

COVID-19 RATGEBER

Oktober 2020
Ahorn-Apotheke

Einleitung

Damit wir Ihnen in dieser besonderen Zeit der Covid-19-Pandemie optimal zur Seite stehen können, haben wir uns entschieden, diese Broschüre als kleinen Ratgeber zusammenzustellen. Hier erfahren Sie in einem Überblick, welche Möglichkeiten bestehen, um bestimmte Gesundheitsbeschwerden zu behandeln oder wie Sie damit umgehen können. Bei dieser Gelegenheit lernen Sie unser vielfältiges Angebot an Medikamenten, Supplementen, Analysen, Therapieformen und Dienstleistungen kennen.


Diese Pandemie wirft viele allgemeine, soziale und gesellschaftliche Fragen auf. Deshalb ergänzen wir diese Broschüre mit zusätzlichen Informationen, die im Zusammenhang mit unserer langjährigen Erfahrung im Gesundheitssystem, mit der intensiven Auseinandersetzung mit dem Leben, mit dem Verständnis von Krankheit und Gesundheit entstanden sind. Es gibt bestimmte Lebensprinzipien, der individuellen und kollektiven Heilung, die damit in Zusammenhang stehen.

Sie sind dabei frei, das herauszupicken, was Sie anspricht und wir hoffen, dass wir auch Ihr Interesse für nicht ganz konventionelle Ansätze zum Wohle Ihrer Gesundheit und in Richtung Heilung wecken können.

Allgemeines

In dieser von Covid-19 geprägten Zeit, gibt es viele polar stehend Ansichten, Meinungen und Spannungen. Es wird uns dadurch bewusst, dass es kein richtig und falsch gibt. Bei vielen Aspekten kommt es auf den Blickwinkel an. Was wir aber alle sehen, ist dass es einen weltweiten Aufruf gibt, mit mehr Respekt für das Leben, die Menschen und die Natur zu Handeln. Viele Gleichgewichte sind verschoben und viele Verhaltensweisen sind nicht mehr vernünftig. Es ist eine globale Krise, eine Krise der Erde und des Mensch-Seins.

Wir leben in einer Zeit, in der wir uns getrennt von anderen Menschen wahrnehmen. Durch die Globalisierung und die modernste Technik realisieren wir mehr und mehr, dass wir in ein zusammenhängendes Lebensnetzwerk eingebettet sind. Aus dem Weltall betrachtet sieht man eine wunderschöne blaue Kugel - die Erde - ein Organismus mit komplexen Lebensformen. Alles ist miteinander verbunden und jedes Lebewesen hat seinen Platz und seine Aufgabe.



Wo bleibt die Demut vor der Schöpfung? Hören wir dem grösseren Prozess noch zu? Was will den durch uns in die Welt? Wohin wollen wir als Menschheit streben? Was sind meine Werte und was ist mein Beitrag in der Gesellschaft?

Wir sind jetzt alle gefordert. Da sollen wir gleichzeitig unser Verhalten verändern, uns aus den Beziehungsräumen zurücknehmen, aber auch mehr leisten, damit wir wirtschaftlich überleben und wachsen können? Das fühlt sich sehr kontrovers an. Wo nehmen wir denn die Energie her, damit etwas Neues und Sinnvolles entstehen kann?

Ich stelle täglich fest, wie viele unbewusste Verhaltensmuster in unserer Gesellschaft als „normal“ betrachtet und akzeptiert werden. Unsere Kultur basiert auf vielen Verhaltensweisen, welche vom Grossteil der Menschen akzeptiert und getragen werden. Wir sind sogar unbewusst in sehr viele gegenseitige Verstrickungen involviert, so dass uns diese nicht mehr auffallen. Zum Beispiel haben wir gelernt unsere Emotionen nicht in die Beziehung einfließen zu lassen, sondern diese für uns zu „behalten“ und in uns zu regulieren. Wir erwarten von den Mitmenschen das gleiche Verhalten. Angst, Wut oder Traurigkeit drücke ich nicht vor den anderen Menschen aus, das ist selbstverständlich. Damit dies aber so einfach funktioniert, braucht es in mir Regulationsmechanismen, die mich auch unbewusst Kraft und Energie kosten. Auch dort wo ich innerlich dissoziiere oder mit Kompensationsreaktionen beschäftigt bin, verbrauche ich Energie. Wenn wir dies kollektiv als Gesellschaft tun, steht uns allen diese Energie nicht für unsere Wandlungsfähigkeit zur Verfügung. Schlimmer noch - diese verdrängte Energie kann sich nicht von alleine lösen und kann zu Symptomen und Krankheiten führen.

Aus eigener Erfahrung weiss ich, dass ich durch die Auflösung und Integration dieser Schattenmuster aber Energie zurück erhalte. Deshalb bin ich überzeugt, dass wir uns persönlich und gesellschaftlich diesen Verdrängungsmustern widmen sollten, damit wir der aktuellen Entwicklung gewachsen sind. Darum geht es in der Heilungsarbeit, für die ich mich täglich einsetze.

Es ist Zeit für Heilung – individuell und kollektiv

Jahrtausende von Menschheitsentwicklung sitzt in jeder unserer Zellen. Alle Ressourcen, die wir jetzt benötigen, sind in uns vorhanden. Wir können darauf vertrauen und sie für unsere nächsten Schritte einsetzen. Wir brauchen aber das Verständnis der modernen Wissenschaft in Kombination mit dem traditionellen Wissen über die tieferen Zusammenhänge des Lebens, um erfolgreich in die Zukunft zu treten.

Die modernste Wissenschaft bestätigt: für Heilung braucht es Beziehung. Indem wir in Präsenz die Stellen und Muster gegenseitig sichtbar werden lassen, die sonst im Dunkeln liegen, können wir uns diese ins Bewusstsein holen und verändern. Durch die Bewusstwerdung dieser Prozesse, wird Heilung möglich. Das gibt uns auf der einen Seite die Energie zurück, die wir jetzt dringend benötigen und auf der anderen Seite transformieren wir „Schatten“ - für uns persönlich und auch für die Gemeinschaft.

Grundlage für die innere Ressourcenstärkung

Als Grundlage für den Aufbau einer gesunden Widerstandskraft gegen Krankheiten möchte ich mit unserem Körper beginnen. Unser Körper ist das Instrument, mit dem wir unser eigenes Lied im Konzert der Menschheit spielt. Damit mein Lied auch schön klingt, brauche ich eine regelmässige Pflege von meinem Instrument. Dazu gehören Aspekte der Ernährung, der Körperpflege, Bewegung und Bewusstheit über meinen Energiehaushalt. Aber auch Selbstkontakt und das Gefühl in mir und auch im Kontakt mit anderen Menschen genügend Raum zu haben.

Eine ganz wichtige Ressource für den Alltag ist meine Heimat in mir. Damit meine ich: Wie bin ich in Kontakt mit mir selbst? Wie fühlt sich mein Körper an? Wie bin ich mit meinen Emotionen und Gedanken in Kontakt, wenn ich Entscheidungen fälle? Kann ich mich beobachten, bevor ich reagiere oder handle ich oft reaktiv auf die Dinge und Schwierigkeiten, die mir begegnen? Bin ich mir bewusst, was mein Beitrag in der Welt ist oder welchen Sinn mein Dasein hat? Kenne ich meine Kompetenzen und mein Potenzial?

Wie weiss ich, in welche Richtung ich mich entwickle oder wohin mein Weg führt? Fühle ich mich als Teil der Gesellschaft und leiste meinen Beitrag?

Unser Angebot in der Apotheke

Wir bieten diesbezüglich individuelle Unterstützung für diese Heilungsarbeit an. In unserem Angebot befinden sich persönliche Gesundheitscoachings oder Beratungsgespräche, als auch Praxisgruppen-Treffen, in denen wir gemeinsam individuelle und kollektive Themen beleuchten, die Wahrnehmung schulen und die Transparente Kommunikation nach Thomas Hübl üben. Wir beraten Sie dazu gerne und passen uns Ihren persönlichen Bedürfnissen an!

Hier zeigen wir Ihnen eine Übersicht zu den verschiedenen ganzheitlichen Möglichkeiten der Behandlung aktueller Krankheitssymptome. In einer Tabelle haben wir die beiden Schwerpunkte „Stärkung des Immunsystems“ und „Akute Behandlung bei Symptomen“ zusammengefasst.

Wir hoffen, dass Sie anhand dieser Übersicht ihre eigene Wahl schneller treffen können und bei dieser Gelegenheit auch neue Ansätze kennenlernen.

Stärkung des Immunsystems

Klassische Medizin	<p><u>Impfungen</u> Broncho-Vaxom: Impfung gegen Bronchialinfekte Grippe-Impfung: Impfung gegen die aktuellen Grippeviren Buccalin: Impfung gegen bakterielle Erkältungskrankheiten</p> <p><u>Vitamine und Mineralien</u> Vitamin C, Zink, Multivitamin-Präparate, Aminosäuren, Vitamin D, Eisen</p> <p><u>Weitere Empfehlungen</u> Regelmässig Sport treiben Durchatmen an der frischen Luft Sonne tanken Eisenmangel beheben Schlafmangel und Stress vermeiden Allergien behandeln Mit dem Rauchen aufhören Gesund und vielfältig Essen Darmflora stärken</p>
--------------------	---

Phytotherapie	<p><u>Entgiftung</u> Ceres Urtinkturen: via Lymphe: Geranium via Nieren: Solidago comp., Betula Folium, Equisetum, Urtica via Leber: Carduus marianus via Leber/Galle/Nieren: Taraxacum comp. Schwermetalle ausleiten: Coriandrum Tees z.B. von Sidroga: Leber-Gallen-, Nieren-, Brennessel-, Birken-Tee <u>Säure-Basenhaushalt</u> Burgerstein Probase, Basica, Sidroga Basentee <u>Unterstützung zur Blutflussverbesserung</u> Ceres Mellilotus, Aesculus <u>Entzündungshemmung</u> Leinöl, Fischöl <u>Aktivierung des Immunsystems</u> Ceres Echinacea purpurea, Imperatoria, Sambucus nigra, Angelica archangelica A.Vogel Echinacea-Präparate Pelargonium-Präparate zur Vorbeugung von Bronchialinfekten</p>
Anthroposophie	<p>Wala Meteoreisen/Phosphor/Quarz Globuli, Echinacea Globuli, Echinacea-Halsspray Weleda Rhinodoron, Sanddorn-Saft, Schlehen-Saft, Echinadoron, diverse Magistralrezepturen</p>
Homöopathie	<p>Thymuline 9CH: Zur Prävention und als Behandlung bei häufigen Hals-Nasen-Ohren-Erkrankungen, sowie bei geschwächtem Immunsystem Influenzinum 9CH: Homöopathische Grippe-Impfung Oscillococcinum: vorbeugend und heilend</p>
Schüsslersalze	<p>Omidia-Mischung mit den Nr. 3,4,10,21 Selomida Erkältung (3,4,5,8,10,21)</p>
Gemmotherapie	<p><u>Immunabwehr stimulierend</u>: Rosa canina (Hautmittel), Rosmarin officinalis comp. (Ergänzungsmittel) <u>Immunsystem: für akute Abwehrstärkung</u>: Ribes nigrum (Hauptmittel), Sequoia gigantes (Ergänzungsmittel)</p>
Spagyrik	<p>Spagyrom Erkältungstropfen, Halswehlutschtabletten</p>

Ätherische Öle	<p><u>Entgiftung:</u> Wachholderbeere (extern), Zypresse (entstauend), Grapefruit und Limette (Hautstoffwechsel anregend), Cistrose (entstauend), Immortelle und Orange (Lympfabfluss fördernd)</p> <p><u>Vorbeugung für Erkältungen:</u> Myrte, Eucalyptus, Cajeput, Thymian (Husten), Rosmarin (Stoffwechsel), Pfefferminze, Fichtennadeln (Nase)</p> <p><u>Generell wichtig bei Ätherischen Ölen:</u> Was über eine Anwendung in der Duftlampe/Aromastein etc. hinausgeht braucht Sachkenntnisse oder fundierte Beratung</p>								
Spenglersan	Virus influenzae A comp. Nasenspray, Halsspray								
Bachblüten	Individuelle Mischungen aus den 28 Blütenessenzen								
Baumsprays, Energiesprays	Vertrauensspray, Abgrenzungsspray, Regenbogenspray, Weisstannenspray (Herzöffnung), Arvenspray (Schlaf)								
Heilsteine	Bergkristall, Amethyst (Kopf), Rosenquarz (Herz)								
Gebete, Musik, Meditationen	Gebete jeder Kultur, Gebet von Thomas Hübl, Meditationsanleitungen und Musik (APP„Insight-Timer“ (gratis))								
Numerologie	<p>Zahlen nach Grigori Gravbovoi (direkt auf die Haut schreiben oder Zettel mit Nummer am Körper tragen)</p> <table data-bbox="329 916 918 1027"> <tr> <td>Grippe</td> <td>4814212</td> </tr> <tr> <td>Unbekannte Krankheiten allgemein</td> <td>1884321</td> </tr> <tr> <td>Atemwegserkrankungen allgemein</td> <td>5823214</td> </tr> <tr> <td>Infektionskrankheiten</td> <td>5421427</td> </tr> </table>	Grippe	4814212	Unbekannte Krankheiten allgemein	1884321	Atemwegserkrankungen allgemein	5823214	Infektionskrankheiten	5421427
Grippe	4814212								
Unbekannte Krankheiten allgemein	1884321								
Atemwegserkrankungen allgemein	5823214								
Infektionskrankheiten	5421427								
Affirmationen	<p>Ich bin von strahlender Gesundheit und Widerstandskraft.</p> <p>Ich verhalte mich vernünftig und bleibe gesund.</p> <p>Meine Abwehrkräfte sind stark genug mich gesund und munter zu erhalten.</p> <p>Ich bin und bleibe gelassen und voller Zuversicht.</p> <p>Ich bleibe in der Liebe.</p> <p>Wenn ich und jeder sein bestes gibt, kommt es so gut wie nur möglich.</p>								
Diverses	Body-Detox Fussbad: Entgiftung, Ernährungsberatung, Schatten- und Integrationsarbeit, Coaching-Sessions								

Akute Behandlung bei Symptomen

Klassische Medizin	<p><u>Fieber und Schmerzen:</u> Präparate mit Paracetamol, Acetylsalicylsäure, Ibuprofen</p> <p><u>Schnupfen:</u> Abschwellende Nasenspray, Salzlösungen zur Reinigung und Pflege, Schnupfenkapseln mit Retard-Wirkung</p> <p><u>Husten:</u> Hustensäfte, Hustentropfen, Hustenkapseln und Tabletten gegen den Hustenreiz oder für die Schleimlösung, Inhalationsmittel</p>
Phytotherapie	<p><u>Sinusitis:</u> Angocin, Sinupret, Gelomyrtol, Nasobol, Erkältungsbäder, A. Vogel Schnupfenspray und Stirnhöhle spray</p> <p><u>Stockschnupfen, chronische Entzündung der Atemwege:</u> Ceres Sambucus nigra, A.Vogel Stirnhöhle spray</p> <p><u>Bronchitis:</u> Bronchipret, Prospan, Gelomyrtol, Capucin immun, Pulmex, Pelargonium-Extrakt, A. Vogel Drosinula, Ceres Hedera comp., Prospanex, Sidroga Hustentee</p> <p><u>Trockener Husten, Keuchhusten, akuter Husten:</u> Ceres Thymus vulgaris. A. Vogel Santasapina-Hustensirup, Bronchialpastillen</p> <p><u>Grippe:</u> Ceres Tropaeolum, Gliederschmerzen: Ceres Valeriana, Echinacea-Präparate mit erhöhter Dosierung</p> <p><u>Bei Covid-19 Symptomen:</u></p> <p><u>Entzündungsprophylaxe:</u> Leinöl-, Fischöl-Kapseln</p> <p><u>Lungenentzündung:</u> Angocin, Capucin immun (als Unterstützung)</p> <p><u>Blutflussverbesserung:</u> Ceres Melilotus, Ceres Aesculus</p> <p><u>Stress:</u> Vitango, Ceres Avena sativa</p> <p><u>Schlafstörungen:</u> Ceres Lavandula (Einschlafen), Laita, Ceres Avena sativa (Überforderung), Ceres Passiflora (Sorgen), Ceres Valeriana (Ueberreizung der Sinne), Valverde Schlaf, Baldriparan, Ceres Humulus (Unruhe, Angst), Ceres Melissa (Herzklopfen), Ceres Chamomilla (Kinder, krampflösend)</p> <p><u>Ängste, psychische Störungen:</u> Ceres Valeriana, Humulus, Melissa, Passiflora, Hypericum, Baldriparan, Valverde Entspannungstabletten, Johanniskrautpräparate</p> <p><u>Sucht, Entwöhnung:</u> Ceres Avena sativa</p>

Anthroposophie	<p><u>Erste Erkältungssymptome und Fieber:</u> Weleda Infludo, Infludoron, Sinudoron, Wala Meteoreisen Phosphor Quarz - Globuli, Rhinodoron, Schnupfensalbe Weleda, Wala Nasenbalsam, Weleda Edeltannenbad</p> <p><u>Halsschmerzen:</u> Echinadoron, Weleda Änis/Pyrit Tabletten</p> <p><u>Reizhusten und Bronchitis:</u> Weleda Hustensaft, Weleda Lichenes comp. Sirup, Wala Pulmonium, Wala Pulmo Globuli, Weleda Hustentropfen, Weleda Keuchhustentropfen, Wala Bronchialbalsam, Weleda Erkältungssalbe, Wala Eucalytusöl</p> <p><u>Nerven und Stress:</u> Neurodoron</p>
Homöopathie	<p>Boiron Oscillococcinum nach Akut-Schema</p> <p><u>Schnupfen:</u> Heel Euphorbium Nasenspray, Boiron Homeoplasmine, Salbe bei Schnupfen</p> <p><u>Husten:</u> Omida Hustensaft, Boiron Stodal Hustensaft</p> <p><u>Fieber und Schmerzen:</u> Apis, Belladonna Globuli</p>
Schüsslersalze	<p>Omida-Mischung mit den Nr. 3,4,10,21</p> <p>Selomida Erkältung (3,4,5,8,10,21)</p>
Gemmotherapie	<p>Immunsystem: für akute Abwehrsteigerung: Ribes nigrum (Hauptmittel), Sequoia gigantes (Ergänzungsmittel)</p>
Spagyrik	<p><u>Halsweh, Heiserkeit, Rachenentzündung:</u> Salvia officinalis comp. Spagyrom Lutschtabletten oder Lösung</p> <p><u>Nasennebenhöhlen, Schnupfen:</u> Sambucus nigra comp.</p> <p><u>Husten, Halsweh, seelisches Gleichgewicht:</u> Pelargonium comp., Thymus Vulgaris +</p> <p><u>Kopf, Erschöpfung, Stress, Kreislauf, Nerven:</u> Lavandula comp.</p> <p><u>Sucht:</u> Nicotiana tabacum comp.</p>
Spenglersan	<p>Virus influenzae A comp. Nasenspray, Halsspray</p>
Numerologie	<p>Heilige Heilungszahl nach Dr. Zhi gang Sha mit hoher energetischer Schwingung:</p> <p>3 3 9 6 8 1 5</p> <p>San San Jiu Liu Ba Yao Wu (Mandarin)</p> <p>Die Zahl wird durch das Rezitieren in Mandarin am effektivsten in Schwingung versetzt.</p>

<p>Ätherische Öle</p>	<p><u>Symptome Erkältung:</u> Sinusitis: Myrte, Eucalyptus, Cajeput <u>Husten, Bronchitis:</u> Myrte, eucalyptus, Cajeput, Thymian <u>Schnupfen:</u> Myrte, Lavendel, Zeder, Fichtennadeln, Pfefferminze, Eucalyptus, Kampfer <u>Fiebersenkende Öle:</u> Bergamotte (entkrampfend), Eucalyptus radiata, Lavendel fein (schmerzlindernd) <u>Kleinste Hausapotheke:</u> Lavendel Stress: Bergamotte, Melisse, Muskatellersalbei, Neroli, Rose (Destillat), Rosengeranie <u>Schlafstörungen:</u> Bergamottminze (für Lavendelmuffel) römische Kamille, Lavendel fein, Mandarine (geringe Dosierung), Petitgrain Bitterorange, Lavendelöl-Kapseln <u>Ängste, Psychische Störungen:</u> Bergamotte, Grapefruit, Neroli, Jasmin, Lavendel fein, Petitgrain Bitterorange, Zeder, Zypresse (Klarheit und Ordnung, gleicht Stimmungsschwankungen aus) <u>Sucht, Entwöhnung:</u> Neroli, Bergamotte, Weihrauch, Jasmin</p> <p><u>Generell wichtig bei Ätherischen Ölen:</u> Alles was über eine Anwendung in der Duftlampe/Aromastein etc. hinausgeht braucht Sachkenntnisse oder eine fundierte Beratung</p>
<p>Bachblüten</p>	<p>Rescue/SOS-Tropfen, individuelle Mischungen</p>
<p>Baumsprays, Energiesprays</p>	<p>Vertrauensspray, Abgrenzungsspray, Regenbogenspray, Arvenspray (Schlafstörungen), Weisstannenspray (Herzöffnung), Reinigungsspray, Kinderspray, Lebensfreudespray</p>
<p>Heilsteine</p>	<p><u>Husten, Schnupfen:</u> Heliotrop, Bergkristall, Amethyst <u>Entzündung:</u> grüner Aventurin-Quarz <u>Herz-Kreislauf:</u> Rosenquarz <u>Kopfweh, Verspannung:</u> Amethyst <u>Schmerzen:</u> schwarzer Turmalin (Schörl) <u>Nerven, Sinne:</u> Bergkristall <u>Bauch, Verdauung:</u> Achat</p>

Gebete, Musik, Meditationen	Gebete jeder Kultur, Gebet von Thomas Hübl, Meditationsanleitungen und Musik mit der APP „Insight-Timer“ (gratis)
Affirmationen	Danke, dass ich die Erkältung und die Grippe bestens überstehe. Meine Abwehrkräfte sind stark genug damit ich rasch wieder gesund werde. Ich bleibe in der Liebe. Immer von den bereits vollendeten Tatsachen ausgehen und dafür danken, dass es sich so oder noch besser ereignen wird.
Diverses	<u>Body-Detox Fussbad</u> : Entgiftung <u>Ernährung</u> : viel Flüssigkeit, warmer Tee, Suppen, leicht Kost, Zitrusfrüchte, Sanddornsaft <u>Wickelberatung</u> <u>Analytik</u> : Wir messen Blutdruck, Blutzucker, Temperatur, nehmen eine kurze Anamnese auf und führen CRP-Messungen durch, damit sie sofort ihre Entzündungswerte kennen <u>Coaching-Sessions</u> , persönliche Unterstützung im Heilungsprozess und bei der Integrationsarbeit

Diese Angaben sind nur Beispiele und die Tabellen unvollständig. Es gibt noch eine Vielzahl von Medikamenten und Hilfsmittel, die hier aus praktischen Gründen nicht alle aufgeführt werden können. Wir haben hier nur die für uns wichtigsten Informationen zusammengefasst.

Auch ist es wichtig in diesen hektischen Zeiten unsere Beziehungen zu pflegen und mit Respekt und Mitmenschlichkeit den anderen zu begegnen. Kümmern Sie sich um die Menschen, die gerade überfordert sind und halten Sie ihr Herz offen!

Die Broschüre soll als Anregung zum Thema dienen. Falls Sie weitere Informationen benötigen, sind wir in der Apotheke immer für Sie und Ihre Fragen da!

Bleiben Sie gesund!



**AHORN —
APOTHEKE**

Ahornstrasse 24
CH-4055 Basel

T 061 301 48 88
F 061 301 26 44

Gabriela Zagula-Rufener
Apothekerin FPH in Offizinpharmazie

www.ahorn-apotheke.ch
ahorn-apotheke@bluewin.ch