



## Therapie-Empfehlung Für Ihre Unterlagen

### **Alle Angaben ohne Gewähr, Anwendung auf eigene Gefahr!**

**U. U. LEBENSWICHTIG(!):** Wenn Sie Allergiker, krebserkrank, lungenkrank (Asthma, COPD, Sarkoidose, etc.) sind, an einer Autoimmunerkrankung leiden oder Sie sich sonst irgendwie unsicher oder schwanger sind, sprechen Sie sämtliche hier dargestellten Vorschläge mit dem Arzt/Heilpraktiker Ihres Vertrauens – **BEVOR** Sie die hier dargestellten Maßnahmen ergreifen – ab!

#### Holunderbeeren-Sirup (z. B. bei Grippe)

##### **Zutaten:**

1 Tasse getrocknete Holunderbeeren (oder 2 Tassen frische Beeren)  
2 L Wasser 20 Tassen Zucker (... ja,ja, ich weiß)

##### **Zubereitung:**

Wenn Sie getrocknete Holunderbeeren benutzen, weichen Sie diese am besten über Nacht im Kühlschrank in Wasser ein. Am Morgen stellen Sie den Topf dann auf den Herd und bringen die Beeren-Wasser-Mischung zum Kochen. Dann reduzieren Sie die Hitze und köcheln das Ganze so lange, bis die Flüssigkeit auf die Hälfte reduziert ist (dauert ca. Stunden). Schöpfen Sie die Flüssigkeit an der Oberfläche nicht ab, so bleiben die Harze im Sirup, was gewünscht ist. Sobald die Flüssigkeit halbiert ist, nehmen Sie den Topf vom Herd und lassen alles abkühlen. Dann durch ein feinmaschiges Sieb gießen und die in den Beeren verbliebene Flüssigkeit mit einem Löffel herausdrücken. Werfen Sie die Beeren weg und geben Sie die Flüssigkeit wieder in den Topf. Nun erhitzen Sie diese bei mittlerer Temperatur, geben den Zucker zu und verrühren die Mischung, bis er sich vollständig aufgelöst hat. Anschließend alles abkühlen lassen. Der Zucker verhindert, dass der Auszug verdirbt. Bakterien können in Lösungen mit hohem Zuckergehalt wie Honig nicht überleben. Wenn Sie nicht ganz so viel Zucker verwenden möchten, nehmen sie nur die Hälfte davon. Allerdings müssen Sie dann 20 Prozent Alkohol begeben, um die Mischung haltbar zu machen.

##### **Anwendung und Dosierung:**

Erwachsene nehmen in der Anfangsphase einer Erkältung oder Grippe alle 2 bis 4 Stunden 2 bis 4 TL ein. Das konzentrierte Dekokt ist sehr gut, wenn es bei den ersten Anzeichen einer Infektion angewendet wird. Wird die Monotherapie aus Holunderbeeren bevorzugt, kann man den Sirup mit 200 Millilitern Blätterauszug mischen und alle 3 Stunden trinken. Ich würde zusätzlich 200 Milliliter Blütenauszug und 5 bis 10 Tropfen der Blättertinktur zeitgleich anwenden. Viele verwenden den Frischpflanzensaft. Er wirkt schwächer als der Sirup, weshalb man die Dosierung entsprechend anpassen muss. Probieren Sie einfach aus, welche Menge Ihnen am besten bekommt, um Übelkeit zu vermeiden. Mit viel Übung kann man eine Mixtur herstellen, die auf dieser Zubereitung basiert, dabei wesentlich ausgeklügelter ist als der Sirup und eine stark wirksame Behandlung für virale Atemwegsinfektionen darstellt. Sie wäre stark antiviral, hochgradig entzündlich und ein potentes Analgetikum (Schmerzmittel). Ein Beispiel hierfür ist die nachfolgende Zubereitung (siehe Seite 2):

#### Apotheken für individuelle Aromamischungen

##### **Berkel Apotheke**

E-Mail: [info@berkel-apotheke.de](mailto:info@berkel-apotheke.de),  
Telefon: 0049/ (0)2563-20 62 44  
Josefstr. 41 48703 Stadtlohn

##### **Hessel Apotheke**

[www.hessel-apotheke.de](http://www.hessel-apotheke.de)  
Telefon: 0049/(0)6222-81414  
E-Mail: [info@hessel-apotheke.de](mailto:info@hessel-apotheke.de)  
Hesselgasse 46 · 69168 Wiesloch

##### **Marien-Apotheke**

[apotheke@boii.de](mailto:apotheke@boii.de)  
Tel. 0049/(0) 2405-92842

##### **Ronald Reike Spezialversand**

E-Mail: [info@naturrohstoffe.de](mailto:info@naturrohstoffe.de),  
Telefon: 0049/(0)40-529 38 74  
Kielort 21 a  
22850 Norderstedt

#### Ätherische Öle zum Erwerb

Hochwertige ätherische Öle, Hydrolate und fette Öle sind zu beziehen bei:

**Prima Vera** [www.primaveralife.com](http://www.primaveralife.com)

**Neumond** [www.neumond.de](http://www.neumond.de)

**Oshadi** [www.oshadhi-shop.de](http://www.oshadhi-shop.de)

**Taoasis** [www.taoasis.com](http://www.taoasis.com)

##### **Maienfesler-Naturkosmetik**

[www.maienfesler-Naturkosmetik.com](http://www.maienfesler-Naturkosmetik.com)

Hat ein sehr breites Angebot an ätherischen Ölen mit guter Qualität.

**Wadi** [www.etherischeoel.de](http://www.etherischeoel.de)

Öle und gute Hydrolate

IN ÖSTERREICH:

**Arte Verde** [info@arteverde.at](mailto:info@arteverde.at)

IN DER SCHWEIZ:

**Farfalla** [www.farfalla.ch](http://www.farfalla.ch)

IN FRANKREICH:

**Golgemma** [info@golgemma.com](mailto:info@golgemma.com)

[www.dragonspice.de](http://www.dragonspice.de)

[www.asvet.de](http://www.asvet.de)

[www.internet-apotheke-freiburg.de/shop/tcm/ku-shen.html](http://www.internet-apotheke-freiburg.de/shop/tcm/ku-shen.html)

#### Wichtig: Grundsätzliches zur Einnahme von Arzneien

Diese Therapieempfehlung/Einnahmeplan entbindet nicht von der Verpflichtung des Patienten den Beipackzettel der verschriebenen Mittel aufmerksam zu lesen. Sollten Sie gegen eines der Substanzen empfindlich/allergisch sein, setzen Sie sich bitte vor Einnahme des Mittels mit mir in Verbindung. Häufig gibt es Alternativen, die ebenfalls eine erfolgreiche Behandlung ermöglichen.



## Therapie-Empfehlung Für Ihre Unterlagen

### **Alle Angaben ohne Gewähr, Anwendung auf eigene Gefahr!**

**U. U. LEBENSWICHTIG(!):** Wenn Sie Allergiker, krebskrank, lungenkrank (Asthma, COPD, Sako-  
idose, etc.) sind, an einer Autoimmunerkrankung leiden oder Sie sich sonst irgendwie unsicher  
sind, sprechen Sie sämtliche hier dargestellten Vorschläge mit dem Arzt/Heilpraktiker Ihres Ver-  
trauens – **BEVOR** Sie die hier dargestellten Maßnahmen ergreifen – ab!

#### Antivirales Holunderrezept

##### **Zutaten**

- 1 Tasse getrocknete Holunderblätter
- 1/2 Tasse Holunderstiele
- 2,5 Liter Wasser
- 30 ml Holunderbeeren-Sirup (siehe Rezept Seite 1)
- 30 ml Holundertinktur aus frischen Blättern
- 30 ml Holunder-Stamm-Borken-Tinktur

##### **Zubereitung:**

Stellen Sie aus den getrockneten Blättern und den Stielen ein möglichst feines Pulver in einem Mörser oder Mixer her. Geben Sie das Kräuterpulver mit dem Wasser in einen Topf und bringen Sie die Mischung zum Kochen. Lassen Sie dann alles auf geringer Flamme köcheln, bis sich die Flüssigkeit um 3/4 reduziert hat. Nehmen Sie den Topf vom Herd und lassen Sie die Mischung abkühlen. Drücken Sie das Dekokt durch ein Leintuch, um die Pflanzenrest zu entfernen. Geben Sie dann den Holunderbeeren-Sirup und die Tinkturen zur Flüssigkeit hinzu und rühren Sie das Ganze gut um. Um die Zubereitung haltbar zu machen, sollten Sie Zucker zum Stiel-Blätter-Dekokt zugeben, nachdem Sie es durch das Tuch gepresst haben und erst dann die anderen Zutaten untermischen. Erhitzen Sie hierfür das Dekokt, geben Sie ausreichend Zucker hinein (etwa 65 % der Gesamtmischung sollte aus Zucker bestehen) und lassen Sie die Mischung abkühlen. Sie können die gesamte Zubereitung aber auch stattdessen einfrieren oder ausreichend Alkohol beimischen, sodass der Alkoholgehalt bis zu 20% beträgt.

##### **Anwendung und Dosierung:**

2 bis 4 TL alle 2 bis 4 Stunden, bei Übelkeit weniger.

**Es empfiehlt sich, mit einer *sehr* niedrigen Dosierung zu beginnen und diese schrittweise und langsam zu erhöhen, sonst drohen ernsthafte bis tödliche Vergiftungen!**

#### Apotheken für individuelle Aromamischungen

##### **Berkel Apotheke**

E-Mail: [info@berkel-apotheke.de](mailto:info@berkel-apotheke.de),  
Telefon: 0049/ (0)2563-20 62 44  
Josefstr. 41 48703 Stadtlohn

##### **Hessel Apotheke**

[www.hessel-apotheke.de](http://www.hessel-apotheke.de)  
Telefon: 0049/(0)6222-81414  
E-Mail: [info@hessel-apotheke.de](mailto:info@hessel-apotheke.de)  
Hesselgasse 46 · 69168 Wiesloch

##### **Marien-Apotheke**

[apotheke@boii.de](mailto:apotheke@boii.de)  
Tel. 0049/(0) 2405-92842

##### **Ronald Reike Spezialversand**

E-Mail: [info@naturrohstoffe.de](mailto:info@naturrohstoffe.de),  
Telefon: 0049/(0)40-529 38 74  
Kielort 21 a  
22850 Norderstedt

#### Ätherische Öle zum Erwerb

Hochwertige ätherische Öle, Hydrolate und fette Öle sind zu beziehen bei:

**Prima Vera** [www.primaveralife.com](http://www.primaveralife.com)

**Neumond** [www.neumond.de](http://www.neumond.de)

**Oshadi** [www.oshadhi-shop.de](http://www.oshadhi-shop.de)

**Taoasis** [www.taoasis.com](http://www.taoasis.com)

##### **Maienfesler-Naturkosmetik**

[www.maienfesler-Naturkosmetik.com](http://www.maienfesler-Naturkosmetik.com)

Hat ein sehr breites Angebot an ätherischen Ölen mit guter Qualität.

**Wadi** [www.etherischeoele.de](http://www.etherischeoele.de)

Öle und gute Hydrolate

IN ÖSTERREICH:

**Arte Verde** [info@arteverde.at](mailto:info@arteverde.at)

IN DER SCHWEIZ:

**Farfalla** [www.farfalla.ch](http://www.farfalla.ch)

IN FRANKREICH:

**Golgemma** [info@golgemma.com](mailto:info@golgemma.com)

[www.dragonspice.de](http://www.dragonspice.de)

[www.asvet.de](http://www.asvet.de)

[www.internet-apotheke-freiburg.de/shop/tcm/ku-shen.html](http://www.internet-apotheke-freiburg.de/shop/tcm/ku-shen.html)

#### Wichtig: Grundsätzliches zur Einnahme von Arzneien

Diese Therapieempfehlung/Einnahmeplan entbindet nicht von der Verpflichtung des Patienten den Beipackzettel der verschriebenen Mittel aufmerksam zu lesen. Sollten Sie gegen eines der Substanzen empfindlich/allergisch sein, setzen Sie sich bitte **vor** Einnahme des Mittels mit mir in Verbindung. Häufig gibt es Alternativen, die ebenfalls eine erfolgreiche Behandlung ermöglichen.