

Herbstzeit – Erkältungszeit

Von Dr. med. Carl Rudolf Klinkenberg

Im Frühjahr und im Herbst ist der Mensch anfälliger für Erkältungskrankheiten, da in diesen Übergangszeiten die Selbstreinigungskräfte aktiviert werden. Überarbeitung, Schlafmangel oder Kälte machen uns dann besonders anfällig. Schützen Sie sich, sorgen Sie für genügend Ruhepausen, gehen Sie möglichst viel an die frische Luft und abends rechtzeitig ins Bett. Die richtige und warme Kleidung mit entsprechender Unterwäsche ist jetzt angesagt, am besten aus Wolle. Wichtig sind auch warme Füße. Enge Jeans und kurze Jacken sehen zwar cool aus, sollten aber bis zum Frühjahr im Schrank bleiben. Kommt es trotz aller Vorsichtsmaßnahmen doch zu einer Erkältung, wirkt Homöopathie ganzheitlich und schnell. Die unangenehmen Begleiterscheinungen Schnupfen, Hu-

sten, Müdigkeit sind in der Regel nach einem Tag wieder verschwunden. Der Körper sorgt für die Entfernung der Erreger.

Bei immer wiederkehrenden Infekten spricht man von einer Infektanfälligkeit. Die Abwehrkräfte sind geschwächt, aus kleinsten Anlässen kommt es zu einer Erkältung. Heute leiden immer mehr Menschen, auch Kinder unter dieser Infektanfälligkeit. Kräutertees und pflanzliche Mittel bewirken so gut wie nichts. Die ärztliche homöopathische Behandlung bewirkt eine dauerhafte Stärkung der Immunabwehr, so dass sich der Körper künftig vor Erkältungen selbst schützen kann.

Weitere Informationen über www.klinkenberg-homoeopathie.de oder unter Telefon 07243 / 5314 50 Privatpraxis Dr. Klinkenberg, Ettlingen.