



Utes Eule plaudert:



Die natürliche Hausapotheke

Ute Winkler





Kein Teil dieses Buches darf ohne schriftliche Genehmigung in irgendeiner Form reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

1. Auflage Laboe 2026



Auf Wunsch meiner Patienten entstand dieses Kursbuch. Die Natur bietet uns eine Vielzahl von Hilfen an. An uns liegt es, sie möglichst sicher und zielgerichtet anzuwenden sowie ihre Grenzen anzuerkennen.

Dieses Buch ist ein Nachschlagewerk, zu dem ein Seminar gehört. Ich lasse die Teilnehmer/ Leser an meinen persönlichen und über zwanzigjährigen Praxiserfahrungen teilhaben. Da Wissen immer wächst, habe ich Platz für eigene Notizen gelassen.

In meiner Vision füllt sich jedes einzelne Buch mit zusätzlichem, individuellem Wissen der Besitzer und wird an die Kinder und Kindeskinde weitergegeben.

Möge jedes Buch seinen Besitzer finden und ihm auf seinem Weg begleiten,

Ute Winkler



1 Inhaltsverzeichnis

1	Inhaltsverzeichnis	5
2	Hinweise zum Benutzen	7
3	Naturheilkundliche Therapien	8
3.1	Spenglersan Kolloide	9
3.2	Schüßler Salze	12
3.3	Klassische Homöopathie	18
3.4	Kräuter von Hildegard von Bingen	20
3.5	Pflanzen	22
3.6	Wickel & Auflagen & Inhalieren	28
3.7	Vitamine	29
3.8	Mineralstoffe & Spurenelemente	33
3.9	Darmflora	35
4	Krankheitsbilder	36
4.1	Fieber	37
4.2	Schnupfen, Husten	39
4.3	Grippe	43
4.4	Magen-Darm	45
4.5	Heuschnupfen	47
4.6	Kopfschmerzen	49
4.7	Verstauchungen	52
4.8	Verbrennungen	54
4.9	Schürfwunden	55
4.10	Insektenstiche	56
4.11	Lampenfieber	57
4.12	Schlafstörungen	58
4.13	Blasenentzündungen	59
5	Platz für eigene Ergänzungen	60
6	Über die Autorin	64





2 Hinweise zum Benutzen des Buches

Dieses Buch nähert sich auf zwei Ebenen die naturheilkundliche Hausapotheke effektiv und erfolgreich anzuwenden.

Im Kapitel 3 „Naturheilkundliche Therapien“ werden verschiedene Schätze der Naturheilkunde vorgestellt.

Das Buch erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und grundlegender Wissensvermittlung der Therapien. Der Schwerpunkt liegt bei den Einsatzmöglichkeiten bei akuten Krankheiten.

Danach folgen im Kapitel 4 die verschiedenen Symptome und Krankheiten sowie die infrage kommenden Naturheilmittel.

In einem extra-Kästchen mit rotem Text werden Gefahren gekennzeichnet. Es ist wichtig, seine Grenzen zu kennen. Ich habe immer wieder erlebt, dass Erkrankte nicht rechtzeitig einen Arzt oder Heilpraktiker aufgesucht haben. Das verzögert nicht nur den Heilungsverlauf, sondern kann auch lebensgefährlich werden!

Spätestens, wenn Sie um sich selbst oder die erkrankte Person Angst bekommen, nicht mehr klar denken können, ist es wichtig, Hilfe zu holen.

Dieses Buch ist nur für den Hausgebrauch gedacht.

Auf vielen Seiten finden die Leser grüne leere Kästchen für eigene Notizen. Das Lernen hört nie auf. Mit jeder Erfahrung wächst unser Wissen. Diese neu hinzugewonnen Kenntnisse halten wir mit unseren Notizen für unsere Kinder und Kindeskinde fest.



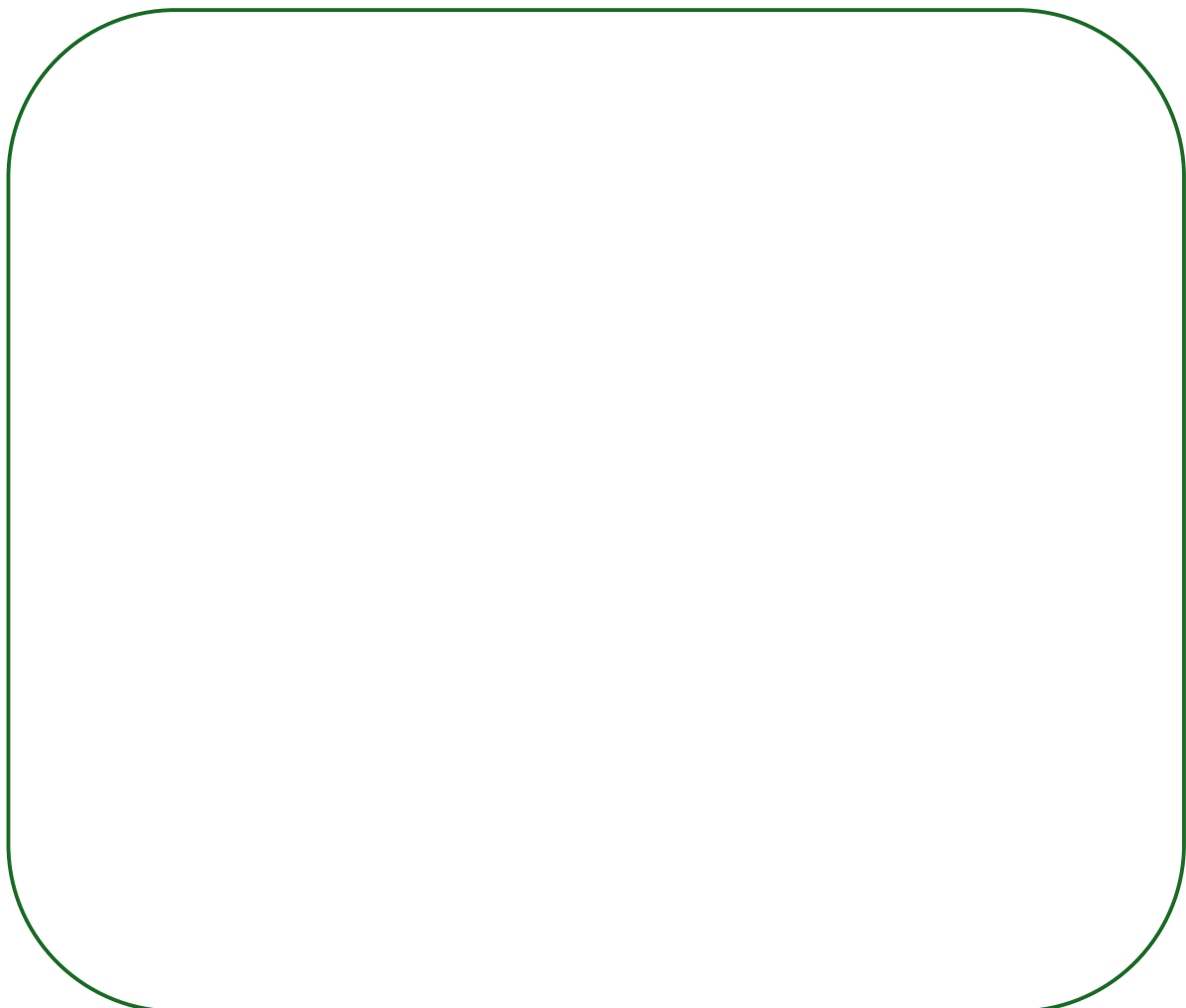
3 Naturheilkundliche Therapien

Es geht los. Ich nehme Sie als Leser mit auf eine Reise verschiedener naturheilkundlicher Therapien, welche sich in meiner Praxis bewährt haben.

Es werden die Grundlagen nur angerissen, die Einnahme ausführlicher besprochen und dann die einzelnen Mittel, zum Beispiel die Schüßler Salze vorgestellt.

Bei der Homöopathie gibt es eine Ausnahme. Unter naturheilkundlichen Therapien gibt es Hinweise zum Auswählen, Dosieren und möglichen Reaktionen. Die einzelnen homöopathischen Mittel stelle ich mit ihren individuellen Symptomen unter den Krankheitsbildern vor. Dies erschien mir beim Vorbereiten des Kurses und beim Schreiben übersichtlicher.

Viel Spaß und die nötige Portion Demut beim Entdecken, welche Schätze die Natur für uns bereithält. Je mehr wir lernen und gleichzeitig unsere Möglichkeiten und Grenzen erkennen, je effektiver können wir helfen.





3.1 Spenglersan Kolloide

Einführung

Die Spenglersan Kolloide verdanken wir Dr. Carl Spengler. Er entwickelte eine biologische Immuntherapie aus homöopathischen Zubereitungen auf Basis von Bakterienprodukten.

Im Buch stelle ich die vier wichtigsten Spenglersane für die Hausapotheke vor. Alle anderen gehören, meiner Meinung nach, in Fachhände.

Spenglersan A, G, K und M setze ich häufig in meiner Praxis begleitend ein. Sie sind einfach anzuwenden, leicht zu erlernen und bestechen mit ihrem großen Wirkungskreis.

Es wäre gut, alle vier für den Einsatz immer vorrätig zu haben.

ACHTUNG!

1. Spenglersane **nicht** anwenden bei einer Allergie gegen **Thymian**.
2. **Spenglersan A nicht** anwenden bei Einnahme von **Blutverdünnern oder Ginkgo**.