omida enthält 32 homöopathische Einzelmittel. Sie kann in

Drogerien und Apotheken bezogen werden. Passend zur Taschenapotheke ist das Buch «Homöopathische Selbstbehandlung in Akutfällen» beim Groma Verlag erhältlich. Mit diesen beiden Produkten sind Sie ideal ausgerüstet für die homöopathische Behandlung von akuten Krankheiten, sei es zu Hause oder auf Reisen.

Sarah Dedual, dipl. Homöopathin SKHZ
www.sarahdedual.ch

Für die Fische-Bäuerin und den Fische-Bauern, 19. Februar bis 20. März

Stürme gibt es immer wieder, aber dieses Jahr schwimmen die Fische-Bäuerinnen und -Bauern in ruhigem Gewässer. Was auch immer ihr auf eurem Hof oder in eurer Umgebung antreffen mögt, es gelingt euch immer wieder, recht cool zu bleiben und mitzuschwimmen, auszuweichen oder abzutauchen. Wer sich aktiv und künstlerisch betätigen kann oder auch wer viel Zeit mit seinen Tieren und in der Natur verbringt, kann berührende und visionäre Erfahrungen machen. Auch was die Liebe anbelangt, schwimmen die Fische auf einer Erfolg versprechenden Welle. Ruhigere Gewässer müssen dann aufgesucht werden, wenn es um die Alltagstauglichkeit oder die Abgrenzung geht. Da heisst es: fünf einmal gerade sein lassen, die Arbeit, Arbeit sein las-

sen und genügend Zeit zum «Sein» einräumen. Allgemein gilt für euch Fische-Bauernmenschen aber: Nehmt es ruhig und genießt alles, was euch in diesem Jahr so begegnet.

*Quelle: Astrodata,
umgeschrieben von
Myriam Pelican*