

Husten & Co.

Erkältungskrankheiten sind die Domäne der Schüssler Salze. Rechtzeitig eingenommen, lassen sich die **Beschwerden** oft im Keim ersticken. Sollten diese indes hartnäckiger sein, sind die Salze auch adjuvant hilfreich.

Die einfachste Regel bei Husten und Co. lautet: Gehen Sie nach den Entzündungsstadien vor. Das heißt konkret: Zu Beginn aller Erkältungsbeschwerden (1. Stadium) wird zuerst die Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12 eingenommen. Am besten anfangs viertelstündlich (für die ersten zwei bis drei Stunden) – dann halbstündlich und später stündlich. Je nachdem, wie sich die Beschwerden entwickeln. Tritt Stillstand oder Besserung ein, kann die Dosierung reduziert werden, ansonsten sollte die viertel- bis halbstündliche Einnahme am ersten Tag beibehalten werden. Ferrum phosphoricum ist auch angezeigt bei trockenem,

reizendem Husten und beginnender Bronchitis. Haben sich die Symptome im zweiten Entzündungsstadium manifestiert (Husten, Heiserkeit, febrile Temperaturen), empfehlen Sie zusätzlich die Nr. 4 Kalium chloratum D6. Beide Salze,

bräunlich-gelblichem Auswurf: Nr. 14 Kalium jodatum D6 oder Nr. 17 Manganum sulfuricum D6 oder Nr. 20 Kalium Aluminium sulfuricum D6 (alle passen zu diesem Beschwerdebild); bei chronischem Husten mit Auswurf von wechselnder Qua-

lium bromatum D6; bei Husten mit bräunlichem Auswurf und erschwertem Atmen: Nr. 14 Kalium bromatum D6 oder Nr. 21 Zincum chloratum D6. Bei trockenem Husten: a) wenn der Husten krampfartig ist, auch bei Kitzel- und Reizhusten: Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 als „Heiße Sieben“; b) mit brennender oder/und trockener Mundschleimhaut, Erschöpfung, Schwäche: Nr. 5 Kalium phosphoricum D6 und Nr. 8 Natrium chloratum D6; bei anfallartigem Husten, vor allem bei feuchter Witterung: Nr. 10 Natrium sulfuricum D6.



© Africa Studio / fotolia.com

MEIN TIPP

Sollte der Heilungsverlauf bei einer hartnäckigen Bronchitis mit ebenso heftigem Husten schleppend verlaufen, hilft unterstützend der Senfwickel aus Uromas Zeiten: 100 Gramm pulverisierte Senfsamen werden mit lauwarmem Wasser zu einem Brei angerührt, in ein Leintuch gepackt und für zehn Minuten auf die Brust gelegt. Danach gut abwaschen oder ein warmes Bad (36 °C) nehmen. Viel Erfolg!

Nr. 3 und Nr. 4, können wechselseitig eingenommen werden. Die Nr. 6 Kalium sulfuricum D6 (3. Entzündungsstadium) kommt nur zum Einsatz, wenn die Heilung stagniert und sich gelbliches Sekret absondert.

Weitere Helfer Neben den Entzündungssalzen eignen sich bei Bronchitis mit subfebriler Temperatur, Brustschmerzen,

lität (gelblich, weißlich): Nr. 15 Kalium jodatum D6 oder Nr. 24 Arsenum jodatum D6. Generell bei Husten mit Auswurf, chronischem Husten und Raucherhusten ist die Nr. 6 Kalium sulfuricum D6 angezeigt; bei feuchtem Husten mit klarem Sekret sowie bei feuchter Aussprache mit übermäßiger Schleimbildung: Nr. 8 Natrium chloratum D6 oder Nr. 14 Ka-

Asthmatischer Husten Dieser und das Bronchialasthma (Asthma bronchiale) reagieren besonders gut auf eine vor über 20 Jahren von mir entwickelte Schüssler Kur, das Asthmaschema: Morgens die Nr. 5 Kalium phosphoricum D6, mittags die Nr. 6 Kalium sulfuricum D6 und vor dem Schlafengehen die Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6. Jedes Salz wird also einmal am Tag analog der „Heißen Sieben“ eingenommen. Die Anwendungszeit beträgt vier Wochen, kann aber fallbedingt jederzeit verlängert werden. ■

Günther H. Heepen,
Heilpraktiker und Autor

Wunder Po?

So haben Sie's
schnell im Griff!



Empfehlen Sie die Nr.1 der Pädiater*! Jetzt im neuen Design.



Mirfulan®. Wirksam gegen wunde Haut.

Ohne Antimykotikum.

Mirfulan®, Salbe **Wirkstoffe:** 10 g Zinkoxid, 1 g Harnstoff. **Zusammensetzung:** 100 g Salbe enth.: 10 g Zinkoxid, 1 g Harnstoff. Sonst. Bestandt.: Lebertran (standard. auf 10000 I.E. Vit. A u. 2000 I.E. Vit D3 pro g Lebertran), Hamamelisrinde, Destillat mit Ethanol/Ethanol-Wasser (%-Angaben); weißes Vaseline, Wollwachsalkoholsalbe; dünnflüssiges Paraffin; Glycerolmonostearat 40-55; 2,6-Di-tert-butyl-4-methylphenol-L(+)-6-O-Palmitoylascorbinsäure-Citronensäure-1H₂O-Glycerol-monostearat-Propylenglycol (10:5:2,5:5:27,5) (G/G); gerein. Wasser. **Anwendungsgebiete:** Abdeck.-protektive u. sekretbind. Behandl. v. nichtinfiz. akuten u. subakuten Hautschäden, mit Rötung, Juckreiz u. Schmerzen (z.B. Windeldermatitis). Zinkoxid: abdeckend-protektiv u. sekretbindend. **Gegenanzeigen:** Überempf. geg. Wollwachsalkohole od. and. Bestandt. **Vorsichtsmaßn.:** Butylhydroxytoluol u. der in Wollwachsalkoholsalbe enth. Cetylstearylalkohol können örtl. begrenzte Hautreiz. (z.B. Kontaktderm.), Reizungen der Augen u. Schleimhäute hervorrufen. Vor Anw. darauf achten, dass Wunde nicht infiz. Tritt trotz Behand. keine Besserung auf, Überprüf. ob zwischenzeitl. Infekt. im Wundgebiet aufgetret. u. entsprech. Behandl. nötig ist. Anwend. bei bestimm. Gebrauch u. Einhalt. d. Dosierungsanleit. in Schwang. u. Stillzeit. Großfl. Anwend. vermeiden. (max. 8 g Salbe tgl., Salbenstranglänge max. 10 cm). In d. Stillzeit großfl. Anwend. auf Brust vermeiden. **Nebenwirkungen:** In Einzelfällen: Lokale Unverträglichk.-/Überempf.lichk.reak. wie Juckreiz, Nässen, Rötung, Austrockn., allerg. Kontaktreak. mögl. Leichtes Brennen nach Auftragen auf stark entzündl. Hautpartien. **Apothekenpflichtig. Stand:** Juni 2013.  **RECORDATI PHARMA**
*IMS, VIP, Pädiat. Verordnungen bei Windeldermatitis in 2012. Recordati Pharma GmbH, Eberhard-Finckh-Str. 55, 89075 Ulm.