

Hausapotheke

A) Allgemeine Infektprophylaxe

| Präparat | Beschreibung | Daue r | Bezugsquelle |
|---|---|-------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Vitamin D3 | <p>Vitamin D3 wird im Winter nicht produziert und kann durch Nahrung nicht zu uns genommen werden. Erhaltungsdosis bei gutem Wert ist ca. 5.000 I.E. bei ca. 70 kg</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kinder < 3 Jahre: tgl. 800 I.E. - Kinder 3-6 Jahre: tgl. 1000 I.E. - Kinder 6-12 Jahre: tgl. 2.000 I.E. <p>Bei einem akuten Infekt Verdopplung der Dosis bis zum Ausklingen der Symptome.</p> | <p>4-6 Wo</p> | <p>https://www.sunday.de/vitamin-d-tropfen-baby-kind-d3-200-plus-k2-mk7-vegan.html</p> <p>https://www.sunday.de/vitamin-d3-1000-plus-k2-mk7-20mcg-100-prozent-all-trans.html</p> <p>GutsheinCode für 10% Rabatt: TAN31744</p> <p>Alternativ: Dr. Jacobs Vitamin D3+k2</p> |
| <input type="checkbox"/> Vitamin C z.B. Cerola Vitamin C Taler | <p>Radikalfänger über den Tag verteilt 1000 mg einnehmen Auch gut von den Kinder ein zu nehmen. Kinder 250-500 mg</p> | | <p>Bioladen oder Reformhaus</p> |
| <input type="checkbox"/> Zink z.B. Zinkorot Wörwag oder Cerola Vitamin C Plus Zink | <p>Enorm wichtig bei der viralen Abwehr und für unser Immunsystem. Aber auch für unsere Schleimhäute</p> | | <p>Apotheke oder Reformhaus</p> |

| | | |
|--|--|-----------------|
| <input type="checkbox"/> Spenglersan Kolloid G | <p>Das Spenglersan® Kolloid G ist ein homöopathischer, mikro- biologischer Immunmodulator, der schon bei der ersten Anwendung das Immunsystem aktiviert. Kann gut zur Prophylaxe eingesetzt werden. Besetzt die Rezeptoren auf der Mund- und Nasenschleimhaut und verlangsamt das andocken der Viren. Mehrmals täglich in den Mund- und die Nase sprühen.</p> <p>Einsetzbar für jedes Alter</p> <p>3x tgl. 2 Sprühstöße in den Mund Akut: mehrmals täglich</p> | <p>Apotheke</p> |
|--|--|-----------------|

B) Erkältungskrankheiten

| Präparat | Einnahmezeitpunkt | | | | Beschreibung | Dauer | Bezugsquelle |
|---|-------------------|------|------|--|--|-----------------------------------|--------------|
| | Mo | Mi | A | | | | |
| <input type="checkbox"/> Apis/Belladonna Wala Globuli | 5-10 | 5-10 | 5-10 | | Halsschmerzen/Halsentzündung akut: stdl. 5-10 Globuli lutschen - | Bis zum Abklingen der Beschwerden | Apotheke |



Naturheilpraxis
Nicole Lurz
Heilpraktikerin

Die Naturheilkunde-Praxis
für die ganze Familie in Wiesloch

| | | | | | | |
|--|------|------|------|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Apis/Belladonna cum Mercurio Wala Globuli | 5-10 | 5-10 | 5-10 | Halsentzündung mit Eiterung akut: stdl. 5-10 Globuli | Bis zum Abklingen der Beschwe- rden- | Apotheke |
| <input type="checkbox"/> Fieber- u. Zahnungssupp. Weleda | | | | Förderung des Heilungsschlafes ohne massives Absenken der Temperatur Zur Nacht 1 Zäpfchen | | Apotheke |
| <input type="checkbox"/> Aconit Ohrentropfen Wala | | | | bei ersten Anzeichen von Ohrenscherzen 1-2 Tropfen in den Gehörgang tropfen | | |
| <input type="checkbox"/> Otovowen Tropfen (Alternativ: VoWen-T) | | | | Bei Ohrenscherzen und Mittelohrentzündung Erwachsene: 3x tgl. 15- 20 Tropfen in etwa Wasser geben Kinder 6-12: 3x5-10 Tropfen Kinder 1-6: 3x 2-4 Tropfen | | Apotheke https://otovowen.de/otovowen |
| <input type="checkbox"/> Agropyron Globuli Wala | | | | Schnupfen fest sitzend, Nasennebenhöhlenent- zündungen (akut und chronisch) 5x täglich 5-10 Glob. | | |
| <input type="checkbox"/> Bronchobini Heel | | | | Homöopathisches Komplexmittel bei Husten akut: stdl. 3-5 Globuli | | |



Naturheilpraxis
Nicole Lurz
Heilpraktikerin

Die Naturheilkunde-Praxis
für die ganze Familie in Wiesloch

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Monapax Tropfen | | | | | Natürlicher Hustenstiller (alternative zu Codein-Tropfen) | | |
| <input type="checkbox"/> Meteoreisen Globuli Wala | | | | | allgemeine Erschöpfung, Rekonvalenssenz bzw. auch zur Vorbeugung von Infekten 3x 5-15 Globuli | | |

B) Magen-Darm-Erkrankungen

| Präparat | Einnahmezeitpunkt | | | | Beschreibung | Dauer | Bezugsquelle |
|---|-------------------|------|------|-----------|---|-----------------------------------|--------------|
| | Mo | Mi | A | zur Nacht | | | |
| <input type="checkbox"/> Gentiana Magenglobuli Wala | 5-10 | 5-10 | 5-10 | | Verdauungsschwäche, Übelkeit, Erbrechen, Blähungen Vor dem Essen 3 x 3-10 Globuli - | Bis zum Abklingen der Beschwerden | Apotheke |
| <input type="checkbox"/> Flatulini von Heel | 5 | 5 | 5 | 1 | Bauchschmerzen /-koliken akut: stdl. 3-5 Globuli | Bis zum Abklingen der Beschwerden | Apotheke |