

Gesund und fit durch den Winter

Jetzt heißt es den Organismus winterfest zu machen. Hier bietet sich an über Wochen **Echinacea D 4**, 3 x 5 Globuli anzuwenden. Der Sonnenhut hat Eigenschaften das Immunsystem nachhaltig zu stärken. Gerade Kinder oder ältere Menschen, welche bisher jedes Jahr eine Erkältung hatten, sollten Echinacea D 4 in Intervallen von mindestens 6 Wochen, dann 2 Wochen Pause, bis ins Frühjahr einnehmen. Ist eine Erkältung im Anflug sollte **Aconitum C 30**, der Sturmhut im ½ bis Stundentakt mit Gaben von je 5 Korn eingenommen werden. Bewährt hat sich auch die Einnahme im Wasserglas. Dazu werden 5 Korn in Wasser gelöst und schluckweise über den Tag eingenommen. Kommt eine starke Schweißbildung dazu, so wechselt man auf **Belladonna C 30** (Tollkirsche). Klagt der Betroffene unter starken Kopfschmerzen und sind alle Erkältungszeichen am Kopf lokalisiert, so sollte dem **Gelsemium C 30** (Wilde Jasmin) der Vorzug gegeben werden. Patienten, welche morgens schon mit starken Gliederschmerzen erwachen, benötigen **Eupatorium perfoliatum C 30** (Wasserhanf). Die Dosierung der übrigen Mittel wie bei Aconitum beschrieben.