

Mit uns
für Ihre Gesundheit



Immer Ärger mit dem Husten

Für Frau/Herr

Besonders in den Übergangszeiten von Winter auf Frühjahr und von Sommer auf Herbst erkranken viele Menschen an bronchitischen Beschwerden. Die häufigste Ursache ist in einer erhöhten Infektanfälligkeit zu finden. Wir möchten Ihnen jedoch mit dieser kurzen Anleitung einige Tipps zur Vermeidung dieser unangenehmen grippalen Infekte an die Hand geben.

- Zwischen den Jahreszeiten sollte man viel frisches Obst und Gemüse zu sich nehmen und evtl. auch hochkonzentrierte Vitaminpräparate (z.B. unsere hochdosierte **Vitamininfusion**). Zusätzlich sollte man 40ml/kg Körpergewicht an **Flüssigkeit** zu sich nehmen (eine 70 kg schwere Person ca. 2,8 L).
- Auch die Natur bietet ein **Bio-Antibiotikum**. Thymian Tee bewirkt wahre Wunder und fördert eine Erweiterung der Bronchien (2TL Thymianblätter mit einer Tasse heißen Wasser übergießen 5 Minuten ziehen lassen mit Honig süßen).
- Der **Soft-Drink** wirkt wenn Husten im Anmarsch ist. Trinken Sie vor jeder Mahlzeit einen Holunderbeer-Drink (0,1L Saft, 0,2L Wasser 1TL Honig erhitzen). Die Bioaktivstoffe im Holunder verbessern die Filterfähigkeit der Bronchien und kurbeln die körpereigene Immunproduktion an.
- Das leckerste Hustenmittel finden wir in der **Salatbar**. Es ist der gute alte Rettich (Rettich schneiden oder raspeln mit 1 EL Brunnenkresse mischen – Ihre ätherischen Öle beruhigen gereizte Schleimhäute). Die Senföle des Rettich wirken entspannend auf die Muskulatur der Atemwege und helfen besonders bei trockenem Husten.
- Die beste Therapie zur Steigerung der körpereigenen Abwehr ist eine **Eigenbluttherapie**. Auch diese Therapieform wird in unserer Praxis angeboten. Die Eigenbluttherapie ist eine immunsteigernde und immunmodulierende körpereigene Reiztherapie.
-

Wir hoffen Ihnen mit diesen Vorschlägen weiterhelfen zu können.

Gute Besserung und weniger Infekte in den Übergangszeiten wünscht Ihnen

Ihr Praxisteam Krüger

Jochen Krüger
Facharzt für Allgemeinmedizin,
Palliativmedizin, Rettungsmedizin
Chirotherapie

Hauptstr. 129
26842 Ostrhauderfehn
Tel.: (0 49 52) 6 11 66
Fax: (0 49 52) 6 11 23

www.Hausarzt-Krueger.de
JochenKrueger@telemed.de
akad. Lehrpraxis der MHH
Gelbfieberimpfstelle der WHO