

Gesundheitsplan für Krisenzeiten

Klarstellung gleich zu Anfang: Ich bin ein Befürworter der natürlichen Heilkunde, jedoch kein Gegner der Schulmedizin. Beide haben in ihren jeweiligen Disziplinen einiges zu bieten. Daher gilt für mich das „sowohl als auch“.

Alles was ich aus dem Bereich der natürlichen Heilkunde (nHk) beschreibe, ist von vielen anderen seit Jahrzehnten tw. Jahrhunderten erprobt. Jedoch beschreibe ich hier nur die Dinge die ich aus persönlich gemachter Erfahrung bestätigen kann. Falls Du Probleme damit hast bleibt es Dir unbenommen anderes zu versuchen bzw. erproben.

Allgemeines: Wenn Du bereits heute auf medizinische Hilfsmittel angewiesen bist solltest Du folgendes bedenken. Tips für.....

Patienten mit Dauermedikation: (z.B. Diabetiker) ausreichender Vorrat von Deinen Medikamenten und Hilfsmitteln (z.B. Insulin und Spritzen).

Brillenträger: wenn Deine letzte Visusbestimmung länger als drei Jahre her ist erneute Kontrolle (macht in D auch jeder gute Optiker), evtl. neue Gläser/Brille u.U. auch Ersatzbrille.

Kontaktlinsenträger: wie vor; ausreichender Vorrat an Reinigungs- und Aufbewahrungsflüssigkeit.

Gebißträger: ausreichender Vorrat an Haftmitteln.

Hörgeräte: Batterievorrat

Prothesenträger: Talkum / Wund-/Heilsalbe.

Künstlicher Darmausgang: ausreichender Vorrat an Beuteln und Zubehör.

Erste Hilfe – Notfälle und Erkrankungen:

Wenn du diesbezüglich wenig oder keine Erfahrung / Kurse/ Ausbildung hast schaffe Dir dementsprechende Literatur an und führe sie Dir rechtzeitig zu Gemüte. Hier drei Bücher die ich empfehlen kann.

- **Erste Hilfe** – Thieme Verlag ISBN: 9783133623100
- **Homöopathie für die Kitteltasche** – Deutscher Apotheker Verlag ISBN-13: 978-3769239614
- **Aroma-Therapie. Gesundheit und Wohlbefinden durch pflanzliche Essenzen von Jean Valnet** (gibt es nur noch im Antiquariat) jedoch das „**Muß**“ in diesem Segment.

Grundausrüstung

Erste Hilfe: ein Kfz-Verbandkasten ergänzt um elastische Binden (40er, 60er, 80er), Heftpflaster, Wundschnellverband, Wundkompressen, weitere Dreiecktücher, Splitterpinzette, gute anatomische Schere. Alkohol äußerlich und Desinfektionsmittel (z.B Kodan) nicht vergessen.

Homöopathische Reise- oder Notfallapotheke: Wer sich dafür interessiert, gerne weitere Hinweise von mir und über Bezugsmöglichkeiten in D.

Aroma-Therapie / pflanzliche Essenzen: Wer sich dafür interessiert, gerne weitere Hinweise von mir und über Bezugsmöglichkeiten in D. Zu dem oben aufgeführten Buch: Valnet war als Arzt in Indochina tätig und hat lange Jahre in Frankreich mit der Aroma-Therapie erfolgreich praktiziert.

Weitere Tips zur Bevorratung:

Für Muskelschmerzen: **Balsamka** (Creme)

Für Stauchungen / Zerrungen: **Heparin** (Creme/Gel)

Schmerzen: **Acetylsalicylsäure** (z.B. ASS)

gegen Grippe: Ascorbinsäure (Vitamin C Pulver), Cuprum D3, Zincum D3. Anwendung: 1ter Tag-3 Tabl. Cuprum D3, 1 gehäufte Eßlöffel Ascorbinsäure in Wasserglas auflösen und trinken (2xtäglich); 2ter Tag-3Tabl. Zincum D3, 1 Eßlöffel Ascorbinsäure in Wasserglas auflösen und trinken (2xtäglich); 3ter Tag wie 1ter Tag, 4ter Tag wie 2ter Tag – Grippe weg!