

"Infekte bekämpfen - Symptome lindern"

- ◇ Kopf- und Gliederschmerzen: Schonung, Ruhe
ggf. Weidenrindentee
- ◇ Halsschmerzen: Salbei- und Thymiantee
- ◇ Trockener Reizhusten: Eibisch- oder Malvenblütentee,
inhalieren, Zwiebel-Honig Sirup
- ◇ Schnupfen: Nasenöl, Majoranbutter, inhalieren,
Leinsamenkompressen

"Den Körper in der Arbeit
unterstützen"

Körper-eigene Abwehr unterstützen

- ◇ gesunde Ernährung
- ◇ Bewegung
- ◇ ausreichend Schlaf
- ◇ genug trinken
- ◇ Stress reduzieren
- ◇ Impfungen

„Wenn es uns gut geht, arbeitet unser Immunsystem besser“

Infekte vorbeugen

◇ Erreger reduzieren

(lüften, Hände waschen, äth. Öle, räuchern, ...)

◇ Schutzbarrieren stärken

(Nasenatmung, Nasenöl, Tee's, Vernebler,
kalte Füße/Kopfmeiden, Intimhygiene)

„Erreger reduzieren und ein

Eindringen in den Körper

„
erschweren