

RUMEX CRISPUS

(Krauser Ampfer)

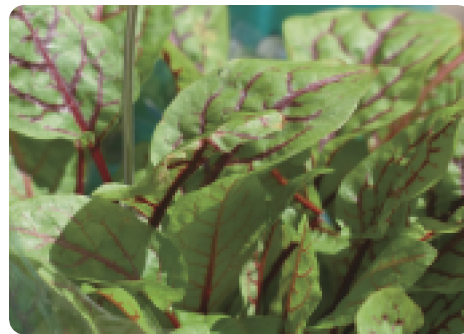
Text: Dr. Gerhard Weiland
Fotos: Archiv

Diese wichtige Erkältungs- und Hustenarznei wird aus dem Krausen Ampfer hergestellt. Bei gezieltem Einsatz bringt sie rasche Linderung und eine deutlich beschleunigte Genesung.



Durch die klaren Leitsymptome mit charakteristischen Beschwerden werden wir einen Rumex crispus Zustand schnell erkennen:

- Die Atemwege reagieren extrem empfindlich auf kalte Luft, z. B. bei plötzlichem Temperatursturz, beim Verlassen der warmen Wohnung ins kalte Freie, beim Abdecken, bei kühlem Gebläse, Klimaanlage, Zugluft ...
- Rasches Auftreten von Schnupfen – Husten – Heiserkeit durch kalte Luft.
- Trockenheit und schmerzhaftes Brennen im Rachen, spät abends und nachts starke zähe Schleimbildung mit wässrigem und gelblichem Auswurf.
- Großes Bedürfnis, Hals und Gesicht einzuhüllen.
- Heiserkeit und Schmerzen im Kehlkopf, wobei kalte Luft den Zustand verschlimmert, teilweise bis zum Stimmverlust.



- Starkes Kitzelgefühl im Hals und im Kehlkopf, schlimmer durch Beugen des Kopfes nach hinten.



- Kitzelhusten, extremer Reizhusten: schlimmer durch kalte Luft und beim Gehen ins Kalte. Der Husten wird nachts meist ärger, vor allem ab 23.00 Uhr. Das Liegen auf der linken Seite verschlimmert den Husten. Rechtslage etwas erträglicher. Durch den Husten hat man fast keine Stimme. Der Auswurf ist anfangs wässrig, später zäh. Durch jede Berührung des Kehlkopfes wird der Husten schlimmer.



- Brustschmerzen und Wundheitsgefühl hinter dem Brustbein, ärger in linker Seitenlage.
- Hautjucken, vor allem an den Beinen, beim Ausziehen, durch kalte Luft.
- Morgens Durchfall mit Husten, der aus dem Bett treibt.
- Verbesserung durch Einhüllen und in Wärme.
- Man fühlt sich ziemlich krank und gereizt – genervt, allerdings ohne das Zerschlagenheitsgefühl wie bei Eupatorium und Arnica. Bei deutlicher nächtlicher Verschlimmerung

und Unruhe werden wir primär an Rhus toxicodendron und Arsenicum album denken.

Auf alle Fälle lassen sich viele Erkältungen mit Reizhusten und Kitzelhusten ausgezeichnet mit Rumex crispus behandeln, vor allem, wenn eine deutliche Kälteempfindlichkeit vorliegt. Ich wünsche uns allen viel Abwehrkraft für die nächsten Monate!

Stärken Sie Ihre Fitness, machen Sie ausreichend Bewegung im Freien, nehmen Sie genügend Vitamin D3 – und vor allem: Spaß und Freude im Alltag!

Dr. Gerhard Weiland
www.gerhardweiland.at
www.lebestressfit.com
 0316 83 74 23
 gerhardweiland@aon.at

Einführungsseminar:

Der Kinesiologische Muskeltest mit Dr. Gerhard Weiland

Sie lernen eine einfache Methode zur raschen Selbsthilfe

Datum: Samstag 25. 01. 2025
 10.00 – 14.00 Uhr

Ort: Seminarraum Dr. Träger
 8411 Hengsberg
 Matzelsdorf 12a

Kursgebühr: € 50,- inkl. Skriptum
 Anmeldung: kassier@wfmtf.net,
mariabienwald@yahoo.at

Tel.: 0664 88416696