



Die naturheilkundliche Hausapotheke - Was Sie zuhause haben sollten!

Nasendusche (z.B. Emser) ¹

Anwendung: 250ml Wasser und 1/2 TL Salz, 2-3 tgl., nähere Informationen siehe Beipacktext

Indikation: Infekt-Schnupfen, allergische Rhinitis

Heilerde „Luvos“ ultrafein ¹

Anwendung: 1-3x täglich 1 TL Heilerde mit Wasser einnehmen, abends oder mit Abstand zu Medikamenten 2 Std.

Indikation: Sodbrennen, akuter Durchfall

Bertram ²

Anwendung: Mehrmals täglich roh oder mit den Mahlzeiten gekocht essen, bis 3x täglich 1/2 Teelöffel

Indikation: unterstützend bei allen Erkältungskrankheiten (v.a. Schnupfen und Nebenhöhlen-Entzündungen), Prophylaxe von Erkältungskrankheiten

Galgant ²

Anwendung: bei Bedarf 1x bis mehrmals täglich eine Tablette oder bis zu 1/2 Teelöffel Pulver direkt auf die Zunge oder in Wasser aufgelöst

Indikation: bei hohem Fieber, krampflösend bei akuten Schmerzen (Bewegungsapparat, aber auch bei Angina Pectoris), bei niedrigen Blutdruck

Brombeer-Elixier ²

Anwendung: Nach jeder Mahlzeit 1/2-1 TL (bei Kleinkindern, abhängig von der Mahlzeit) bis 1 Likörgläser (bei Erwachsenen) trinken!

Indikation: Bronchitis, unterstützend bei Lungenentzündungen

Pelargoni-Mischpulver ²

Anwendung: Mehrmals täglich an diesem Pulver schupfern (bei wässrigem Schnupfen), 1 Msp bis 1 TL Pelargoni-Mischpulver in warmem Wein (bei Kleinkindern 1 TL, bei Erwachsenen 1 Likörglas) 3-4 x täglich trinken (bei Halsschmerzen)

Indikation: Schnupfen, Halsschmerzen (Rachenentzündung, Angina)

Andorn-Butter-Elixier ^{1,2}

Anwendung: 1 EL Andornkraut in 1/8 l Wasser etwa 5 min kochen, abseihen, diesen Tee mit der doppelten Menge Wein und 1-2 EL Butter (oder Schlagobers) 5-10 Min. kräftig kochen, in Thermoskanne abfüllen. Mehrmals täglich (max. stündlich) 1 TL (bei Kleinkindern) bis 1 Likörglas (etwa 4cl, bei Erwachsenen) warm trinken.

Indikation: Halsschmerzen (Angina, Rachenentzündung, auch bei stärkerer Entzündung wirksam, gute Alternative zu Antibiotika)

Gepuffertes Vitamin C „Petrasch“ ²

Anwendung: Etwa 1 Teelöffel-Spitze in Wasser aufgelöst, maximal 1x pro Stunde (bei zu hoher Dosierung Durchfall). Sehr praktisch: gleich die gesamte Tagesmenge in einer größeren Menge Wasser (z.B. 1/2 Liter) auflösen und über den Tag verteilt trinken

Indikation: unterstützend bei allen Infektionskrankheiten, Prophylaxe von Erkältungskrankheiten

Bezugsquellen:

unter Punkt ¹: herkömmliche Apotheken

unter Punkt ²: Firmen mit Schwerpunkt auf Hildegard-Heilmittel, z.B.

Naturprodukte Hangler 0662/432153

Posch Naturprodukte 07667/8131

Hildegard Naturhaus-Hönegger 07747/5454