



IMMUNSYSTEM STÄRKEN

MIT NATURHEILKUNDE

Allgemeinmaßnahmen :

Schutz vor Wind, Kälte, Durchfeuchtung ist ganz wichtig!

Ruhe...!, genügend Schlaf (eine Stunde mehr als im Sommer) und am Besten täglich Bewegung an der frischen Luft (jeweils 30 -40 Minuten).

Innere Wärme erzeugen, indem die Nahrung gezielt auf Winter eingestellt wird:

- kalte Nahrungsmittel und Getränke meiden (Salate, Zitrusäfte und Zitrusfrüchte, Joghurt).
- Wärmende Nahrungsmittel bevorzugen (Eintöpfe, Lauch, Kartoffeln, Wurzelgemüse, Kürbissuppen, Wild, Rotwein, Fencheltee, Zimt). Warmes Frühstück einplanen.

Schleimhäute pflegen mit befeuchtendem Nasenspray ,Nasendusche, Nasenbalsam (Wala),Euphorbium Nasenspray, Trinkmenge mindestens 2 Liter (warme Getränke),täglich mindestens 30 Minuten Frischluft in die Nase lassen.

Besondere Maßnahmen :

Vitamin C Zink und Selen : z.B. Vitamin C Tabletten von Wörwag(500mg) , Zinkorot, Cefasel 200, Cystus Bio Infektblocker oder Cistustee (Cistus, Brombeerblätter, Lemongrass aa ad 50,0).

Vitamin D Spiegel bestimmen lassen und in den optimalen Bereich anheben(Standard bei unseren check up-Laboruntersuchungen)

Spenglersan G, K, T im täglichen Wechsel (individueller Spenglersan Test bei uns möglich).

Darmflora stützen durch individuellen Darmfloraaufbau nach Flora-Analyse.

Unspezifische Immunstimulantien :

Echinacea purpurea Präparate (Echinacin) ,Esberitox , Eleutherokokkus (Eleu-Kokk) u.a.

In homöopathischer Form als "E+E – Spritze" alle 2-4 Wochen eine Injektion subcutan .

Spezifische Immuntherapie durch Eigenblut Therapie als Injektion (mit Echinacea comp und Engystol) wöchentliche Eigenblutbehandlung oder in Form von Eigenbluttropfen nach Imhäuser.

Mistelpräparate bei ausgeprägten Immundefiziten.

Akupunkturbehandlung und Phytotherapie gegen Abwehrschwäche (Schwäche des Wei Qi)

Patienten über 65 Jahren und bei Vorliegen von Diabetes oder chronischen Herz-oder

Lungenerkrankungen empfehle ich die Grippe Impfung jährlich und die Pneumokokken Impfung.

Übrigens : Ein kurzer und möglichst fieberhafter Infekt pro Jahr ist durchaus normal und wird im Rahmen der Naturheilkunde sogar als gesund angesehen, wenn er richtig auskuriert (zu Hause bleiben, Fieber wenn möglich und vertretbar zulassen, viel trinken, wenig essen) und nicht einfach unterdrückt wird.

ALLES GUTE ,Bleiben Sie gesund , wünscht Ihnen

Dr.med. Gundolf Trapp - Tübingen - Dorfackerstrasse 26 -

Telefon 07071- 234 59

www.doc-trapp.de