

Dazu eine Zwiebel in Scheiben schneiden und etwa fünf Minuten in einem halben Liter Wasser köcheln lassen. Den Sud durch ein Sieb abseihen und mit etwas Honig süßen. Bis zu vier Tassen täglich möglichst heiß trinken.

Schnupfen

Natürlich gehört auch Schnupfen zu einer Erkältung – und sorgt dafür, dass man nachts nicht richtig durchschlafen kann, weil die oberen Atemwege verstopft sind.

Ein Fußbad, dessen Temperatur nach und nach steigt, verbessert die Durchblutung der oberen Atemwege: Warmes Wasser etwas mehr als knöcheltief in die Bade- oder Duschwanne einlaufen lassen. Innerhalb der nächsten 20 Minuten immer heißeres Wasser hinzugeben, bis die Temperatur von ungefähr 35 auf etwa 41 Grad angestiegen ist. Einige Minuten in dem heißen Wasser bleiben. Danach Füße abtrocknen, warme Strümpfe anziehen und eine halbe Stunde ruhen.

Heißer Wasserdampf mit Zusätzen befeuchtet die Nasenschleimhäute, löst fest sitzendes Sekret und wirkt – je nach Zusatz – desinfizierend. Hier ein klassisches Dampfbad: Zwei Liter Wasser zum Kochen bringen. Drei Esslöffel Salz oder eine Hand voll Kamillenblüten in einen großen Topf geben. Das Wasser darauf gießen. Dann das Gesicht über die Schüssel halten, den Kopf mit einem großen Handtuch abdcken und zehn Minuten lang durch die Nase tief ein- und ausatmen. Das Salz wirkt desinfizierend und schleimlösend. Die Kamille desinfiziert und hemmt Entzündungen.

Ebenfalls hilfreich – und oftmals ein guter Ersatz für Schnupfensprays: Nasenspülungen mit Salz. Für die Kochsalzlösung eine Messerspitze Salz in 0,2 Liter warmem Wasser verrühren. Ein wenig Salzwasser in die hohle Hand gießen und durch das rechte Nasenloch einziehen. Kopf auf die rechte Seite neigen, damit das Wasser in die Nebenhöhle laufen kann. Danach die linke Seite behandeln. Mehrmals täglich wiederholen. In der Apotheke gibt es außerdem spezielle Nasenduschen, mit denen man die Nasengänge und Nebenhöhlen spülen kann. Regelmäßig angewendet sollen Nasenspülungen vorbeugend gegen Schnupfen wirken.



Eukalyptus, hier der Strauch, macht die Atemwege frei



Kamille lindert Entzündungen

Fieber

In hartnäckigen Fällen der Erkältung kommt es bisweilen auch zu Fieber. Die Immunabwehr kurbelt den Stoffwechsel an und löst so den Temperaturanstieg aus. Fieber hilft bei der Heilung, denn viele Erreger können bei über 38,5 Grad nicht überleben. Fieber sollte deshalb nicht unterdrückt werden, außer wenn es zu hoch steigt. Wer erhöhte Temperatur oder Fieber hat, bleibt am besten im Bett und nimmt möglichst viel Flüssigkeit zu sich.

Darüber hinaus kann man jedoch auf natürlichem Wege für einen gewissen Temperaturengleich sorgen: Feuchte Wadenwickel leiten durch Verdunstungskälte Hitze aus dem Körper ab und schaffen so einen Temperaturengleich. Wichtig ist, dass der ganze Körper einschließlich der Füße bei der Behandlung warm bleibt. Und so funktioniert es: Kaltes Wasser und Obstessig zu gleichen Teilen mischen. Geschirrtücher darin tränken, auswringen und um die Waden wickeln. Darum herum je ein Frotteehandtuch schlagen. Die Wickel wechseln, bevor sie kalt werden. Es genügen meist drei Wickelvorgänge, um das Fieber

zu senken. Auch Abreibungen mit einem in kaltem Wasser getränkten Tuch senken die Körpertemperatur.

Dafür ein dünnes Frotteetuch in kaltes Wasser legen, danach leicht auswringen. Mit schnellen Bewegungen die Beine, den Unter- und Oberkörper abwaschen, dabei das Tuch immer wieder anfeuchten. Sich nicht abtrocknen, sondern in ein dickes Handtuch gewickelt ins Bett legen.

Lindenblüten- oder Holunderblütentee sind die klassischen Fiebertees. Sie sollen dem Körper helfen, eine Infektion über Nacht auszuschwitzen.

Zwei Teelöffel der Blüten mit kochendem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen. Direkt vor dem Schlafen gehen trinken - wenn möglich bereits warm eingepackt im Bett. ■

Heilung und Vorbeugung durch die Methode Atlasprofilax

Der oberste Halswirbel – der Atlas – ist bei fast allen Menschen ausgelenkt, ein Umstand, der zu körperlichen wie psychischen Störungen und Erkrankungen führt. Der Schweizer René-Claudio Schümperli, der selbst Jahre lang an den Folgen eines ausgelenkten Atlas litt, entwickelte 1993 eine revolutionäre Methode, um den Halswirbel in die richtige Lage zurück zu bringen.

kann eine extreme Atlasfehlstellung zu Problemen an der gesamten Wirbelsäule führen und dadurch auch Auswirkungen auf Muskeln, Augen, Ohren, Kiefer, Nerven, Gleichgewichtsorgane, innere Organe und das Kreislaufsystem haben. Zudem muss die Wirbelsäule die Fehlstellung des Atlas mit einer Rotation bis zum Kreuzdarmbein (Ilio-sakralgelenk) ausgleichen.

schränkte Beweglichkeit ihres Körpers zunehmend negativ auf ihre Lebensqualität aus. „Ich bin regelmäßig zur Massage gegangen, aber das hat nicht viel gebracht“. Schließlich erfuhr sie von Atlasprofilax. Nach nur einer einzigen Behandlung bemerkte sie eine spontane Besserung der Nackenschmerzen sowie der Schmerzen im Knie. „Ich habe überraschender Weise auch besser gesehen nach der

Die Atlasprofilax nach René C. Schümperli ist eine natürliche, äußerst wirksame, nicht medizinische Methode zur Vorbeugung und Heilung. Denn der Atlas trägt nicht nur den Kopf. Er ist häufig verantwortlich für eine Reihe schmerzhafter Beschwerden. Ist der Atlas ausgelenkt, so spricht man von einer Luxation. Der luxierte Atlas verursacht, je nach Rotationswinkel, eine Verringerung des Volumens des Schädellochs und des Wirbelkanals. Durch gezieltes Einrichten des Atlas wird eine Eigenkorrektur des Wirbels eingeleitet, der die Stellung der Wirbelsäule insgesamt und damit auch die Nervenimpulsversorgung des Körpers günstig beeinflusst. Durch eine einfache Massage der Nackenmuskulatur wird der Atlas dauerhaft und sanft in seine ursprüngliche Position zurückkehren.

Ein ausgelenkter Atlas kann zu Durchblutungsstörungen und zu einem verärschten oder reduzierten Informationsfluss zwischen Kopf und Körper führen und dadurch das gesunde Gleichgewicht stören. Außerdem



Mit nur einer Behandlung renkt Wilhelm Kasper den Atlas ein

Seit 2007 bietet Wilhelm Kasper die Atlasprofilax in Callao Stavaje, im Süd-Westen Teneriffas, an. Agnes Leykauf (55), Unternehmerin aus Los Cristianos, litt seit langem an Problemen im Bereich Schultern und Nacken. Rückenprobleme und Kopfweh gehörten zu ihrem Alltag. Auch die Lendenwirbelsäule und ihr linkes Knie machten ihr zu schaffen. In letzter Zeit wirkte sich die einge-

handlung und der Drehschwindel, den ich ab und zu hatte, kam auch nicht mehr.“ Atlasprofilax muss nur einmal durchgeführt werden und garantiert, dass der Atlas in seiner korrekten Lage bleibt. Mehr Informationen zur Behandlung und Anwendungsbereichen der Behandlung erhalten Sie bei Wilhelm Kasper unter Tel. 922 742 086 oder unter 678 848 770. ■

TRIÁNGULO
Medizinische Fußpflege Hausbesuche
922 742086
627 093963
Callao Salvaje

shioiki
Susanne Laug
Achim Schmidt
Laura Barreto
Zentrum für Massage und Kosmetik Ihre Wohlfühloase in Puerto de la Cruz
Gesichtspflege
Med. Fußpflege/Maniküre
Byonic Lasertechnik
Osteopathie
Chromassage
Sakra-Craneale Therapie
Apparative Kosmetik
Multi-Power & Anti-Aging
Profi Make-Up
Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter **922 37 68 03**
Öffnungszeiten Mo-Fr- 10-14h & 16-19h - Sa nach Vereinb.
Carretera del Botánico No. 4, Puerto de la Cruz (Nähe La Paz)

Pflege-Kompetenz-Zentrum
www. Pflege-Kompetenz-Zentrum.de
Hilfe rund um die Pflegeversicherung?!
• Einstufungsberatung
• Antragstellung
• Widerspruch
• Pflegeeinsatz nach 37 Abs. 3 SGB XI
Ihr Partner in Sachen Pflege
Calle Aceviño 2b, Urb. La Paz, neben SM 2000, 38400 Puerto de la Cruz, Tel.: +34 922 38 61 04

Medizinische Fußpflege
neue Praxis in La Paz
schmerzfremde Heilbehandlung von
• Hautpilz • Nagelpilz • Warzen
• Hühneraugen • eingewachsene Nägel
Behandlungserfolge durch modernste Geräte + Nasstechnik.
Anne Ziebold · Canary-Center Nr. 5 · La Paz
Puerto de la Cruz · Tel.: 617 805 769

ATLASPROFILAX
Wussten Sie, dass der 1. Halswirbel (Atlas) bei fast allen Menschen ausgelenkt ist?
Die Folgen des Fehldruckes auf Wirbelsäule, Arterien, Nerven und Muskeln sind schwere körperliche und psychische Störungen wie z.B. Kopf-, Nacken-, Rücken-, Hüft-, und Knieschmerzen, Beckenschiefstand, Wirbelsäulenschäden, Organleiden, Schwindel und Ohrensausen, Störung des Immunsystems um nur einige zu nennen.
ATLASPROFILAX nach R.C. Schümperli ist eine Methode die den Atlas mit einer einzigen Anwendung präzise und gefahrlos in die natürliche Position bringt. Der Selbstheilungsprozess beginnt sofort.
Callao Salvaje – Sueño Azul, Calle Nivaria 12
Tel: 922 74 20 86 www.atlasprofilax.com