

# Die kalte Jahreszeit



Wer kennt es nicht in der kalten Jahreszeit? Erkältung, rinnende Nase, Husten, Halsweh, Gliederschmerzen, Fieber,...

Auch die Alternativen Methoden können keine Wunder vollbringen, sie können den Krankheitsprozess meiner Ansicht nach positiv beeinflussen.

Alle akuten Krankheiten benötigen

zu Beginn vermehrt Ferrum phosphoricum (Schüssler Salz Nr. 3). Jedes erste Anzeichen einer akuten Erkrankung wie Schnupfen, Heiserkeit, Husten, Kopfweh, Fieber, Zerschlagenheit weisen auf Ferrum phosphoricum hin. Hier ist es wichtig zu beachten, wenn man abends gut schlafen möchte, abends kein Ferrum phos. mehr einzunehmen.

Auch ein sehr gutes Mittel in der ersten Phase ist das homöopathische Mittel Aconitum napellus. Gerade wenn die Erkältung, grippaler Infekt ... durch Wind ausgelöst wurde oder sehr plötzlich begonnen hat.

Kinder zum Beispiel gehen gesund ins Bett erwachen nach 2-3 Stunden und „kränkeln“ (Husten, Fieber, Schnupfen,...)

Ein sehr lästiges Symptom einer Erkältung ist oft die stark rinnende Nase (Fließschnupfen). Mit Schüssler Salz Nr. 8 Natrium chloratum kann dies deutlich verbessert werden. Da dies oft nur ein sehr kurz anhaltender Zustand am Anfang einer Erkältung ist handhabe ich dies persönlich so, ich löse 6 Tabletten in einem Glas Wasser auf und rühre es mit einem !!! Plastiklöffel !!! um und trinke dies schluckweise. Rasch verbessert sich das Symptom. Sollte es wieder beginnen wiederhole ich dies.

Nach 3 bis 4 Tagen sind die akuten Symptome ein wenig abgeklungen beziehungsweise haben sich verändert. Die Nase rinnt nicht mehr ist eventuell sogar verstopft, oft ist es dann so je zäher der Schleim umso hartnäckiger der Husten.

Jetzt ist es sinnvoll das Schüsslersalz Nr. 3 gegen Schüssler Salz Nr. 4 Kalium chloratum zu tauschen.

Wichtig viel zu trinken, Tee, Wasser. Zudem habe ich sehr gute Erfahrungen mit Lindenblütentee gemacht.

Kurz möchte ich noch betonen, dass dies ausschließlich Tipp's und unterstützende Maßnahmen sein können, einen Arztbesuch nicht ersetzen und jeder eigenverantwortlich handelt.



**Schüssler Salz  
Nr. 3 Ferrum  
phosphoricum**

Anfangsstadium



**Aconitum  
napellus**

Plötzlich beginnt  
oder durch Wind.



**Schüssler Salz  
Nr. 4 Kalium  
chloratum**

Nach 3-4 Tagen