



© yelet / iStock / Getty Images Plus

# Frei atmen

**Erkältungshusten, asthmoide Bronchitis oder ein harmloser Reizhusten sind lästige Begleiter von Herbst und Winter. Gut zu wissen, wie man ihnen wirkungsvoll begegnet. Auch Schüssler-Salze helfen hier.**

**T**riefnase und Co., Husten und Heiserkeit sind nach dem Sommer im Arbeitsalltag der Apotheke wieder täglich präsent. Viele Menschen wünschen sich, etwas einnehmen zu können, das die Beschwerden schnell lindert und ausheilt. Und genau jetzt sollten Sie an die Schüssler-Salze denken, die Ihren Kundinnen und Kunden prompt und nachhaltig helfen.

## Magnesium bei Hustenreiz

Die meisten Menschen plagt nicht der feuchte oder trockene Husten (Tussis exsudativa, Tussis sicca), sondern der permanente Hustenreiz: Im Bus, im Zug oder bei der Arbeit – oft ist es schwer, ihn zurückzuhalten und nicht immer kann ständig Tee getrunken werden, um den Reiz zu mildern. Und selbst das permanente Lutschen von Hustenbonbons ist nicht von früh bis spät möglich. Dr. Schüsslers Magnesium phosphoricum D6

als „Heiße Sieben“ – am besten im Wechsel mit der Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12 (immer wieder eine Tablette im Mund zergehen lassen), hat schon vielen Menschen geholfen. Die Nr. 7 reduziert die Reizattacken und die Nr. 3 hemmt den entzündlichen Husten.

## Kaliumchlorid unterstützt

Ist der Auswurf weißlich, empfehlen Sie bitte Ihren Kunden zusätzlich die Nr. 4 Kalium chloratum D6, und zwar schlage ich wie folgt vor, denn das hat sich bewährt: Dreimal täglich die „Heiße Sieben“ trinken (morgens, mittags und abends). Halbstündlich im Wechsel eine Tablette Nr. 4, dann eine Tablette Nr. 3 einnehmen und so weiter. Klagt Ihr Kunde darüber, dass er nachts unter „Luftmangel“ leidet und das Schlafzimmerfenster selbst bei sehr kalten Temperaturen öffnen muss, sollten Sie an die Nr. 6 Kalium sulfuricum D6 denken – ebenso, wenn der Auswurf gelblich ist. Das deutet auf

das dritte Entzündungsstadium hin und hier muss massiv die Nr. 6 eingenommen werden, damit sich die Heilung nicht zu lange hinauszögert (zum Beispiel immer wieder mal eine einstündige Stoßtherapie mit einer Tablettengabe alle fünf bis zehn Minuten).

## Bewährte Kur

In meiner Praxis hat sich die Husten-Kur bewährt, die ich etwa vor zwanzig Jahren entwickelt habe. Analog der indischen Methode nach D. S. Darbari (er war Richter am Gerichtshof in Allahabad und begeisterter Schüssler-Salze-Anwender und Laienbehandler) werden alle Salze in einer viertel oder halben Literflasche Wasser aufgelöst – diese wird tagsüber schluckweise (jeden Schluck gut einspeicheln) leer getrunken. Die Salze der Husten-Kur sind die folgenden: Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12, Nr. 4 Kalium chloratum D6, Nr. 6 Kalium sulfuricum D6, Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 und

Nr. 14 Kalium bromatum D6. Lassen Sie Ihren Kunden je Salz vier bis sechs Tabletten in die Flasche Wasser geben.

## Trockener Rachen

Klagt der Kunde über Trockenheit in Hals und Rachen, die ihn zum Husten zwingt, ist die Nr. 8 Natrium chloratum D6 das wichtigste Salz – damit wird die Schleimhautbefeuchtung gefördert. Ist der Husten sehr hartnäckig und es scheint eine Heilblockade vorzuliegen, vor allem bei chronischem Husten (in diesen Fällen bitte stets an den Lungenfacharzt verweisen), verordne ich die Sulfat-Kur, die schon oft Blockaden gelöst hat: morgens Nr. 12 Calcium sulfuricum D6; mittags vor dem Essen Nr. 10 Natrium sulfuricum D6 und vor dem Schlafengehen Nr. 6 Kalium sulfuricum D6. Jedes Salz wird analog der „Heißen Sieben“ eingenommen. Mein Tipp: Bei sehr hartnäckigem Husten haben sich in meiner Praxis zusätzlich die altbewährten Senf-Wickel bewährt: Samen Sinapis nigra frisch mahlen, zum Beispiel in einer Kaffeemühle; mit warmem Wasser zu einem Brei anrühren und auf die Brust auftragen (etwa eine 20 mal 20 Zentimeter große Fläche). Die Haut abdecken und einwirken lassen – bei hautempfindlichen Menschen nicht länger als fünf Minuten auf der Haut lassen. ■

*Günther H. Heepen,  
Heilpraktiker und Autor*

# Der pflanzliche Ruhestifter

Gegen innere Unruhe – für erholsamen Schlaf\*



Macht weder abhängig noch tagsüber müde  
Keine Wechselwirkungen bekannt  
1 x täglich eine Kapsel



\* Unruhe und Schlafstörungen, die auf Angstgefühlen beruhen.

Lasea® Wirkstoff: Lavendelöl. 1 Weichkapsel enthält: 80 mg Lavendelöl. Sonstige Bestandteile: Gelatinepolysuccinat; Glycerol 85%; raffiniertes Rapsöl; Sorbitol; Carminsäure, Aluminiumsalz [E 120]; Patentblau V, Aluminiumsalz [E 131]; Titandioxid [E 171]. Anwendungsgebiete: Unruhezustände bei ängstlicher Verstimmung. Gegenanzeigen: Leberinsuffizienz; Überempfindlichkeit gegenüber Lavendelöl oder einem der sonstigen Bestandteile; Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren. Nebenwirkungen: Häufig Magen-Darm-Beschwerden (vornehmlich Aufstoßen) und allergische Hautreaktionen. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe

www.lasea.de



L/02/11/19/01