

Wichtige Hinweise:

Vitamin C-Pulver ist am preiswertesten. Wer es nicht verträgt (z.B. wegen der Säure) kann sich ein gepuffertes oder verzögert wirkendes Vitamin C-Präparat besorgen (ist aber ein Mehrfaches teurer).

Wenn Sie eine Zink-Tablette nehmen, schlucken Sie sie nicht, sondern zerbeißen Sie sie. Das schmeckt zwar eklig, aber das Zink sollte mit der Halsschleimhaut in Kontakt kommen, damit es dort seine virenhemmenden Effekte lokal entfalten kann. Bei Kindern empfiehlt sich die Einnahme der besser schmeckenden Zink-Brausetablette. Wenn Sie das Zink dann schlucken, wirkt es auch noch immunstimulierend auf Ihre Abwehrzellen.

Zum Sonnenhut (Echinacea):

Achtung: Nicht bei Überempfindlichkeit gegenüber Korbblütlern einnehmen! Nicht bei progredienten Systemerkrankungen wie Tuberkulose, multiple Sklerose, AIDS-Erkrankungen, HIV-Infektion und Autoimmunerkrankungen anwenden! Im Zweifelsfall fragen Sie bitte Ihren Arzt.

Wenn die Erkältung sehr stark ist (z.B. hohes Fieber, stark beeinträchtigtes Allgemeinbefinden), überdurchschnittlich lange dauert oder Sie eine Risikoperson sind (z.B. hohes Alter, schwere Herzkrankheit), so sollten Sie auch nicht zu lange warten, bis Sie Ihren Arzt benachrichtigen.

Leichte bis mäßige Infekte können Sie damit in der Regel gut beherrschen – wenn Sie früh genug damit beginnen. Viel Erfolg mit diesem Immun-Power-Cocktail im Kampf gegen die leidigen grippalen Infekte!

Dr. med. Volker Schmiedel
Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin
Chefarzt der Inneren Abteilung, Habichtswald-Klinik, Wigandstr. 1, 34131 Kassel

Vorträge der Inneren Abteilung für den Monat Februar:

Jeweils Donnerstag, von 16.00-17.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

06.02.03:

„Wenn die Knochen schwinden – schulmedizinische und naturheilkundliche Behandlung der Osteoporose“

Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel, Chefarzt der Inneren Abteilung

13.02.03:

„Kampf dem Kille Nr. 1 – Herzinfarkt, Schlaganfall“ Was Ihnen Ihr Kardiologe bisher verschwiegen hat

Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel, Chefarzt der Inneren Abteilung

20.02.03:

„Amalgam – was ist gefährlicher: Quecksilber oder die Angst davor?“

**Referenten: Herr Dr. Volker Schmiedel, Chefarzt der Inneren Abteilung
Herr Dr. dent. Weirauch, Zahnarzt i. d. Schlossresidenz Kassel**

27.02.03:

„Freie Radikale und Antioxidantien – was jeder heute darüber wissen sollte“

Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel, Chefarzt der Inneren Abteilung

Weitere interessante Internet-Adressen, in die Sie einmal hineinschauen sollten:

<http://www.habichtswaldklinik-ayurveda.de/de/innere.htm>

(Informationen über das Therapieangebot der Inneren Abteilung)

<http://www.habichtswaldklinik-ayurveda.de/aktuell/index.htm>

(Hier finden Sie weitere Gesundheitstipps.)

<http://www.wicker-kliniken.de/>

(Hier finden Sie Informationen über die Kliniken des Wicker-Verbundes.)

Wenn Sie diesen Newsletter abbestellen wollen, so schicken Sie eine kurze e-mail an:
boettger@habichtswaldklinik-ayurveda.de

Auflösung der Quizfrage:

Richtig ist Lösung a) Korbblütler. Daher sollten alle Menschen, die eine Korbblütler-Allergie haben, sich vor Heilpflanzen wie Kamille, Arnika oder Sonnenhut in Acht nehmen. Wer auf Arnika allergisch reagiert, wird auch mit hoher Wahrscheinlichkeit Echinacea-Präparate nicht vertragen! Haben Sie's gewusst?