

Der Sommerwind ...

Nicht immer können wir den Sommer ungestört genießen. Liegen wir zu lange ungeschützt in der Sonne, so kann es rasch passieren, dass wir einen Sonnenbrand bekommen.

Hier ist das wichtigste Mittel **Ferrum phos. D 12** als Salbe lokal aufgetragen und **Ferrum phos. D 12, unser Schüßler-Salz Nr. 3** als „heiße“ Anwendung. 5 Tabletten in warmem Tee aufgelöst und davon alle 10 – 15 Minuten einen Schluck nehmen.

Ist die Hitze schon zu stark gewesen und zeigt der Patient Zeichen eines Sonnenstichs; u. a. (Übelkeit, Erbrechen, Fieber, Schwindel) so muss er sofort in den Schatten. Das wichtigste Mittel ist **Aconit C 200**; davon zwei Korn in einem Glas Wasser und zwei Korn gleich auf die Zunge. Vom Wasserglas nimmt man alle 10 – 15 Min. einen Schluck, ggf. alle fünf Minuten, bis eine deutliche Besserung eintritt.

Gibt es deutliche Blasen auf der Haut, so wählt man **Cantharis C 200**, gleiche Anwendung wie Aconitum.

Wer unter Sonnenallergie leidet, der nehme schon zur Vorbeugung **Sol 30. LM oder C 30**, drei Tropfen prophylaktisch alle vier Wochen ein. Im akuten Zustand Sol C 30 1- 3-mal täglich drei Tropfen auf etwas Wasser, je nach Intensität der Symptome.