



Gabriele Frohme
Psychologische Psychotherapeutin
Heilpraktikerin

Liebe Patientinnen und Patienten, lieber Besucher meiner Internetseite,

Entgegen der Meinung mancher Virologen, die im Fernsehen behaupteten, dass das Immunsystem keinen Einfluss auf die Corona- Infektion hat, möchte ich dies richtig stellen:

Das **Immunsystem** hat einen großen Einfluss auf Corona- Infektionen und den Corona- Infektionsverlauf wie bei allen anderen Erkrankungen. Auch unsere Psyche wirkt sich auf unser Immunsystem aus.

Die verbesserte Immunität bewirkt eine Stärkung des Körpers, so dass der Körper mit jeglicher Art von Erkrankungen besser fertig wird. Die verbesserte Immunität ist nicht gegen das Corona- oder Grippevirus, sondern die verbesserte Immunität ermöglicht dem Körper sich selbst zu heilen!

Virologen denken in Kategorien von Kampf und Sieg. Heilpraktiker und Psychologen denken an die Stärkung des Körpers im Wissen darum, dass der Körper eine eigene Intelligenz hat, um sich zu heilen.

Die Selbstheilungskräfte sind dabei ausschlaggebend.

Die jetzt gehäuft vermittelten Negativschlagzeilen lösen starke Ängste und Sorgen aus, die wiederum das Immunsystem schwächen.

Bitte **reduzieren** Sie für sich selbst die Informationsdichte, konzentrieren Sie sich auf Solidaritätsaktivitäten und die vielen positiven Dinge, die auch stattfinden. Hören Sie Musik, gehen Sie in die Natur und beobachten Sie. Damit verbessern Sie Ihre Immunität.

Hier ein paar **Empfehlungen**, wie Sie Ihr Immunsystem und Ihre Psyche stärken und stabilisieren können:

Allgemein:

- Essen Sie viel frisches Obst und Gemüse. **80%** Ihrer **täglichen** Nahrung sollte am besten aus frischem Obst und Gemüse bestehen.
- Frisches Beerenobst ist sehr vitaminhaltig (Erdbeeren, Waldbeeren etc.).
- Wählen Sie das Essen so, dass Sie sich auf jede Mahlzeit freuen können. Auch das tut Ihrer Seele und Ihrem Körper gut.
- Gehen Sie oft für einen Spaziergang an die frische Luft. Achten Sie aber auf die erforderliche Kleidung. Bei kaltem Wind sollte eine Kopfbedeckung (wir haben einen hohen Wärmeverlust über den Kopf), eine Brille, damit die Augen vor dem Wind geschützt sind und einen Rundschal, den Sie auch über die Nase und den Mund ziehen können.
- Wenn Sie trotzdem kalt werden, gehen Sie nach Hause und reagieren Sie sofort mit einer heißen Badewanne oder einer heißen Dusche. Auch ein heißer Grog darf es dann einmal sein.

Bei Grippe- oder Corona ähnlichen Symptomen:

- Trinken Sie einen **Kamillentee** bei Entzündungssymptomen.
- Ein **Salbeitee** mit Honig löst den Schleim und dämpft den Hustenreiz.
- **Eibischwurzeltee** (unbedingt kalt ansetzen und nicht über 60° zum Trinken erhitzen) löst hervorragend zähen Schleim, der häufig bei diesen Infektionen auftritt.
- **Hühnersuppe**: Das alte Hausmittel wirkt immer wieder Wunder! Das Suppenhuhn mindestens 4 Stunden lang auskochen, gegen Ende reichlich Suppengemüse, Ingwer, ein wenig Curcuma, Kreuzkümmel und Reis hinzufügen. Trinken Sie mehrfach am Tag eine Tasse Brühe und essen das Huhn mit dem Gemüse.

Psyche:

- **Achten Sie auf Ihre „Psychohygiene“**: In meinem Buch, welches in 2 Wochen erscheint, habe ich bereits einige Tipps zur Entschleunigung im Kapitel „Psychohygiene“ S. 108 beschrieben. Dass dies jetzt so aktuell für uns alle werden würde, wusste ich beim Schreiben natürlich noch nicht.



Gabriele Frohme
Psychologische Psychotherapeutin
Heilpraktikerin

- **Strukturieren** Sie Ihren Tag, legen Sie sich Zeiten fest, in denen Sie lesen, Musik hören oder telefonieren.
- Schauen Sie in ihr Telefonbuch, mit wem sie lange nicht gesprochen haben. Vielleicht wartet ja jemand auf Ihren Anruf.
- **Atmen** Sie mehrfach am Tag tief in den Bauch ein, so dass er sich vorwölbt. Zählen Sie dabei bis 5 und atmen entspannt aus. Steigern Sie die Zeit, in der Sie die Luft mit vorgewölbtem Bauch anhalten, bis zu 30 Sekunden.
- **Sportprogramme** per App oder im Fernsehen **mitmachen**.
- Praktizieren Sie **Entspannung** wie z.B. die progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen, Autogenes Training oder nehmen einfach ein Badewannenbad. **Entschleunigen** Sie sich!
- Seien Sie **kreativ**: Malen, Musik machen, Schreiben - Schönschrift, Handarbeit, Töpfern etc..
- Gehen Sie in Gedanken Ihren letzten **Urlaub** durch, Tag für Tag.
- Machen Sie **Yoga**, meditieren oder wenn Sie das gewohnt sind, beten Sie.
- Führen Sie ruhig **Selbstgespräche** und überraschen Sie sich mit Ihrer Antwort.

Homöopathie: Hier können nur ein paar gängige **Akutmittel** von mir benannt werden. Die homöopathische Behandlung entfaltet ihre Stärke, wenn sie individuell, auf den ganzen Menschen betrachtet, eingesetzt wird. Ich empfehle in der akuten Behandlung die Potenzierung in C 30, in der Anwendung 3 x 5 Globuli pro Tag.

- Bei **Erkältungen** und **Entzündungen** mit **Schleimabsonderungen** die durch **Wetterwechsel von warm nach kalt** entstehen, ist **Dulcamara** das Mittel der Wahl.
- **Sabadilla** entfaltet die Hauptwirkung auf Nasen- und Augenschleimhäute. Indikationen sind **Heuschnupfen**, Tränenfluss, spastisches Niesen mit Laufschnupfen und Nasenkatarrh.
- Bei **Schwindel**, Benommenheit, Zittern, Ermüdungsgefühl der Muskeln mit schweren Gliedern, z. B. wenn **aufregende und schlechte Nachrichten** bekannt gegeben werden, empfiehlt sich **Gelsemium** zu nehmen, da es als Entspannungsmittel hervorragende Eigenschaften aufweist.

Gelsemium wurde schon bei der Spanischen Grippe erfolgreich eingesetzt. Als Empfehlung von Homöopathen aus China zum Umgang mit dem Coronavirus wird **Gelsemium** als homöopathisches Arzneimittel empfohlen:

Als Prophylaxe (Vorbeugung): Gelsemium C 30 einmal 5 Globuli pro Woche.

Bei Corona Viruserkrankungen in unmittelbarer Nähe: Gelsemium Globuli C 30 3 x 5 täglich für 7 Tage.

Bei Abnahme der Infektion in der Umgebung ist die Dosierung auf zweimal pro Woche zu reduzieren.

- **Aconitum** ist einsetzbar bei plötzlich hohem Fieber, Panik und Atemnot.

Das indische Gesundheitsministerium AYUSH hat Empfehlungen zum Coronavirus veröffentlicht, die auf den Praktiken der traditionellen indischen Medizin basieren:

Ayurveda und Homöopathie. Dort wird das homöopathische Arzneimittel **Arsenicum album** als prophylaktisches Mittel gegen Infektionen mit dem Corona Virus eingesetzt.

Drei Tage lang soll jeweils eine Dosis von 3 Globuli pro Tag von Arsenicum album C 30 auf nüchternen Magen eingenommen werden. Nach einem Monat soll die Einnahme nach gleichem Schema wiederholt werden, wenn in der Umgebung Coronavirus-Infektionen vorherrschen.

Genießen Sie jetzt ihre freie Zeit, Entschleunigen Sie sich und bleiben Sie gesund und fröhlich.

Herzlichst Ihre Gabriele Frohme