



Gesundheitspraxis
Falkensteinstraße 134
46047 Oberhausen

Sprechstunden

Mo. - Fr.	Mo. Di. Do.
8:00 - 12:00	15:00 - 18:00

» Individuelle Sprechzeiten nach Vereinbarung

Akutsprechstunde

Mo. - Fr. 11:00 - 12:00 Uhr

Tel.: 0208/86 10 18

Fax.: 0208/88 33 607

Rezept-Tel.: 0208 6969357

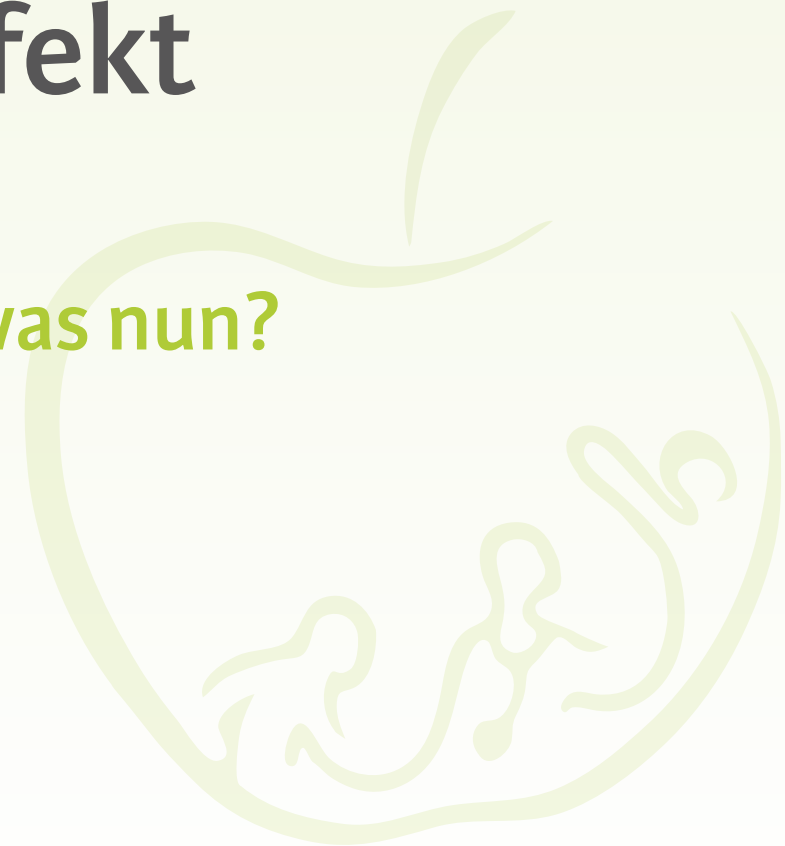
www.gp-ob.de

praxis@gp-ob.de



Grippaler Infekt

... was nun?



Grippaler Infekt

inkl. COVID-19

- Bei einer Grippe oder einem viralen Infekt helfen keine Antibiotika. Sie schaden sogar dem Körper. Wenn eindeutige Zeichen einer bakteriellen Infektion nicht zu finden sind, muss der Verlauf der Erkrankung es weisen.
- Neben dem was Oma schon wusste (drei Tage kommt er, drei Tage steht er, drei Tage geht er), sind antiviral wirksam (laut Studien):
- Hühnersuppe (auch Instantsuppe)
- roter Holundersaft (ein Glas),
- Holunderblütentee (neue Erkenntnisse)
- Ingwertee
4 kleine Scheiben auf 1l Wasser, 20 min. mind. ziehen lassen
- 1g Vitamin C
NICHT BEI: Gicht, fortgeschrittener Nierenschwäche, Nierensteinen, Hypercalcämie, Glucose-6-Phosphatdehydrogenase-Mangel
Nebenwirkung: Durchfall möglich
- Meditonsin stündlich (6x): 5 Globuli
- Ggf. Immunologes oral, Pascolecyn tgl. sc.

WiVo bei Versch. (starke frontale Kopfschmerzen/Gesichtschmerzen, grünes Sekret MEHRMALS am Tag, Luftnot oder Thoraxschmerz

Infektanfälligkeit begegnen

1. Mindestens 3-4 x / Woche Sport an der frischen Luft, am besten Wald (Ausdauersport, bei dem man sich unterhalten könnte)
2. Ernährung: mediterrane Vollwertkost: Bas Kast oder M.O. Bruker
3. Ein Apfel/Tag
2 Äpfel / Tag senken eine leichtgradige Hypercholesterinämie
4. TCM - Ernährung : „Die Heilung der Mitte“ von Georg Weidinger
5. Keine Hände schütteln oder danach desinfizieren!
6. A-H-A = Abstand, Händeseinfektion, Atemmaske
7. Grippeimpfung saisonal in ihrer Gesundheitspraxis reduziert die Infektanfälligkeit
8. Evtl. Symbioflor 1