

#### Meerrettich-Gaze:

- Meerrettich raffeln und 1 EL auf eine Gaze legen, auflegen auf den Nackenbereich und fixieren für ca. 3-5 Minuten (bis es brennt), danach entfernen.

#### Ingwer-Honig:

- Flüssigen Honig mit geraffeltem Ingwer mischen und mehrere Teelöffel täglich essen.

#### Knoblauch-Thymian-Brot

- Brotscheibe mit Butter und Honig belegen, klein geschnittenen Knoblauch darauf streuen und mit Thymiangewürz verzieren – en Gueta!

078-853 13 89 / 079-344 21 60

**TherAlpinSport**  
MIT FITNESSRAUM

Casutt  
Reiber

trainieren – therapieren – regenerieren

### NACHBEHANDLUNG

- Echinacea Produkte
- Propolis Produkte
- Schüsslersalze (Kombi) Nr. 3, 4, 10, 21
- Blütenpollen 2 mal täglich
- Flohsamen (1 mal täglich in Wasser eingeweicht)
- 2 Liter pro Tag trinken (Wasser – Tee)
- Mindestens 7 Stunden Schlaf - Ruhe
- Bewegung – frische Luft (20 Minuten täglich)

#### Was gut tut:



- Genügend Schlaf
- Knoblauch-Honig
- Bewegung
- 2 Liter Flüssigkeit
- Kopfbedeckung
- Früchte & Gemüse

#### Schlecht ist:



- Schlafmangel-Stress
- Bewegungsmangel
- Kalte Füße & Ohren
- Einseitige Ernährung
- Trockene Räume
- Wenig Flüssigkeit

TherAlpinSport - Casutt & Reiber

### WAS IST EINE ERKÄLTUNG

Häufig wird eine Erkältung auch als grippaler Infekt oder allgemein als "unechte Grippe" bezeichnet. Das Wort Grippe ist aber irreführend. Eine echte Grippe ist weitaus seltener als ein grippaler Infekt und äussert sich durch andere und schwerwiegendere Symptome. Da die Übertragung durch Tröpfchen erfolgt, werden meistens viele Menschen schnell hintereinander angesteckt.

Die Inkubationszeit (die Zeit von der Ansteckung bis zum Ausbruch der Krankheit) beträgt 2-5 Tage.

Die Krankheitserreger befallen zuerst die Nasen- und Rachenschleimhaut. Je nachdem, wie gut oder schlecht das Immunsystem des Körpers auf die Erreger reagiert, kann sich die Infektion auf die Bronchien oder die Nasennebenhöhlen ausbreiten.

### MASSNAHMEN ZUM VORBEUGEN

- Bewegung – frische Luft (20 Minuten täglich)
- Kopfbedeckung bei kalten Temperaturen
- 2 Liter trinken pro Tag (Wasser – Tee)
- Mindestens 7 Stunden Schlaf – Ruhe
- Genügend Obst und Gemüse essen (5 mal täglich)
- Trockene Räume befeuchten (max. 22°C)
- Propolis- oder Echinacea Produkte
- Schüsslersalze (Kombi) Nr. 3, 4, 10, 21

### MÖGLICHE MASSNAHMEN BEI AKUTER ERKRANKUNG

#### Allgemeine Therapien:

- Propolis Produkte
- Schüsslersalze (Kombi) Nr. 3, 4, 10, 21
- Meersalzlösung inhalieren
- Erkältungstee täglich trinken
- Erkältungs- oder Brustsalbe einreiben

#### Schweisstreibende Therapien:

- Erkältungstee täglich trinken
- Ingwer-Zimt-Tee

#### Fiebersenkende Therapien:

- Mädesüss Produkte
- Lindenblüten Produkte

TherAlpinSport - Casutt & Reiber

### Praxis für physikalische Therapien

## ERKÄLTUNG - GRIPPALER INFECT



TherAlpinSport - Casutt & Reiber

#### Immunsteigernde Therapien:

- Echinacea Produkte
- Propolis Produkte
- Blütenpollen 2 mal täglich
- Flohsamen (1 mal täglich in Wasser eingeweicht)

#### Phytobiotika (Antibiotika):

- Knoblauch-Thymian-Brot
- Meerrettich-Rachenputzer
- Ingwer-Honig

#### Halsschmerzen:

- Propolis Produkte
- Meerrettich-Rachenputzer
- Ingwer-Honig
- Salzlösung inhalieren

#### Reizhusten – unproduktiv (ohne Schleim):

- Meerrettich-Gase auf den Nacken legen (3 Minuten)
- Erkältungstee täglich trinken
- Erkältungss oder Brustsalbe einreiben
- Spitzwegerich-Tee-Sirup
- Kräuterbobons lutschen

#### Reizhusten – produktiv (mit Schleim):

- Meerrettich-Gase auf den Nacken legen (3 Minuten)
- Erkältungstee täglich trinken
- Erkältungs- oder Brustsalbe einreiben

### ANWENDUNG'S – REZEPTAUSFÜHRUNG

#### Ingwer-Zimt-Tee:

- ½ TL Ingwerwurzel geraffelt in einer Tasse mit heissem Wasser übergossen, nach 7' abgessen. Mit Zitronensaft, etwas Zimt und Honig abschmecken - heiss trinken.

#### Meerrettich-Rachenputzer:

- Geriebener Meerrettich mit gleich viel Honig, etwas geraffelter Ingwer und Zitronensaft mischen und essen.

#### Meersalzlösung:

- Meersalz in heissem Wasser lösen (1 Liter-10 Gramm Salz) und 10 Minuten inhalieren.

TherAlpinSport - Casutt & Reiber