



# ERKÄLTUNGS- PROPHYLAXE

ROLAND VONTOBEL ist diplomierter Drogist und kantonal approbierter Naturarzt. In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL *Text* // WERNER MEIER *Illustration*

Der Herbst hat Einzug gehalten, und es ist höchste Zeit, sich um eine gute Abwehrkraft zu kümmern. Um fit und gesund durch den Winter zu kommen, müssen viele Sachen im täglichen Leben zusammenpassen. Eine etwas belächelte und altmodische Heilpflanze mit grosser, sonniger Kraft ist die Lindenblüte. Im Sommer gepflückt, bringt sie uns im dunklen Winter Licht und Heiterkeit. Sie erhöht die Abwehrkraft und verhindert Erkältungen oder Grippe und bewirkt eine schnellere Ausheilung ohne Antibiotikaeinsatz. Der Tee kann täglich getrunken werden und fördert auch das Schwitzen. Speziell bei Kindern haben sich Lindenblütenbäder auch bei Erkältungen bewährt. (Ein halber Liter Tee auf ein Vollbad).

Achten Sie jetzt auch auf eine gute Verdauung und Darmflora, um Ihre Abwehrkraft zu behalten. Kneippsche Anwendungen und Saunabesuche sind jetzt regelmässig durchzuführen, täglich bis wöchentlich. Hilfreich ist auch die Einnahme von Vita-

min D, entweder in Form von Lebertranperlen oder als reine Vitamin-D-Kapseln oder Tropfen – idealerweise am Morgen. Ebenfalls zur guten Abwehrkraft trägt Vitamin C bei. Zu finden ist es in Sanddorn, Acerola, Orangen, Sauerkraut und vielen Früchten.

Kommt es trotz aller Vorbeugung zu einer Erkältung, kann diese mit natürlichen Mitteln fachgerecht behandelt werden. Unterdrücken Sie das Fieber nicht, es ermöglicht unserem Immunsystem viel effizienter gegen die Viren und Bakterien vorgehen zu können. Unser Grippetea mit Bibernelnwurzeln, Stechpalmenblättern und Thymian hilft in Kombination mit Lindenblüten zuverlässig. Davon täglich bis 1 Liter mit Honig gesüsst trinken. Zur Verstärkung der Wirkung können noch Grippetropfen mit Echinacea, Angelika, Bibernelle und Thymian eingenommen werden. Dosis: 3 bis 6 x 20 Tropfen. So gerüstet werden Sie den Winter gesund geniessen können.