

*Pascoe*  
Naturmedizin seit 1895



*Inklusive  
Kinderapotheke*

**Pascoe Familienapotheke**

Natürlich Gesund



# Pascoe Familienapotheke

Natürlich Gesund





Denken Sie auch an die Umwelt.  
Papier ist eine wertvolle Ressource.  
Diese und weitere Broschüren finden  
Sie auch unter [www.pascoe.at](http://www.pascoe.at).



2. Auflage · Juli 2017

Pascoe pharmazeutische Präparate GmbH  
Zweigniederlassung Österreich  
Fischhof 3 · A-1010 Wien · Tel.: 01/533 16 88 · Fax: 01/533 56 08  
[info@pascoe.at](mailto:info@pascoe.at) · [www.pascoe.at](http://www.pascoe.at)

Herstellung und Vertrieb

Pascoe pharmazeutische Präparate GmbH/Pascoe Vital GmbH  
Schiffenberger Weg 55 · D-35394 Giessen  
Großempfängerpostleitzahl: D-35383 Giessen  
Tel.: 0049(0)641/79 60-0 · Fax: 0049(0)641/79 60-1 09

Alle Rechte, auch die des Nachdrucks, der Vervielfältigung,  
der fotomechanischen Wiedergabe und der Übersetzung vorbehalten.

|  |              |
|--|--------------|
| <b>Vorwort</b> .....                                       | <b>10–11</b> |
| <b>Unternehmensportrait</b> .....                          | <b>12–15</b> |
| <b>Service</b> .....                                       | <b>16–17</b> |
| <b>Gesund von Kopf bis Fuß</b> .....                       | <b>18–99</b> |
| <b>Erkältungen · Infekte</b> .....                         | <b>20–27</b> |
| Erkältung, grippaler Infekt oder Infektanfälligkeit .....  | 22–23        |
| Halsschmerzen, Angina, Entzündungen des Rachenraumes ..... | 24–25        |
| Schnupfen oder Sinusitis .....                             | 26–27        |
| <b>Lymphsystem</b> .....                                   | <b>28–35</b> |
| Infektanfälligkeit .....                                   | 30–33        |
| Mittelohrentzündung .....                                  | 34–35        |
| <b>Verdauung: Magen · Darm</b> .....                       | <b>36–43</b> |
| Darmträgheit, Verstopfung .....                            | 38–39        |
| Durchfall .....  | 40–41        |
| Darmflora .....  | 42–43        |
| <b>Allergien</b> .....                                     | <b>44–47</b> |
| Überreaktionen abmildern .....                             | 46–47        |
| <b>Schwindel</b> .....                                     | <b>48–51</b> |
| Schwindel? Reisekrankheit .....                            | 50–51        |

|  |                |
|--|----------------|
| <b>Frauengesundheit</b> .....                                | <b>52–57</b>   |
| Regelstörungen .....   | 54             |
| Prämenstruelles Syndrom (PMS)/Dysmenorrhoe .....             | 55–57          |
| <b>Knochen · Gelenke</b> .....                               | <b>58–63</b>   |
| Arthrose (Gelenk-Verschleiß) .....                           | 60–61          |
| Knochengesundheit .....                                      | 62–63          |
| <b>Säure-Basen-Haushalt</b> .....                            | <b>64–77</b>   |
| Pascoe-Basenprodukte .....                                   | 66–67          |
| Benötigt Ihr Säure-Basen-Haushalt Unterstützung? .....       | 68–69          |
| Gesunde Diät .....   | 70–71          |
| Ernährungstabelle .....                                      | 72–74          |
| Fasten .....   | 75–77          |
| <b>Stress · Nervosität · Unruhiger Schlaf</b> .....          | <b>78–87</b>   |
| Mehrfachbelastung, Prüfungsstress, ständige Nervosität ..... | 80–83          |
| Einschlafprobleme, ständige Anspannung .....                 | 84–87          |
| <b>Stimmungsaufhellung</b> .....                             | <b>88–91</b>   |
| <b>Vitamine · Spurenelemente</b> .....                       | <b>92–95</b>   |
| <b>Ausleitung</b> .....                                      | <b>96–99</b>   |
| <b>Kinder-Apotheke</b> .....                                 | <b>100–115</b> |

|  |                |
|--|----------------|
| <b>Reise-Apotheke</b> .....                  | <b>116–119</b> |
| <b>Hausmittel</b> .....                      | <b>120–127</b> |
| <b>Wissenswertes über Naturmedizin</b> ..... | <b>128–133</b> |
| <b>Tagebücher</b> .....                      | <b>134–141</b> |
| Kopfschmerztagebuch .....                    | 136–137        |
| Schlafstagebuch .....                        | 138–139        |
| Stimmungstagebuch .....                      | 140–141        |
| <b>Dosierung und Art der Anwendung</b> ..... | <b>142–159</b> |
| <b>Weiterführende Informationen</b> .....    | <b>160–162</b> |



# Gesundheit ist Reichtum.

Friedrich H. Pascoe

## Liebe Leserinnen und liebe Leser,



Annette D. Pascoe und Jürgen F. Pascoe

immer mehr Menschen wünschen sich eine Medizin, die nicht nur Symptome, sondern auch die Ursachen von Krankheiten behandelt, Selbstheilungskräfte aktiviert und dabei auch noch gut verträglich ist. Unsere regelmäßig durchgeführten Meinungsforschungsstudien zeigen deutlich die Sehnsucht der Menschen nach dem Ursprünglichen. Für viele stehen dabei Schul- und Naturmedizin gleichberechtigt nebeneinander.

Dieser Weg bedeutet aber, selbst Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen, sich zu informieren und verschiedene Meinungen einzuholen. Mit der Pascoe-Familienapotheke wollen wir Ihnen eine Orientierungshilfe geben für die Navigation durch die weite Welt der Naturmedizin.

### Unsere pflanzlichen und homöopathischen Arzneimittel und Nahrungsergänzungen

- unterstützen Sie individuell
- regen die Selbstheilungskräfte sanft aber effektiv an
- erhalten Sie rezeptfrei in Ihrer Apotheke
- sind nach hohen Qualitätsstandards hergestellt

In der Packungsbeilage finden Sie weitere wichtige Informationen - bitte lesen Sie diese und fragen Ihren Arzt oder Apotheker nach möglichen Risiken und Nebenwirkungen. Bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt! Das hat Tradition: Seit über 120 Jahren entwickeln, erforschen und produzieren wir wirksame und nebenwirkungsarme Naturmedizin. Viele Menschen haben uns ihr Vertrauen geschenkt. Wir versprechen, weiterhin unser Bestes für Ihre Gesundheit zu geben. Heute und in Zukunft sehen wir uns als Ihr Partner für Naturmedizin.

Werden bzw. bleiben Sie gesund!

*Aus Liebe zur Naturmedizin*

Im Namen des gesamten Teams

Jürgen F. Pascoe

Annette D. Pascoe



## „Gesundheit ist Reichtum“ Moderne Naturmedizin seit über 120 Jahren

Pascoe Naturmedizin hat seinen österreichischen Mittelpunkt in der Straße Fischhof 3, direkt bei der bekannten Ankeruhr mitten im ersten Bezirk von Wien. Von dort aus wird das Außendienstteam unterstützt, das die flächendeckende Betreuung von Ärzten und Apotheken in Österreich sicherstellt.



Mellinshoff'sche Adler-Apotheke in Mülheim an der Ruhr



F. H. Pascoe

Pascoe Naturmedizin ist ein Familienunternehmen, das aktuell in dritter Generation von Jürgen F. Pascoe und Annette D. Pascoe geleitet wird. Die Geschichte des Unternehmens begann im Jahr 1895, als der Großvater des jetzigen Geschäftsführers, der Apotheker Friedrich H. Pascoe, gemeinsam mit Pastor Felke in der Mellinshoff'schen Adler-Apotheke in

Mülheim (a.d. Ruhr) die ersten Komplex-Homöopathika herstellte. 1918 gründete Friedrich H. Pascoe dann das Unternehmen „Apotheker Friedrich Pascoe – Pharmazeutische Präparate“ in Gießen. Sein Motto war: „Gesundheit ist Reichtum“.

Seit dem hat sich das Unternehmen zu einem der führenden nationalen und internationalen Naturmedizin-Hersteller entwickelt mit Zweigniederlassungen in Wien und im kanadischen Toronto.



Zum Pascoe-Portfolio gehören über 200 naturheilkundliche Produkte:

- pflanzliche Medikamente
- homöopathische Komplexmittel
- Hochdosis-Vitaminpräparate
- Nahrungsergänzungsmittel
- Kosmetika

Diese werden in über 30 Länder weltweit exportiert, Tendenz steigend.

Der Erfolg basiert auf mehreren Säulen:

- einer hohen Produkt-Qualität
- der intensiven Erforschung der Inhaltsstoffe
- jahrzehntelanger Erfahrung in der Anwendung
- einem Bewusstsein für Nachhaltigkeit in Bezug auf Ökologie, Soziales und Ökonomie
- dem Gespür für die individuellen Bedürfnisse der Kunden

## Gemeinsam für die Gesundheit der Menschen

Im Mittelpunkt unseres Denkens und Handelns steht dabei immer der Mensch: Unsere Kunden, denen wir mit unseren Produkten zu mehr Gesundheit und Lebensqualität verhelfen, unsere Partner in Apotheke, Naturheil- und Arztpraxis, unsere Naturmedizin-Experten, die ihr reiches Wissen mit uns teilen, unsere

Mitarbeiter, die jeden Tag mit Liebe und Sorgfalt für höchste Qualität sorgen – einfach alle, die ein kleines Mosaikteil zum Erfolg von Pascoe Naturmedizin beitragen.

## Naturmedizinische Mittel brauchen professionelle Forschung

Die Erforschung und Weiterentwicklung natürlicher Wirkstoffe bedarf Neugier und hochspezialisiertem Wissen. Deshalb hat Pascoe Naturmedizin seit über 50 Jahren eine eigene Forschungsabteilung. Sie erforscht und optimiert in Zusammenarbeit mit Praktikern und nationalen sowie internationalen Universitäten ständig die Produkte. Die globale Vernetzung gewährleistet jederzeit den neuesten Stand der Wissenschaft. Auch unsere Meinungsforschung zum Thema Naturmedizin gibt wichtige Informationen. Jüngstes Beispiel ist die Pascoe-Studie 2015, die das rheingold-Institut Köln durchgeführt hat. Hier konnte eine geheime Logik der Depression herausgearbeitet werden, die in eine bisher nicht dagewesene Sichtweise auf die Erkrankung mündete.



## Verantwortung bedeutet Nachhaltigkeit

Ökologischer Anbau, kurze Transportwege und sparsamer Umgang mit Ressourcen sind ein wesentliches Anliegen. Ein Großteil der von Pascoe Naturmedizin verarbeiteten Pflanzen wird daher in der Region rund um den Firmensitz in Mittelhessen angebaut. 2005 war Pascoe Naturmedizin das erste Pharmaunternehmen weltweit, das eine papierlose Dokumentation und Produktion eingeführt hat.

## Pascoe Naturmedizin:

TOP-Innovator und ein großartiger Platz zum Arbeiten – a Great Place to Work

Die Frische und Dynamik eines Start-up-Unternehmens trifft auf eine über 120-jährige Erfahrung in der natürlichen Behandlung der Menschen – das hat auch das Great-Place-To-Work®-Institut überzeugt: Pascoe Naturmedizin ist beim bundesweiten Unternehmenswettbewerb „Deutschlands Beste Arbeitgeber 2017“ als „bester Arbeitgeber Deutschlands“ ausgezeichnet worden. Die Erfolgswelle begann schon im Jahr 2012: seitdem konnte Pascoe Naturmedizin jedes Jahr eine Platzierung unter den besten 100 Arbeitgebern Deutschlands erzielen.

Seit über 20 Jahren steht das „Top 100“- Siegel für Innovationskraft, Wissensdurst und Teamgeist. Pascoe Naturmedizin wurde 2016, 2015, 2014, 2010 und 2006 damit als TOP-Innovator ausgezeichnet.

## Aus Liebe zur Naturmedizin

**Achten Sie deshalb beim Kauf von Arzneimitteln und anderen Gesundheitsprodukten auf geprüfte Pascoe-Qualität!**





### Service vor Ort

Unser Kundenservice steht

Ihnen zur Seite

Montag – Freitag: 7.30 – 16.30 Uhr

Telefon: 01/533 16 88

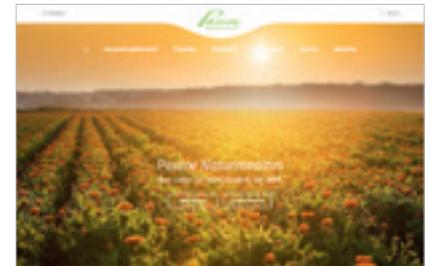
Fax: 01/533 56 08

E-mail: [info@pascoe.at](mailto:info@pascoe.at)



### Service im Internet

Auf [www.pascoe.at](http://www.pascoe.at) finden Sie all unsere **Produkte alphabetisch** oder nach **Anwendungsgebieten** sortiert und viele **weiterführende Informationen**.



### Social Media

Werden Sie Fan bei **Facebook** und folgen Sie uns auf **Instagram**.

**Videos** zum Thema Naturmedizin finden Sie auf **YouTube**.

Unsere Unternehmensseiten finden Sie auch bei **XING**.



### Broschüren, Ratgeber und Flyer

Unter der Rubrik Service auf [www.pascoe.at](http://www.pascoe.at) finden Sie Broschüren, Ratgeber und Flyer zu vielen interessanten Themenbereichen.





# *Gesund von Kopf bis Fuß*

Naturmedizin kann Beschwerden sanft lindern. Auf den folgenden Seiten finden Sie Gesundheitstipps für die ganze Familie, die sich seit Generationen bewährt haben und natürliche Arzneimittel, die im Hause Pascoe Naturmedizin mit viel Liebe und 120 Jahren Erfahrung entwickelt wurden.

*Pascoe Naturmedizin gibt Ihnen allgemeine Informationen zu den Produkten und Gesundheitsfragen. Wir erstellen weder Ferndiagnosen noch empfehlen wir konkrete Behandlungen. Die Informationen sind nicht als Aufforderung zur Selbstmedikation oder Selbstbehandlung zu verstehen. Sie sind kein Ersatz für einen ggf. notwendigen Arztbesuch.*



# *Erkältungen natürlich und schnell abwehren*

*Erkältungen? Halsschmerzen?  
Schnupfen? Husten?*

Erkältungskrankheiten werden gewöhnlich durch Viren ausgelöst, die durch Hautkontakt oder über die Luft übertragen werden. Anders als bei Bakterien helfen Antibiotika nicht gegen Viren! Drei Maßnahmen sind sehr wichtig: Ruhe, Wärme und viel trinken. Gegen Husten, Halsschmerzen, Schnupfen, Kopf- und Gliederschmerzen finden Sie hier pflanzliche oder homöopathische Arzneimittel.



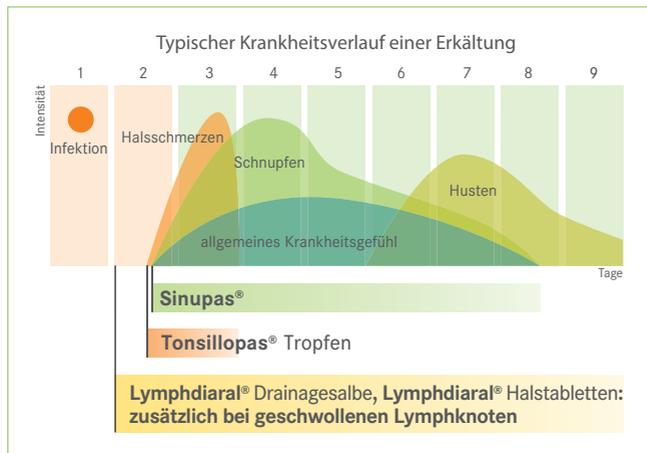
## Erkältung, grippaler Infekt oder Infektanfälligkeit? – Das Immunsystem dauerhaft stärken

Erkältungskrankheiten heißen so, weil sie oft den Eindruck erwecken, als seien sie die Folge von kalter Luft, Zug oder Unterkühlung. Tatsächlich entscheidet aber das Immunsystem, ob es zu einer Erkrankung kommt oder nicht. Erkältungskrankheiten werden gewöhnlich durch Viren ausgelöst, die durch Hautkontakt oder über die Luft per Tröpfcheninfektion übertragen werden. Nicht nur Grippe- sondern mehr als 100 unterschiedliche Viren kommen als Verursacher in Frage. Dabei sind Rhino- und Corona-Viren für ca. 50–70 % aller Erkältungen verantwortlich, die auch als „Grippaler Infekt“ bezeichnet werden.

Oft beginnt alles mit einem leichten Kratzen oder Schmerzen im Hals. Im weiteren Verlauf können zusätzlich Schnupfen, Heiserkeit und Husten in beinahe jeder erdenklichen Kombination auftreten. Häufig klagen die Erkälteten auch über Kopfweh und fühlen sich müde und abgeschlagen.

Der Verlauf einer Erkältung ist sehr individuell. Als grobe Richtlinie gilt:

**3 Tage kommt sie, 3 Tage bleibt sie, 3 Tage geht sie.** Nach zwei Wochen sollten die Beschwerden ganz verschwunden sein. Abweichungen davon sind jedoch immer möglich.

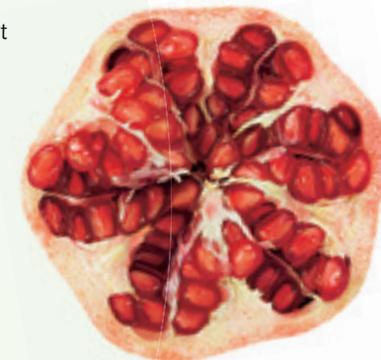
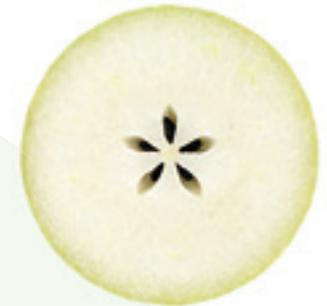


Bitte beachten Sie auch:

- Ein Großteil des Immunsystems ist im Darm angesiedelt. Daher sind auch Maßnahmen für einen gesunden Darm wichtig (s. S. 36–43).
- Stress schwächt Abwehrkräfte! Beachten Sie deshalb die Tipps zur Stress-Bewältigung auf den Seiten 80 + 84.

## Tipps

- Trinken Sie viel, besonders frische Säfte und warme Getränke, wie z. B. Tee
- Halten Sie nach Möglichkeit Bettruhe bzw. achten Sie auf genügend Ruhezeiten und gehen Sie kurz spazieren
- Ernähren Sie sich ausgewogen mit frischem Obst und Gemüse
- Lesen Sie im Abschnitt „Hausmittel“ (s. S. 120–127), womit Großmutter schon bei Erkältungen geholfen hat
- Trainieren Sie Ihr Immunsystem mit abhärtenden Kneipp-Anwendungen (s. S. 127)
- Nehmen Sie zusätzlich Vitamin-C-Tabletten
- Zwingen Sie sich bei einer starken Erkältung nicht zum Essen! Verdauung braucht viel Energie. Akute Krankheiten – besonders mit Fieber – zehren an den Energiereserven, sodass weniger für die Verdauung übrig bleibt. Trinken ist jedoch sehr wichtig!



## Halsschmerzen, Angina, Entzündungen des Rachenraumes? – Die Entzündung sanft vom Hals schaffen

Halsschmerzen treten oft zusammen mit einem grippalen Infekt auf. Sie kennen die typischen Zeichen: Brennen, Kratzen, Trockenheit im Hals und Schluckbeschwerden. Meist ist eine ausgetrocknete Hals- und Rachenschleimhaut für die Beschwerden verantwortlich. Kaltes Wetter, trockenes Raumklima, Zugluft, Zigarettenrauch und eine Überbeanspruchung der Stimme begünstigen die Entstehung von Halsentzündungen. Es kann sich aber auch um eine Angina tonsillaris (Tonsillitis) handeln. Dann sind die Mandeln (Tonsillen) entzündet. Die Rachen-, Zungen- und Gaumenmandeln sind Organe des lymphatischen Systems. Sie sind sehr wichtig für die Abwehr im Bereich des Halses – der Eintrittspforte



der meisten Keime. Häufig wiederkehrende Mandelentzündungen sind ein Zeichen für die Überlastung dieser Organe. Hier bietet sich auch eine Unterstützung des Lymphsystems\* an.

Zur Akutbehandlung bei Halsentzündungen kann **Tonsillopas® Tropfen** Unterstützung bieten.

## Tipps

- Gurgeln mit Kamillen-, Thymian- oder Salbeitee
- Halswickel (s. S. 124)
- **Lymphdiaral® Drainagesalbe** (s. S. 35)

\* Das Lymphsystem spielt eine wichtige Rolle bei der Abwehr von Krankheitserregern. Zu spüren ist die hohe Aktivität des Lymphsystems beispielsweise an schmerzenden und geschwollenen Mandeln und Lymphknoten (s. S. 28–35).

## Tonsillopas® Tropfen

Bei Entzündungen des Mund- und Rachenraumes



Baptisia ·  
Wilder Indigo

**Baptisia: Wilder Indigo**

– der Befreiende unterstützt bei:

- Infektionen, Erkältung
- Schluckbeschwerden

**Ammonium bromatum**

– das Befreiende unterstützt bei:

- Entzündungen der oberen Luftwege
- Heiserkeit
- trockenem Husten

**Apisinum: Bienengift**

– das Abschwellige unterstützt bei:

- Entzündungen
- Schwellungen

**Mercurius cyanatus**

– das Entzündungshemmende unterstützt bei:

- Entzündungen der Mandeln und des Rachens
- Schluckbeschwerden

**Kalium bichromicum**

– der HNO-Spezialist unterstützt bei:

- Schleimhautentzündungen der Atemwege
- Halsentzündungen, Mandelentzündung
- Nasennebenhöhlenentzündungen



Hier sind nur die wichtigsten homöopathischen Inhaltsstoffe aufgeführt.

## Informationen zur Dosierung und Anwendung auf Seite 156

Weitere Informationen zum Arzneimittel finden Sie unter den Präparateinformationen oder unter [www.pascoe.at](http://www.pascoe.at).

## Schnupfen oder Sinusitis? – Wieder durchatmen!

Schnupfen ist oft virusbedingt. Die Ansteckung erfolgt über die Luft, meist durch eine Tröpfcheninfektion. Ob die Erkrankung ausbricht oder nicht, liegt in erster Linie an der augenblicklichen Leistungsfähigkeit des körpereigenen Immunsystems.



Eine Sinusitis (Nasennebenhöhlenentzündung) ist eine Entzündung der Hohlräume im Bereich des Kiefers, der Nase und der Stirn. Die angeschwollenen Schleimhäute behindern den notwendigen Abfluss des Sekrets und so entsteht ein Druckschmerz oder eine Druckempfindlichkeit. Zudem ist die Nasenatmung behindert. Häufig treten auch Kopfschmerzen auf – besonders beim Vornüberbeugen des Kopfes.

Mit Hilfe von **Sinupas®** können Sie Nasennebenhöhlenentzündungen lindern und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren.

### Tipps

- Erhöhen Sie die Luftfeuchtigkeit im Schlafraum
- Lüften Sie morgens gut durch
- Versuchen Sie eine Nasendusche mit Salzwasser (erhältlich in Apotheken, Reformhäusern)
- Verwenden Sie abschwellend wirkende Nasentropfen oder Nasensprays nur, wenn es sein muss und nur über einen kurzen Zeitraum

## Sinupas®

### Bei Schleimhautentzündungen der Atemwege

#### Luffa operculata: Schwammgurke

##### – die Fließende unterstützt bei:

- Nebenhöhlenentzündungen
- Schnupfen, Heuschnupfen und Stirnschmerzen

#### Euphorbium: Harzführende Wolfsmilch

##### – die Erleichternde unterstützt bei:

- Entzündungen der Atemwege
- krampfartigem Husten

#### Kreosotum: Buchenholztee

##### – der Verwandler der Sekrete unterstützt bei:

- Schwellung und Entzündungen der Schleimhäute
- starken Schleimhaut-Absonderungen
- Entzündungen der Atemwege, Engegefühl

#### Antimonium sulfuratum aurantiacum: Antimon(V)-sulfid

##### – der Entspanner der Bronchien unterstützt bei:

- Bronchitis, Reizhusten
- Atembeschwerden
- vermehrter Schleimabsonderung

### Informationen zur Dosierung und Anwendung auf Seite 155

Weitere Informationen zum Arzneimittel finden Sie unter den Präparateinformationen oder unter [www.pascoe.at](http://www.pascoe.at).



Euphorbium · Harzführende Wolfsmilch



# *Ihr Lymphsystem natürlich im Fluss*

*Ständig erkältet? Schwellungen der Lymphknoten?  
Lymphabfluss-Störungen?*

Das Lymphsystem durchzieht als Reinigungs- und Transportsystem den ganzen Körper: unscheinbar, aber lebenswichtig.

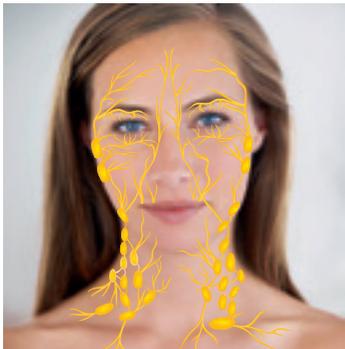
Unsere ca. 600 Lymphknoten sind Filterstationen und Koordinationszentren des Immunsystems. Geschwollene Lymphknoten, Mandeln und Schleimhäute sind ein Zeichen höchster Aktivität dieser lymphatischen Organe.

Stauungen können krankmachen: Die Lymphe muss ungehindert fließen.



## Stau im Drainage-System? Aktiv werden, damit alles fließt

Das Lymphsystem durchzieht mit seinen Lymphgefäßen unseren gesamten Körper. Täglich werden mehrere Liter Lymphe im Gewebe gebildet und durch Flüssigkeit, Ablagerungen und auch Krankheitserreger abtransportiert. Das geschieht in einem weit verzweigten System von Lymphgefäßen, die in Herznähe ins Blutgefäßsystem münden. Auf diesem Weg sind ihnen Lymphknoten zwischengeschaltet, die die Lymphe reinigen, Schadstoffe und Krankheitserreger abbauen und die Abwehr-Reaktionen koordinieren. Kommt es durch Verletzungen zu lokalen Lymphabfluss-Störungen, wird das an Schwellungen sichtbar.



## Infektanfälligkeit? Ein starkes Immunsystem braucht ein starkes Lymphsystem

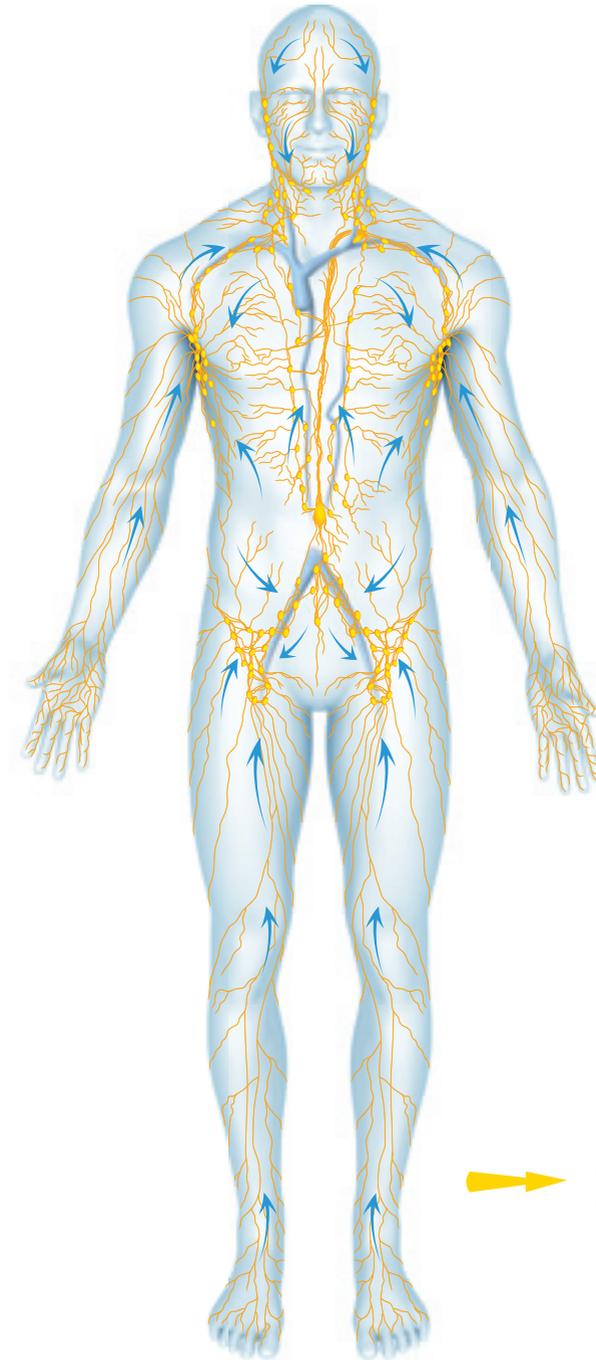
Lymph- und Immunsystem sind eine Einheit, denn

- Lymphzellen sind unsere Abwehrzellen.
- Mandeln und Lymphknoten sind Koordinationszentren unserer Abwehrkräfte und Produktionsstätten der Abwehrzellen.
- Die Lymphgefäße sind wichtige Transportwege des Immunsystems.

**Unterstützen Sie Ihr Lymphsystem und stärken Sie dadurch Ihre Abwehrkräfte!**

Die Lymphdiaral-Familie unterstützt Lymph- und Immunsystem:

- bei Neigung zu immer wiederkehrenden Infekten  
**Lymphdiaral® Halstabletten.**
- bei Infekten, Infektneigung, entzündlichen Erkrankungen und Lymphknoten-Schwellungen:  
**Lymphdiaral® Basistropfen.**
- bei Lymphabfluss-Störungen und Schwellungen der Lymphknoten  
**Lymphdiaral® Drainagesalbe.**



Hier gelb dargestellt:  
Das Lymphsystem

## Lymphdiaral® Halstabletten

Bei Neigung zu Infekten im Hals-, Nasen- und Rachenbereich mit Schwellung der Lymphknoten

### Mercurius bijodatus

– das Lymphmittel unterstützt bei:

- Schleimhautentzündungen, Aphthen
- Halsschmerzen, geschwollenen Lymphknoten
- beginnenden Infekten, Infektneigung

### Scrophularia nodosa: Knotige Braunwurz

– die Lymphpflanze unterstützt bei:

- geschwollenen Halslymphknoten
- Infektneigung



ab  
1 Jahr

### Echinacea: Sonnenhut

– der Immunstärkende unterstützt bei:

- fieberhaften Infekten
- Lymphknotenschwellungen
- Entzündungen - auch der lymphatischen Organe



Echinacea ·  
Sonnenhut

Informationen zur Dosierung  
und Anwendung auf Seite 145

Weitere Informationen zum Arzneimittel  
finden Sie unter den Präparateinformationen  
oder unter [www.pascoe.at](http://www.pascoe.at).

## Lymphdiaral® Basistropfen

Bei Neigung zu Infekten mit Beteiligung des lokalen Lymphsystems, Schwellungen der Lymphknoten und Mandeln sowie Infekten der Ohren und des Hals-, Nasen- und Rachenraums

### Taraxacum: Löwenzahn

– der Reinigende unterstützt bei:

- Nachtschweiß
- unruhigen Gliedmaßen, kalten Fingerspitzen

### Calendula: Ringelblume

– die Wundheilende unterstützt:

- bei Erkältungsneigung

### Arsenicum album

– das Gewebe-Reinigungsmittel unterstützt,  
insbesondere stark erschöpfte Menschen, mit:

- Entzündungen (Schleimhaut)
- Wassereinlagerungen
- Infekten, Fieber

### Chelidonium: Schöllkraut

– das Himmelsgeschenk unterstützt bei:

- Entzündungen
- Antriebslosigkeit

Hier sind nur die wichtigsten homöopathischen  
Inhaltsstoffe aufgeführt.

Informationen zur Dosierung und Anwendung auf Seite 144

Weitere Informationen zum Arzneimittel finden Sie unter den  
Präparateinformationen oder unter [www.pascoe.at](http://www.pascoe.at).



ab  
1 Jahr



Taraxacum ·  
Löwenzahn

## Mittelohrentzündung? Sanft den Schmerz lindern

Eine Mittelohrentzündung geht meist mit starken Schmerzen einher, die plötzlich und häufig in der Nacht auftreten. In der Regel handelt es sich dabei um einen aufsteigenden Infekt aus dem Nasen-Rachen-Raum.

Bei Ohrenscherzen empfehlen wir, immer sofort den Arzt aufzusuchen.



Als erste Hilfe gegen die Beschwerden:  
Sanftes Auftragen von **Lymphdiaral® Drainagesalbe**: Großflächig um das Ohr herum einstreichen, dann über die geschwollenen Halslymphknoten sanft kreisend bis hinunter in die Schlüsselbeinregion ausstreichen.

## Tipps

- Wärme durch Stirnband, Ohr auf Wärmflasche legen, Rotlicht-Bestrahlungen (Nur wenn Wärme gut tut! Bei starker Entzündung vorher den Arzt befragen.)
- Zwiebelsäckchen auflegen (s. S. 126)
- Nasenspray mit Meersalz
- Bei gleichzeitigen Halsschmerzen: **Tonsillopas®** Tropfen (s. S. 25)
- Wenn auch die Nase verstopft ist: **Sinupas®** (s. S. 27)
- Für die Stärkung des Lymph- und Immunsystems:  
**Lymphdiaral® Halstabletten** (s. S. 32) und  
**Lymphdiaral® Basistropfen** (s. S. 33)

## Lymphdiaral® Drainagesalbe

Zur Behandlung von Schwellungen und Entzündungen der Lymphknoten und bei Störungen des Lymphabflusses

**Calendula: Ringelblume**

– die Wundheilende unterstützt:

- die Wundheilung
- bei Erkältungsneigung

**Mercurius bijodatus: Quecksilber(II)-iodid**

– das Lymphmittel unterstützt bei:

- Schleimhautentzündungen
- Halsschmerzen, geschwollenen Lymphknoten
- beginnenden Infekten

**Conium: Gefleckter Schierling**

– der Auflösende unterstützt bei:

- Lymphknotenschwellungen

**Stibium sulfuratum nigrum · Antimonium crudum:**

schwarzer Spießglanz

– das Lymphmittel unterstützt bei:

- Lymphabflussstörungen
- Lymphknotenschwellungen



Calendula · Ringelblume

Informationen zur Dosierung und Anwendung auf Seite 146

Weitere Informationen zur Arzneimittel finden Sie unter den Präparateinformationen oder unter [www.pascoe.at](http://www.pascoe.at).



# Gesunder Darm – gesunder Mensch!

## *Bauchschmerzen? Verstopfung? Durchfall?*

Der Magen-Darm-Trakt hat viel zu leisten: Er zerlegt die verzehrte Mahlzeit, nimmt die Nährstoffe auf und stellt sie dem Körper zur Verfügung. Außerdem ist er zu 70–80 Prozent an der Funktion unseres Immunsystems beteiligt – kein Wunder also, dass sich ein kranker Darm auf den ganzen Menschen auswirken kann. Milliarden von Zellen filtern die für uns lebenswichtigen Nährstoffe heraus. Unterstützt werden sie von unzähligen kleinen Helfern, wie Milchsäurebakterien, Colibakterien und Enterokokken, die zusammen auch als Darmsymbionten bezeichnet werden.

Einseitige Ernährung, andauernder Stress und Antibiotika können eine gesunde Darmflora schädigen.

Viel Flüssigkeit, eine ausgewogene Ernährung und ein seelisches Gleichgewicht sind wichtig für eine gute und gesunde Darmfunktion.



## Darmträgheit, Verstopfung? – Erleichterung aus der Natur!

Je nach Art der Nahrung ist die „Durchlaufzeit“ durch den Darm unterschiedlich.

Bei Lebensmitteln, die zwar viele Nähr-, aber wenige Ballaststoffe enthalten, kann die Stuhlmenge sehr gering und die Verweilzeit hoch sein. Wenn mehr Ballaststoffe verzehrt werden, entsteht mehr Stuhl.

Die weit verbreitete Ansicht, dass ein täglicher Stuhlgang unbedingt erforderlich ist, ist nicht ganz richtig: Dreimal Stuhlgang am Tag kann ebenso normal sein, wie dreimal in der Woche! Von Verstopfung spricht man erst, wenn ein Stuhlgang seltener als dreimal pro Woche auftritt. Die Ursachen können vielfältig sein: organische Erkrankungen, mangelnde Flüssigkeits- und

Ballaststoff-Zufuhr, bestimmte Medikamente oder Bewegungsmangel.

Deshalb gilt: Lassen Sie zuerst die Ursache abklären und unterstützen Sie dann die Darmtätigkeit. Abführmittel sollten nur kurzfristig eingenommen werden. Auf Dauer können sie sich nachteilig auf den Mineralstoff- und Flüssigkeitshaushalt des Körpers auswirken.

Zur Unterstützung bei wiederholt auftretenden Verstopfungen und für die Darmregulation kann sich langfristig **Pascomucil®** eignen.

## Tipps

- Achten Sie auf eine vitalstoff-, basen- und ballaststoffreiche sowie zucker- und fleischarme Kost. Meiden Sie Weißmehlprodukte
- Bewegen Sie sich mehr (bereits ein Spaziergang kann bei der Verdauung helfen!)
- Trinken Sie mindestens 2–3 Liter am Tag, optimal sind Mineralwasser ohne Kohlensäure, Kräuter- und Früchtetee
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über eine Darmsanierung oder Fastentherapie

## Pascomucil®

Pflanzliches Arzneimittel zur Stuhlregulierung und Senkung der Cholesterinwerte

**Ballaststoff- und Quellmittel zur:**

- erleichterten Darm-Entleerung
- Behandlung von chronischer Verstopfung
- verbesserten Ballaststoff-Versorgung
- Unterstützung des Reizdarm-Syndroms
- Ergänzung einer Diät bei erhöhten Cholesterinwerten

**Wirkstoff: Indische Flohsamenschalen (Plantago ovata)**

– die Quellenden

- aktivieren die Darmbewegung
- unterstützen so bei Verstopfung
- tragen zur Senkung erhöhter Cholesterinwerte bei



Plantago ovata ·  
Indische Flohsamenschalen

*Informationen zur Dosierung und Anwendung auf Seite 152–153*

Weitere Informationen zum Arzneimittel finden Sie unter den Präparateinformationen oder unter [www.pascoe.at](http://www.pascoe.at).

### *Durchfall?*

#### *– Für die Ruhe nach dem Sturm*

Eine Schleimhautentzündung des Darmes geht meist mit Durchfall oder Brechdurchfall einher. Mögliche Ursachen sind Ernährungsfehler, Abführmittelmissbrauch, Infektionskrankheiten oder auch Vergiftungen – z. B. durch Alkohol oder verdorbene Speisen. Häufig führen Viren oder krankmachende Bakterien zu Gleichgewichtsstörungen im natürlichen Bakteriensystem des Darms.

Da Brechdurchfall bei einer Reihe von ernsthaften Erkrankungen auftreten kann, sollten Sie unbedingt zum Arzt gehen! Dasselbe gilt, wenn Durchfälle ungewöhnlich stark sind oder länger als 2 Tage anhalten, denn dadurch kann es zu gefährlichem Flüssigkeits- und Elektrolyt-Verlust kommen.

### *Tipps*

- Essen Sie in den ersten Tagen einer schweren Durchfallerkrankung gar nichts (Durchfalldiät – siehe unten)
- Trinken Sie viel, vor allem Tees und Elektrolytlösungen, um den Wasserverlust auszugleichen (siehe Elektrolyt-Tee auf S. 125)
- Halten Sie den Bauch gut warm
- Halten Sie Bettruhe
- Unterstützen Sie mit Quellstoffpräparaten
- Durchfalldiät: 1–2 Tage Teefasten, evtl. mit Zugabe von Kohle- oder Heilerde, dann 2 Tage lang 1–1,5 Pfund geriebenen Apfel in 3–4 Portionen verzehren, dann Magen-Darm-Schonkost (leicht verdaulich, fett- und eiweißarm)



## Darmflora – die kleinen Helfer für Ihre Gesundheit

Milliarden von Bakterien unterstützen die Darmzellen bei der Verdauung und der Abwehr. Die Darmflora besteht beispielsweise aus Milchsäurebakterien, Kolibakterien und Enterokokken. Sie bilden die Darmsymbionten. Das Wort Symbionten kommt vom griechischen „symbio“ (Zusammenleben zum wechselseitigen Nutzen).

Für unsere Verdauung und unser Immunsystem ist es wichtig, dass diese Bakterien in ausreichender Menge und dem richtigen Verhältnis zueinander unseren Darm besiedeln. Viele Faktoren können die gesunde Darmflora zerstören – beispielsweise einseitige Ernährung, übermäßiger Stress und Antibiotika. Eine gesunde Darmflora ist für unser Allgemeinbefinden sehr wichtig.

## Tipps

Das Immunsystem im Darm kann unterstützt werden durch:

- gründliches Kauen
- kleine Portionen
- vielseitige, zuckerarme, basenreiche Ernährung
- viele Ballaststoffe
- Naturjoghurt
- Darmsanierung in drei Phasen

### Möglichkeit zur Unterstützung der Darmflora:

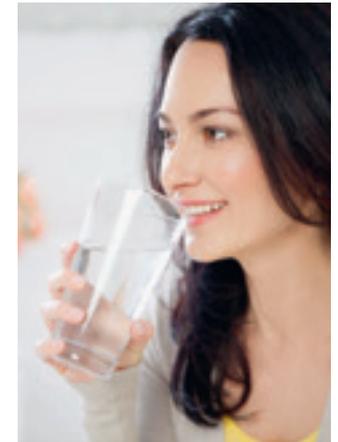
#### Zufuhr von Pro- und Präbiotika

- Präbiotika sind Lebensmittelbestandteile die sich günstig auf die Darmflora auswirken, weil sie die Aktivität der „guten“ Bakterien anregen und ihnen Überlebensvorteile gegenüber Fäulnisbakterien bieten. Nahrungsergänzungsmittel mit Lactose oder Inulin können diese Aufgabe erfüllen.
- Probiotika: Die Ansiedlung lebensfähiger, z. B. milchsäureproduzierender Mikroorganismen unterstützt das Gleichgewicht der Darmflora. Sie können durch spezielle Lebensmittel, Nahrungsergänzungsmittel oder durch Medikamente zugeführt werden.

## Darmflora aus dem Gleichgewicht? – Darmsanierung!

Folgende Symptome können auf eine gestörte Darmflora hinweisen:

- andauernde Blähungen
- Durchfall und Verstopfung im Wechsel
- häufige Infekte



### Die Darmsanierung in 3 Phasen

#### Phase 1: Darmreinigung

- Reinigung und Durchspülung des Darms mithilfe bestimmter Abführmittel
- evtl. in Kombination mit physikalischer Darmreinigung

#### Phase 2: Regenerierung

- Anregung der Verdauungsorgane Magen, Leber/Galle, Pankreas
- Unterstützung der „guten“ Bakterien durch Präbiotika

#### Phase 3: Wiederbesiedlung

- tägliche Einnahme von milchsäurebildenden Bakterien
- dient dem Aufbau der natürlichen Darmflora

Eine ausgeglichene Darmflora ist die beste Voraussetzung für eine gute Gesundheit.



# Bei Allergien die Eigenregulation des Körpers anstoßen

## Allergie? Heuschnupfen?

Der Begriff Allergie bedeutet „anders reagieren“.

Jede Substanz, mit der unser Körper in Berührung kommt, wird von unserem Abwehrsystem überprüft. Wenn das Abwehrsystem feststellt, dass von einer Substanz Gefahr ausgeht, dann bekämpft es diese gezielt mit Hilfe von Immunzellen. Andernfalls erfolgt keine Reaktion der Immunzellen.

Bei Allergikern ist dieser Mechanismus gestört: Hier sieht das Abwehrsystem auch völlig harmlose Substanzen (Pollen, Nahrungsbestandteile, Tierhaare, Hausstaub) als Gefahr und bekämpft diese mit einer Abwehrreaktion – einer allergischen Reaktion. Betroffen von der allergischen Reaktion sind die Kontaktstellen zur Außenwelt, beispielsweise die Schleimhäute des Atemtraktes oder der Verdauungsorgane und die Haut.

## Überreaktionen abmildern

Allergien können im Laufe des Lebens entstehen, verschwinden oder sich verändern. Ursache für die Entstehung von Allergien ist eine Fehlfunktion des Immunsystems. Da dieses zum überwiegenden Teil im Darm angesiedelt ist, empfehlen viele Naturheilkundler eine Unterstützung der Darmflora (z. B. s. S. 42–43) als Basismaßnahme

zur Allergiebehandlung – vor allem bei vorausgegangenen Therapien mit Antibiotika.

Bedenken Sie auch, dass Stress und psychische Konflikte das Immunsystem schwächen können und damit einer Besserung entgegen wirken. Entspannung lautet also auch hier die Devise!

Homöopathika wie **Pascallerg®** Tabletten können helfen, Symptome wie Juckreiz in Nase und Augen oder auch Fließschnupfen zu lindern.

Mit homöopathischen Wirkstoffen versucht man, die Eigenregulation des Körpers anzustoßen, also die Ursache anzugehen. Bitte besprechen Sie eine eventuell mögliche Desensibilisierung mit Ihrem Arzt.



## Tipps

- Meiden Sie bekannte Allergieauslöser
- Meiden Sie unnötige Chemikalien (Putzmittelvielfalt, Spritzmittel, Duftsprays)
- Erlernen und praktizieren Sie Entspannungsverfahren
- Essen Sie viel unbehandeltes Obst und Gemüse
- Meiden Sie Lebensmittel mit chemischen Zusatzstoffen
- Unterstützen Sie Ihren Darm mit Prä- und Probiotika
- Stärken Sie Ihr Immunsystem (Sauna, Kneippsche Wasseranwendungen (s. S. 127), See- oder Gebirgsluft)

## Pascallerg® Tabletten

### Bei Heuschnupfen

**Acidum formicicum: Ameisensäure**  
– die Umstimmende  
Umstimmungsmittel bei:

- Allergien
- Bronchialasthma
- allergischen Hautreaktionen

**Alumen chromicum: Chrom(III)-kaliumsulfat**  
– das Lindernde unterstützt bei:

- Heuschnupfen
- Niesreiz
- gereizten Augen und Schleimhäuten

**Gelsemium: Wilder Jasmin**

– der Kräftigende unterstützt bei:

- Kopfschmerzen
- Schwäche
- Niesreiz, akutem Fließschnupfen



ab  
1 Jahr



Gelsemium ·  
Wilder Jasmin

### Informationen zur Dosierung und Anwendung auf Seite 148

Weitere Informationen zum Arzneimittel finden Sie unter den Präparateinformationen oder unter [www.pascoe.at](http://www.pascoe.at).



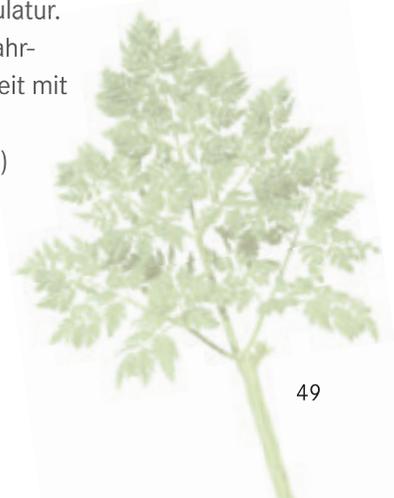
# *Einen klaren Kopf bewahren*

## *Schwindel? Reisekrankheit?*

Schwindel kann aus unterschiedlichen Gründen auftreten. Zu den Auslösern gehören zum Beispiel die sogenannte Reisekrankheit, zu niedriger oder zu hoher Blutdruck, Gefäßverkalkung oder auch Erkrankungen am Innenohr.

Lassen Sie unbedingt die Ursache abklären und behandeln! Wenn Sie zu Schwindelanfällen neigen, achten Sie auf eine ausgewogene Lebensweise: Sorgen Sie für ausreichend Schlaf, regelmäßige und gesunde Mahlzeiten sowie viel Bewegung an der frischen Luft. Meiden Sie starke nervliche Anspannung und fördern Sie die Durchblutung des Gehirns durch Entspannungsübungen und Lockerung der Nackenmuskulatur.

Reisekrankheit ist auch als Seekrankheit oder Fahrkrankheit bekannt. Man versteht darunter Übelkeit mit Schwindelgefühlen und Erbrechen, die durch ein Fortbewegungsmittel (z. B. Bus, Auto oder Schiff) ausgelöst wird.



## Schwindel? Reisekrankheit? – Im Gleichgewicht bleiben!

Die Reisekrankheit entsteht durch sich widersprechende Informationen des Auges und des Gleichgewichtssinns im Innenohr: Bei einer Schiffsreise z. B. verspürt das Gleichgewichtsorgan die Wellenbewegung des Meeres, während das Auge einen Stillstand meldet, da sich das Schiff im Verhältnis zum Betrachter nicht bewegt. Diese widersprüchlichen Informationen werden im Gehirn falsch verarbeitet, es reagiert mit Schwindelgefühlen, die bis zum Erbrechen führen können.



In Absprache mit Ihrem Arzt können Sie zur Unterstützung bei Schwindelzuständen **Vertigopas® Tropfen** nutzen. Zur Vermeidung der Reisekrankheit können Sie die Tropfen auch schon eine halbe Stunde vor Fahrtantritt einnehmen.

## Tipps

Bei Reisekrankheit:

- Setzen Sie sich im Bus direkt hinter die Vorderachse (wenigste Bewegung)

Bei Schwindel:

- Lockern Sie die Nackenmuskulatur
- Trinken Sie ausreichend
- Entspannen Sie sich

## Vertigopas® Tropfen Bei Schwindelgefühlen unterschiedlicher Ursache

**Cocculus: Kokkelskörner**

– die Stabilisierenden unterstützen bei:

- Schwindel
- Seekrankheit

**Conium: Gefleckter Schierling**

– der Auflösende unterstützt bei:

- Arteriosklerose
- Schwindel

**Ambra: Grauer Amber**

– der Empfindsame unterstützt bei:

- nervöser Übererregbarkeit und Erschöpfung
- Schwindelanfällen

**Oenanthe crocata: Rebendolde**

– die Erleichternde unterstützt bei:

- Schwindelanfällen mit Übelkeit
- Gähnen

Hier sind nur die wichtigsten homöopathischen Inhaltsstoffe aufgeführt.

*Informationen zur Dosierung und Anwendung auf Seite 157*

Weitere Informationen zum Arzneimittel finden Sie unter den Präparateinformationen oder unter [www.pascoe.at](http://www.pascoe.at).

Conium -  
Gefleckter Schierling





## *Ganz entspannt Frau sein*

*Regelschmerzen?  
Wechseljahresbeschwerden? PMS?*

Viele Frauen leiden unter starken Regelstörungen, Regelschmerzen oder dem so genannten Prämenstruellen Syndrom (PMS): psychischen und/oder körperlichen Beschwerden in den Tagen vor der Blutung. Es können Schmerzen auftreten, Stimmungsschwankungen, verstärkte oder verlängerte Blutungen.

Leichte Beschwerden sind normal. Sie sind ein Zeichen dafür, dass Frauen die monatlichen Hormonschwankungen spüren, die notwendig sind, um Fruchtbarkeit zu gewährleisten.

Hormonelle Umstellungsphasen wie Pubertät und Wechseljahre machen vielen Frauen zu schaffen. Hier kann man gut unterstützen, indem man mit sanften Methoden die Eigenregulation des Hormon-systems anregt.



## Regelstörungen? Wieder in Harmonie Frau sein!

Das hormonelle Zusammenspiel, das einen regelmäßigen und beschwerdearmen Menstruationszyklus bewirkt, wird von vielen Faktoren beeinflusst. In der heutigen Zeit kommen Regelstörungen häufig vor. Sie sollten bei solchen Störungen immer Ihren Frauenarzt aufsuchen, denn dahinter könnten sich auch organische Erkrankungen verstecken!

### Viele Frauen leiden unter:

- Verstärkter Blutungsintensität oder verlängerter Blutungsdauer
- Unregelmäßigem Zyklus, Zwischenblutungen
- Schmerzhaften, krampfartigen Blutungen (Dysmenorrhoe)
- Beschwerden in den Tagen vor der Blutung (prämenstruelles Syndrom – PMS)

### Beeinflussbare Ursachen für Regelstörungen sind:

- Stress und starke psychische Belastungen (s. S. 78–87)
- Starke körperliche Belastungen (Leistungssport)
- Extreme Diäten
- Umwelt- und Genussgifte, manche Medikamente

### Pascofemin® Tropfen unterstützen Sie bei:

- Störungen der Regelblutung wie z. B. zu starke oder schwache Regelblutung, verlängerter Zyklusdauer
- prämenstruellem Syndrom
- Wechselbeschwerden wie z. B. Schweißausbrüchen oder verlängerter Regelblutung
- Nervösen Beschwerden wie reizbare Verstimmungs- oder Erschöpfungszustände

Agnus castus -  
Mönchspfeffer



## Prämenstruelles Syndrom (PMS)



Das PMS bezeichnet die Probleme an den „Tagen vor den Tagen“. Typische Beschwerden sind: Reizbarkeit, Niedergeschlagenheit, Kopfschmerzen, Wassereinlagerungen und Spannungsgefühl in den Brüsten.

Ursache ist ein sinkender Östrogenspiegel in der zweiten Zyklushälfte. Östrogen sorgt für Wohlbefinden und hebt die Stimmung.

Bei Störungen der Regelblutung können **Pascofemin® Tropfen** unterstützen, wieder in den Rhythmus zu kommen.

## Tipps bei Regelbeschwerden

- Vermeiden Sie starke körperliche Belastung
- Vermeiden Sie Stress und sorgen Sie für Ihre innere Balance
- Erlernen und praktizieren Sie Entspannungsverfahren: Yoga, Meditation, Autogenes Training
- Wenn Sie zu Wassereinlagerungen und Brustschmerzen neigen: Bevorzugen Sie kochsalzarme, leichte Kost vor und während der Blutung
- Lindern Sie krampfartige Schmerzen durch Wärmeanwendungen: Wärmflasche, feuchtwarme Umschläge, Kirschkernkissen, Melissenbad

## Wechseljahresbeschwerden

Die Wechseljahre sind eine hormonelle Umstellungsphase, die das Ende der fruchtbaren Zeit im Leben einer Frau kennzeichnen. Es kommt zum Ungleichgewicht der Hormone, die bisher den monatlichen Zyklus bestimmten. Manche Frauen spüren das deutlich: Hitzewallungen, starke Blutungen, aber auch Stimmungsschwankungen und andere körperliche und psychische Probleme können auftreten. Ein sanfter Anstoß zur Harmonisierung des weiblichen Hormonhaushaltes kann hier unterstützen.

## Dysmenorrhoe

Leichte Schmerzen zu Beginn der Blutung sind normal. Ursache sind Botenstoffe, die vom Körper ausgeschüttet werden, damit sich die Gebärmutter zusammenzieht, um einen Teil der Schleimhaut abzulösen. Werden zu viele von diesen Botenstoffen ausgeschüttet, kommt es zu krampfartigen Schmerzen.

## Pascofemin® Tropfen

### Bei Störungen des weiblichen Hormonhaushaltes

#### Agnus castus: Mönchspfeffer

– der Lustvolle unterstützt bei:

- Verstimtheit, Schwäche, sexueller Unlust
- Unfruchtbarkeit
- Schleimhautabsonderungen

#### Cimicifuga: Traubensilberkerze

– die Spannungslösende unterstützt bei:

- Regelbeschwerden
- Schmerzen (Unterleib)
- Ver Stimmungszuständen, Reizbarkeit

#### Pulsatilla: Küchenschelle

– die Harmonisierende unterstützt bei:

- Regelstörungen aller Art
- Stimmungsschwankungen, Schlafproblemen
- Wassereinlagerungen

#### Ignatia: Ignatiusbohne

– die Harmonisierende unterstützt bei:

- Stimmungsschwankungen
- Antriebslosigkeit
- nervöser Sprunghaftigkeit

#### Fraxinus americana: Weiße Esche

– die Gebärmutter-Schützende unterstützt bei:

- Gebärmutter-Erkrankungen
- Nervosität
- Verstimmungen

#### Lilium tigrinum: Tigerlilie

– die Ausgleichende unterstützt bei:

- Regelstörungen und -beschwerden
- nervöser Reizbarkeit, Niedergeschlagenheit
- nervösen Herz- und Kreislaufbeschwerden

#### Helonias dioica: Falsche Einhornwurzel

– die Stärkende unterstützt bei:

- Erschöpfungs- und Ver Stimmungszuständen, Schwäche
- Regelbeschwerden

#### Senecio aureus: Goldenes Kreuzkraut

– das Regulierende unterstützt bei:

- krampfartigen Regelbeschwerden, Kreuzschmerzen während der Regel
- Regelstörungen
- nervöser Reizbarkeit

#### Aletris farinosa: Sternwurz

– die Regulierende unterstützt bei:

- schmerzhaften Regelbeschwerden
- Erschöpfung, Müdigkeit, Trägheit
- Blutarmut, Blässe

#### Caulophyllum thalictroides:

Blauer Hahnenfuß

– der Entspannende unterstützt bei:

- Regelbeschwerden
- bei Erschöpfung



Pulsatilla · Küchenschelle



Cimicifuga · Traubensilberkerze

### Informationen zur Dosierung und Anwendung auf Seite 149

Weitere Informationen zum Arzneimittel finden Sie unter den Präparateinformationen oder unter [www.pascoe.at](http://www.pascoe.at).



# *Mehr Mobilität für Ihre Gelenke*

## *Bewegungsschmerzen? Arthrose?*

Zum Bewegungsapparat gehören 206 Knochen, über 400 Muskeln sowie Gelenke, Sehnen und Bänder. Sie arbeiten eng zusammen. Nur wenn jeder Bereich einwandfrei funktioniert, ist eine normale Bewegung möglich.

Starkes Übergewicht belastet die Gelenke, sodass Verschleißerscheinungen (Arthrose) früher auftreten können. Deshalb: Sorgen Sie für ein normales Körpergewicht! Auch für den Bewegungsapparat gilt: „Wer rastet, der rostet“. Also: Bewegen Sie sich viel – am besten eignen sich Bewegungsarten, die den ganzen Körper mit einbeziehen, wie Schwimmen, Tanzen, Wandern oder Radfahren.



## Arthrose (Gelenk-Verschleiß)? – die Gelenke in Betrieb bringen

Arthrose entsteht durch Abnutzung des Gelenkknorpels und ist eine der häufigsten chronischen Krankheiten überhaupt. Meist sind Knie- und Hüftgelenke, daneben jedoch auch Schulter- und Fingergelenke sowie die Wirbelsäule betroffen. Fehlstellungen, Verletzungen oder Überlastungen können die Ursache dafür sein, dass der Gelenkknorpel vorzeitig abgenutzt wird und schmerzhafte Entzündungen in der Gelenkkapsel entstehen.



Bei Verschleißerscheinungen des Bewegungsapparates unterstützt Sie der Extrakt der Teufelskralle in **Pascoflex®** Filmtabletten.

## Tipps

- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die Möglichkeit von Krankengymnastik, Fangopackungen, Elektrotherapie, Bewegungstherapie in warmem Wasser, Gelenkentlastung (Gehhilfen, Gewichtsreduktion)
- Üben Sie gelenkschonende Sportarten aus (Schwimmen, Wandern, leichtes Radfahren, gymnastische Übungen)
- Ernähren Sie sich vitamin-, mineralstoff- und basenreich sowie fleischarm
- Wenden Sie zur Linderung von Schmerzen Quark-, Kohl- oder Heilerde-Wickel an (s. S. 126)
- Nutzen Sie die durch Kneippsche Wechselduschen (s. S. 127)

## Pascoflex® Filmtabletten

Pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung von leichten Rücken-, Nacken- und Muskelschmerzen, Morgensteifigkeit sowie leichten Sehnen- und Gelenkschmerzen und rheumatischen Beschwerden

Teufelskralle (*Harpagophytum procumbens*) – die Agile

- unterstützt bei Arthrose
- lindert Gelenkschmerzen
- wirkt antientzündlich



ab  
18 Jahren



*Harpagophytum* · Teufelskralle

*Informationen zur Dosierung und Anwendung auf Seite 151*

Weitere Informationen zum Arzneimittel finden Sie unter den Präparateinformationen oder unter [www.pascoe.at](http://www.pascoe.at).

### *Knochengesundheit – Unterstützung für die Knochen*

Der Zustand unserer Knochen wird durch viele Faktoren beeinflusst: Hormone, Säure-Basen-Haushalt, Mineraliengehalt im Blut, aber auch durch Ernährung und Bewegung. Etwa in der Mitte unseres Lebens beginnt die Gesamtknochenmasse pro Jahr um etwa 1 % abzunehmen, weil ab diesem Zeitpunkt mehr Knochen- substanz abgebaut als nachgebildet wird.

Calcium ist ein wichtiger Bestandteil der Knochen. Ist die Calciumaufnahme durch die Nahrung zu gering, wird den Knochen Calcium entzogen und es kann zu einer Verminderung der Knochenstabilität kommen.

Auch eine zu geringe Zufuhr von Vitamin D3 hat negative Folgen für den Calciumstoffwechsel, weil die Calcium- verfügbarkeit sich verschlechtert. Ebenso ist Vitamin C wichtig für die Knochengesundheit.

Erhöht man die Calcium-, Vitamin-D3- und Vitamin-C-Aufnahme, trägt das zum Erhalt der Knochen und zur Knochen- gesundheit für eine normale Funktion der Knochen bei.

### *Tipps*

- Essen und trinken Sie calcium- und vitaminreich (Vitamin C u. D)
- Ganz wichtig: Ernähren Sie sich basenreich! (s. S. 72–73)
- Meiden Sie Fertiggerichte; das oftmals enthaltene Phosphat verringert den Calciumgehalt des Körpers
- Vermeiden Sie hohen Alkoholkonsum
- Streben Sie Normalgewicht an
- Bewegen Sie sich viel: Bewegung erhält die Knochenmasse





## *Basisch im Gleichgewicht*

### *Säure-Basen-Balance?*

Die heutigen Lebensgewohnheiten können Ihren Säure-Basen-Haushalt überfordern.

Essen Sie viel Fleisch, Wurst und Käse? Wenig Obst und Gemüse? Rauchen Sie? Trinken Sie Alkohol? Haben Sie keine Zeit für Bewegung? Fasten Sie? Treiben Sie Leistungssport?

Haben Sie häufig mit „ja“ geantwortet, dann könnte die Säure-Basen-Balance Unterstützung gebrauchen. Warum ist das so?

## Pascoe-Basenprodukte: die Basis für Ihre Gesundheit

### Übersäuerung – Nahrungsergänzungsmittel als Unterstützung

Unsere Körperflüssigkeiten wie beispielsweise Blut, Speichel oder Magensaft können nur bei bestimmten pH-Werten ihre Funktionen voll erfüllen. Die Konstanzhaltung des Blut-pH-Wertes von ca. 7,4 (also leicht basisch) ist sogar lebenswichtig. Dafür werden Basen und Puffersubstanzen wie Bikarbonate bereitgestellt. Durch verschiedene Belastungen, wie beispielsweise eine hohe Proteinzufuhr aus Fleisch oder Wurst kann der Stoffwechsel mit Säuren geradezu überflutet werden. Die Pufferfähigkeit erschöpft sich, der Säure-Überschuss wird z. B. im Bindegewebe abgelagert. Schleichend können Probleme entstehen.

### Die Rolle von Zink und Mineralien

Zink ist wertvoll für die Bildung von Puffersubstanzen und somit für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt. Zink trägt auch bei zur Erhaltung normaler

- Haare, Nägel, Haut
- Sehkraft
- Funktion des Immunsystems

Außerdem hilft Zink, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Mineralien wie Calcium und Magnesium tragen zu einer normalen Muskel- und Knochenfunktion bei. Zudem unterstützt Magnesium bei Stress-Symptomen wie Müdigkeit.

### Wann könnte der Säure-Basen-Haushalt Unterstützung brauchen?

Dem Säure-Basen-Haushalt sollte viel mehr Beachtung geschenkt werden bei:

- andauerndem Stress
- starken körperlichen Anstrengungen, Sport
- Bewegungsmangel
- unausgewogener Ernährung
- Fasten

## Basenfamilie Pascoe

**Unterstützung für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt mit Zink**

- Inklusive pH-Teststreifen
- Zucker-, Lactose- und glutenfrei
- Frei von Aroma-, Farb- und Konservierungsstoffen
- Für Schwangere und Stillende geeignet
- Enthält Calcium, Magnesium, Natrium und Zink
- Als Pulver in praktischen Portionsbeuteln erhältlich

### Basentabs Balance Pascoe®

**Verzehrempfehlung:** 3-mal täglich 2–3 Tabletten zu oder nach den Mahlzeiten mit ausreichend Flüssigkeit schlucken.

### Basenpulver Balance Pascoe®

**Verzehrempfehlung:** 1-mal täglich 1 Teelöffel voll Pulver (4 g) oder den Inhalt eines Portionsbeutels in ein Glas Wasser einrühren und zu oder nach einer Mahlzeit trinken.

**Die Produkte sollen nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden.**



**Machen Sie den Urin-pH-Test:  
Jede Packung enthält  
21 Urin-pH-Teststreifen!**

## Benötigt Ihr Säure-Basen-Haushalt Unterstützung?

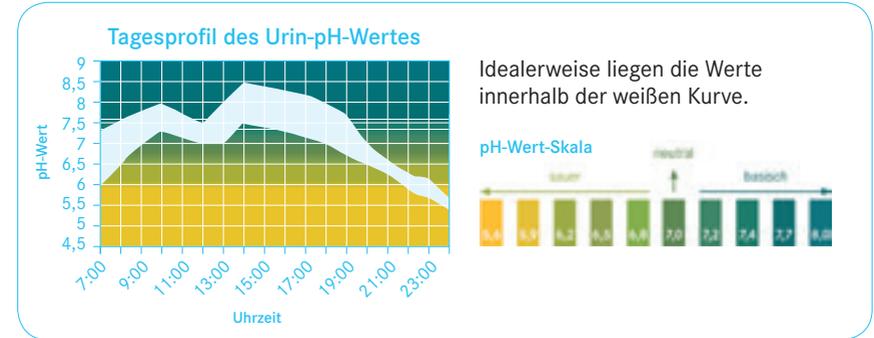
### Machen Sie den Selbsttest:

1. Messen Sie über den Tag verteilt mindestens 3-mal den pH-Wert des Urins.
2. Vergleichen Sie sofort die Farbe Ihres angewendeten Teststreifens mit der pH-Wert-Skala (im Teststreifenheft).
  - Ideal ist es, wenn die Werte Ihrer pH-Messungen des Urins innerhalb des weißen Kurvenbereichs liegen.
  - Ca. 2-3 Stunden nach den Mahlzeiten sollte eine „Basenflut“ an Urin-pH-Werten >7 sichtbar sein.
  - Morgens sollte der Urin sauer sein (<7) als Zeichen der physiologischen Säure-Ausscheidung.
  - Der ganze Verlauf sollte M-förmig sein.
3. Wiederholen Sie diese Messungen an drei aufeinanderfolgenden Tagen, dann eine Woche später und eventuell einen Monat später.

Die Dauer der Einnahme ist abhängig vom Ausmaß der Übersäuerung, es kann also sinnvoll sein, eine Kur längerfristig durchzuführen oder bei Bedarf zu wiederholen. Lassen Sie sich zu den Messergebnissen von Ihrem Arzt oder Apotheker beraten.

### Tipp

Sie können die Teststreifen auch verwenden, um zu kontrollieren, ob eine Änderung Ihrer Lebensgewohnheiten oder auch der Verzehr von **Basenpulver** oder **Basentabs** erfolgreich war.



#### 1. Tag/Datum

|            | Zeit | Urin-pH |
|------------|------|---------|
| 1. Messung |      |         |
| 2. Messung |      |         |
| 3. Messung |      |         |
| 4. Messung |      |         |

#### 2. Tag/Datum

|            | Zeit | Urin-pH |
|------------|------|---------|
| 1. Messung |      |         |
| 2. Messung |      |         |
| 3. Messung |      |         |
| 4. Messung |      |         |

#### 3. Tag/Datum

|            | Zeit | Urin-pH |
|------------|------|---------|
| 1. Messung |      |         |
| 2. Messung |      |         |
| 3. Messung |      |         |
| 4. Messung |      |         |

#### Datum: (nach 1 Woche):

|            | Zeit | Urin-pH |
|------------|------|---------|
| 1. Messung |      |         |
| 2. Messung |      |         |
| 3. Messung |      |         |
| 4. Messung |      |         |

#### Datum: (nach 1 Monat):

|            | Zeit | Urin-pH |
|------------|------|---------|
| 1. Messung |      |         |
| 2. Messung |      |         |
| 3. Messung |      |         |
| 4. Messung |      |         |

Die optimalen Messzeiten liegen zwischen 9.00 Uhr und 17.00 Uhr.

### Ernährungsgewohnheiten

| Genusmittel: | kein | wenig | mittel | viel |
|--------------|------|-------|--------|------|
| Kaffee       | ●    | ●     | ●      | ●    |
| Alkohol      | ●    | ●     | ●      | ●    |
| Rauchen      | ●    | ●     | ●      | ●    |
| Süßigkeiten  | ●    | ●     | ●      | ●    |

| Ernährung:       | kein | wenig | mittel | viel |
|------------------|------|-------|--------|------|
| Gemüse           | ●    | ●     | ●      | ●    |
| Obst             | ●    | ●     | ●      | ●    |
| Vollkornprodukte | ●    | ●     | ●      | ●    |
| Fleisch          | ●    | ●     | ●      | ●    |
| Fisch            | ●    | ●     | ●      | ●    |
| Milchprodukte    | ●    | ●     | ●      | ●    |
| Weißmehlprodukte | ●    | ●     | ●      | ●    |

## Gesunde Diät

### Was Sie beachten sollten

Wenn unser Körper übersäuert ist, kann sich die Situation für unseren Stoffwechsel verändern. Zum Beispiel können unsere Enzyme, die Fett verbrennen, möglicherweise nicht mehr optimal arbeiten. Beim Abnehmen entstehen weitere Säuren, die ausgeglichen werden müssen. Dafür werden u. a. Elektrolyte verbraucht, insbesondere Kalium. Dadurch kann der Stoffwechsel verlangsamt werden.

### Erst entsäuern – dann abnehmen

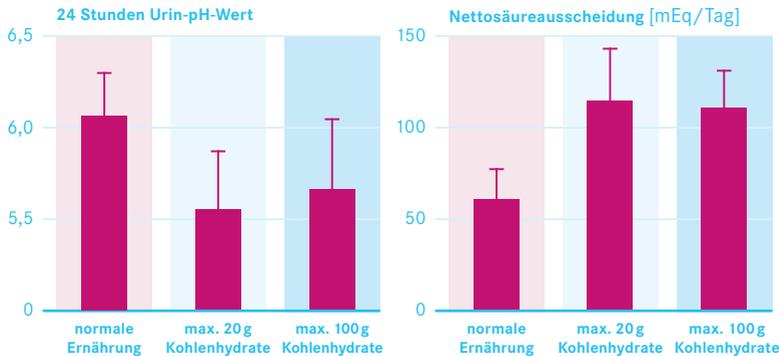
Es ist demnach sinnvoll, zunächst optimale Bedingungen für den Stoffwechsel zu schaffen und anschließend mit einer Diät zu beginnen.

### Diäterfolg mit ausgeglichenem Säure-Basen-Haushalt

Insbesondere bei Low-Carb-Diäten entstehen viele saure Stoffwechselprodukte. Dem Säure-Basen-Haushalt sollte in dieser besonderen Ernährungssituation unbedingt ausreichend Beachtung geschenkt werden.

### Low-Carb-Diät – Säureausscheidung ist erhöht

Eine Studie\* hierzu zeigt den gesenkten pH-Wert im 24 Stunden-Sammelurin und die erhöhte Säureausscheidung während einer kohlenhydratarmen, aber eiweißreichen Ernährungsphase (siehe Abbildung).



\*(Reddy ST. et al. (2002): „Effect of low-carbohydrate high-protein diets on acid-base-balance, stone-forming propensity and calcium metabolism.“ Am J Kidney Dis Aug; 40 (2): 265-74)

### Diät Krisen ausgeglichen begegnen

Wichtig ist es, die zusätzlich anfallende Säureproduktion frühzeitig zu kompensieren. Es konnte bereits gezeigt werden, dass der Verzehr von Basenpulver Balance Pascoe® die Säure-Ausscheidung bei einer kohlenhydratarmen und eiweißreichen Ernährung deutlich reduzierte. Das bedeutet, dass die entstehenden Säuren abgefangen werden konnten.

### Nehmen Sie gesund ab! Mit der Basenfamilie von Pascoe

Der Verzehr basischer Bicarbonate in Zusammenhang mit Zink als Nahrungsergänzung kann während einer Ernährungsumstellung den Körper unterstützen und dabei helfen, gesund abzunehmen.

### Jojo-Effekt vermeiden

Mit einer dauerhaften Umstellung der Ernährungsgewohnheiten und der Unterstützung des Säure-Basen-Haushalts mit Basentabs/-pulver von Pascoe halten Sie Ihr Wunschgewicht und unterstützen Ihren Körper nachhaltig bei seinen Aufgaben.



## Basen-Tipps

Wie lassen sich Säure-Basen-Haushalt und Gewicht durch die Ernährung regulieren?

Auf Zufuhr von Mineralien wie Zink, Calcium und Magnesium achten (in Basenpulver und Basentabs Balance Pascoe® bereits enthalten).

## Ernährungstabelle

### Kombinieren Sie Lebensmittel! Die Mischung macht's!

Die Werte in dieser Tabelle sollen darüber informieren, wie viel Säuren bzw. Basen als Abbauprodukte im Körper entstehen, wenn man verschiedene Lebensmittel isst. Es handelt sich hierbei um errechnete Werte. Alle Inhaltsstoffe der Lebensmittel, die

einen Einfluss auf den Säure-Basen-Haushalt haben, wurden berücksichtigt. Je mehr saure Abbauprodukte zu erwarten sind, desto größer ist der **gelbe Wert** (■). Je mehr basische Abbauprodukte zu erwarten sind, desto größer ist der **blaue Wert** (■).

| Getränke                                       |     | Hering                               |      | Hühnerei                                  |      |
|--|-----|--------------------------------------|------|---|------|
| Bier, Pilsener                                 | 0,2 | 7,0                                  | 8,2  | Eiweiß                                    | 1,1  |
| Coca-Cola                                      | 0,4 | Forelle, braun, gedämpft             | 10,8 | Eigelb                                    | 23,4 |
| Kakao, hergestellt aus entrahmter Milch (3,5%) | 0,4 | <b>Fleisch und Wurstwaren</b>        |      | Topfen                                    | 11,1 |
| Mineralwasser (Apollinaris)                    | 1,8 | Rindfleisch, mager                   | 7,8  | Weichkäse, Vollfettstufe                  | 4,3  |
| Mineralwasser (Volvic)                         | 0,1 | Hühnerfleisch                        | 8,7  | Milcheis, Vanille                         | 0,6  |
| Rotwein  | 2,4 | Frankfurter                          | 6,7  | Kondensmilch                              | 1,1  |
| Tee, indisch, Aufguss                          | 0,3 | Leberwurst                           | 10,6 | Vollmilch, pasteurisiert und sterilisiert | 0,7  |
| Weißwein, trocken                              | 1,2 | Schweinefleisch, mager               | 7,9  | Parmesan                                  | 34,2 |
| <b>Fette und Öle</b>                           |     | Rumpsteak, mager und fett            | 8,8  | Schmelzkäse, natur                        | 28,7 |
| Butter   | 0,6 | Salami                               | 11,6 | Fruchtojoghurt aus Vollmilch              | 1,2  |
| Margarine                                      | 0,5 | <b>Milch, Milchprodukte und Eier</b> |      | Naturjoghurt aus Vollmilch                | 1,5  |
| Olivöl, Sonnenblumenöl                         | 0,0 | Buttermilch                          | 0,5  | <b>Zucker, Eingemachtes und Süßes</b>     |      |
| <b>Fisch</b>                                   |     | Camembert                            | 14,6 | Milchschokolade                           | 2,4  |
| Schellfisch                                    | 6,8 | Gouda                                | 18,6 |   |      |
|  |     | Sauerrahm                            | 1,2  |   |      |

**Wichtig:** Gelb bedeutet nicht „schlecht“! Es kommt auf die Balance an! Für eine ausgewogene Ernährung reicht es nicht

aus, sich nur nach den Empfehlungen für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt zu richten.

| Getreideprodukte |      | Zeller               |      | Obst, Nüsse und Fruchtsäfte |     |
|------------------|------|----------------------|------|-----------------------------|-----|
| Roggenmischbrot  | 4,0  | 2,0                  | 5,2  | Apfelsaft, ungesüßt         | 2,2 |
| Roggenbrot       | 4,1  | Chicorée             | 2,0  | Äpfel                       | 2,2 |
| Weizenmischbrot  | 3,8  | Gurken               | 0,8  | Marillen                    | 4,8 |
| Weizenbrot       | 1,8  | Melanzani            | 3,4  | Bananen                     | 5,5 |
| Weißbrot         | 3,7  | Lauch                | 1,8  | Schwarze Johannisbeeren     | 6,5 |
| Cornflakes       | 6,0  | Kopfsalat            | 2,5  | Kirschen                    | 3,6 |
| Roggenknäckebrot | 3,3  | Eisbergsalat         | 1,6  | Grapefruitsaft              | 1,0 |
| Haferflocken     | 10,7 | Pilze                | 1,4  | Haselnüsse                  | 2,8 |
| Reis, ungeschält | 12,5 | Zwiebeln             | 1,5  | Kiwi                        | 4,1 |
| Spaghetti        | 6,5  | Paprikaschoten       | 1,4  | Zitronensaft                | 2,5 |
| Weizenmehl       | 6,9  | Kartoffeln           | 4,0  | Orangensaft                 | 2,9 |
| <b>Gemüse</b>    |      | Radisheschen         | 3,7  | Orangen                     | 2,7 |
| Spargel          | 0,4  | Spinat               | 14,0 | Pfirsiche                   | 2,4 |
| Broccoli         | 1,2  | Tomatensaft          | 2,8  | Erdnüsse, unbehandelt       | 8,3 |
| Karotten, junge  | 4,9  | Tomaten              | 3,1  | Birnen                      | 2,9 |
| Karfiol          | 4,0  | Zucchini             | 4,6  | Ananas                      | 2,7 |
|                  |      | <b>Hülsenfrüchte</b> |      | Wassermelonen               | 1,9 |
|                  |      | Fisolen              | 3,1  |                             |     |
|                  |      | Linsen, getrocknet   | 3,5  |                             |     |
|                  |      | Erbsen               | 1,2  |                             |     |

Quelle: Geschätzte Säurelast\* von 114 häufig verzehrten Nahrungsmitteln und Getränken (bezogen auf 100 g). Modifiziert nach Remer und Manz, Journal of the american dietetic association 1995; 95:791-797. Angepasste Darstellung von Pascoe.

\* PRAL = potential renal acid load = potentielle, die Nieren betreffende Säurelast, bezogen auf 100 g des Nahrungsmittels, angegeben in mEq = physikalisch-chemische Stoffmengeneinheit.

## Der Weg zur inneren Reinheit und inneren Balance



### Fasten,

#### das Gesundheitserlebnis

Fastenkuren sind seit Jahrtausenden fester Bestandteil verschiedener Kulturen. Hinter der Fastentradition stehen seit jeher sowohl heilkundliche als auch spirituelle Beweggründe. In unserer vom Überfluss geprägten Wohlstandsgesellschaft kann der bewusste Verzicht auf Nahrungsmittelkonsum Körper und Geist entlasten: Das Bewusstsein wird freier und unser Organismus kann sich überschüssiger Speicher entledigen. Dies kann ein regelrechtes Gesundheitserlebnis sein.

#### Was bedeutet Fasten?

Fasten ist der freiwillige Verzicht auf Nahrungs- und/oder Genussmittel für eine begrenzte Zeit (einige Tage bis 5 Wochen). Auf reichliche Flüssigkeitszufuhr, regelmäßige Darmentleerung und ausreichend Bewegung ist dabei zu achten. Fasten bedeutet auch, gewohnte Denk- und Verhaltensmuster zu durchbrechen und sich für andere Bewusstseinsinhalte zu öffnen. Während das Hungern langfristig



zu Mangelernährung und Schwächung des Organismus führt, korrigiert das zeitlich klar begrenzte Fasten eher den Überfluss des Gespeicherten.

Wichtig ist, dass nicht das lebensnotwendige Körpereweiß abgebaut wird. Das ist einer der Gründe, weshalb längere Fastenkuren (> 7 Tage) nur unter fachkundiger Anleitung erfolgen sollten. Bei kurzzeitigem Fasten genügt es, ausreichend gesund zu sein, sich umfassend zu informieren und alle Fastenregeln zu beachten.

## Warum Fasten?

Aus heilkundlicher Sicht wird wegen einer schon bestehenden Grunderkrankung (Heilfasten) oder aus Gründen der Gesundheitsvorsorge gefastet. Häufig soll durch das Fasten eine Änderung des Lebensstiles und der Ernährung eingeleitet werden. Unser Körper ist oftmals sowohl durch Lebensweise (zu wenig Bewegung, zu anfrischer Luft, zu wenig Entspannung, zu viel Sitzen, Stress) als auch Ernährung (zu viel, zu süß, zu wenig Vitalstoffe, zu fett) stark belastet. Inzwischen ist erwiesen, dass ein Großteil der im Zunehmen begriffenen „Zivilisationserkrankungen“ aber auch viele andere Beschwerden ernährungs(mit-)bedingt sind.

Wenige Menschen wissen, dass das Stadium vor dem Ausbruch einer chronischen Krankheit, häufig schon durch kaum spürbare, schleichend fortschreitende Funktionseinschränkungen einzelner Gewebe und Organe gekennzeichnet ist. Häufig sind unsere Ausscheidungsorgane (z. B. Nieren, Leber, Lymphsystem) überfordert. Stoffwechselprodukte werden dann im Körper gelagert. Oft wird hier von „Verschlackung“ gesprochen. Fasten als Beginn einer Ernährungsumstellung kann helfen, den Stoffwechsel zu entlasten und damit diese „Sackgasse“ zu durchbrechen. Eine zusätzliche Ausleitungs-Therapie kann sinnvoll sein (s. S.96–99). Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten!

## Unterstützung mit Gemüsebrühe, basischen Mineralien und Zink

Die Fettverbrennung während einer Fastenkur führt dazu, dass in unserem Körper vermehrt Säuren entstehen. Natürlicherweise gleicht der Körper überschüssige Säuren mit körpereigenen Puffern aus. Dafür werden Basen bereitgestellt. Voraussetzung ist, dass

ausreichend viel von dem Spurenelement Zink und anderen Mineralien und Pufferstoffen vorhanden ist.

Wenn in Eigenregie gefastet wird, ist es deshalb sinnvoll, mittags eine Gemüsebrühe zu genießen und zusätzlich Basen, Mineralien und Zink für den Säure-Basen-Haushalt einzunehmen.

## Gemüsebrühe – so wird's gemacht:

Zeller, Lauch, Tomaten, Kartoffeln, Karotten oder/und anderes Gemüse in Wasser kochen. Den Geschmack können Sie mit etwas gemahlener Muskatnuss, Hefeflocken, Petersilie und Majoran variieren. Die Brühe wird abgeseiht und mit Genuss gelöffelt oder getrunken.

## Unterstützung des Säure-Basen-Haushalts – so wird's gemacht:

Basenpulver Balance Pascoe® bzw. Basentabs Balance Pascoe®

unterstützen Sie beim Fasten mit:

- Calcium, Magnesium, Natrium, Bikarbonaten und Zink

Nach der Gemüsebrühe und vor dem Schlafengehen jeweils einen halben Teelöffel Basenpulver (halber Portions-

beutel) in ein Glas Wasser einrühren und trinken oder je drei Basentabs mit ausreichend Flüssigkeit schlucken.

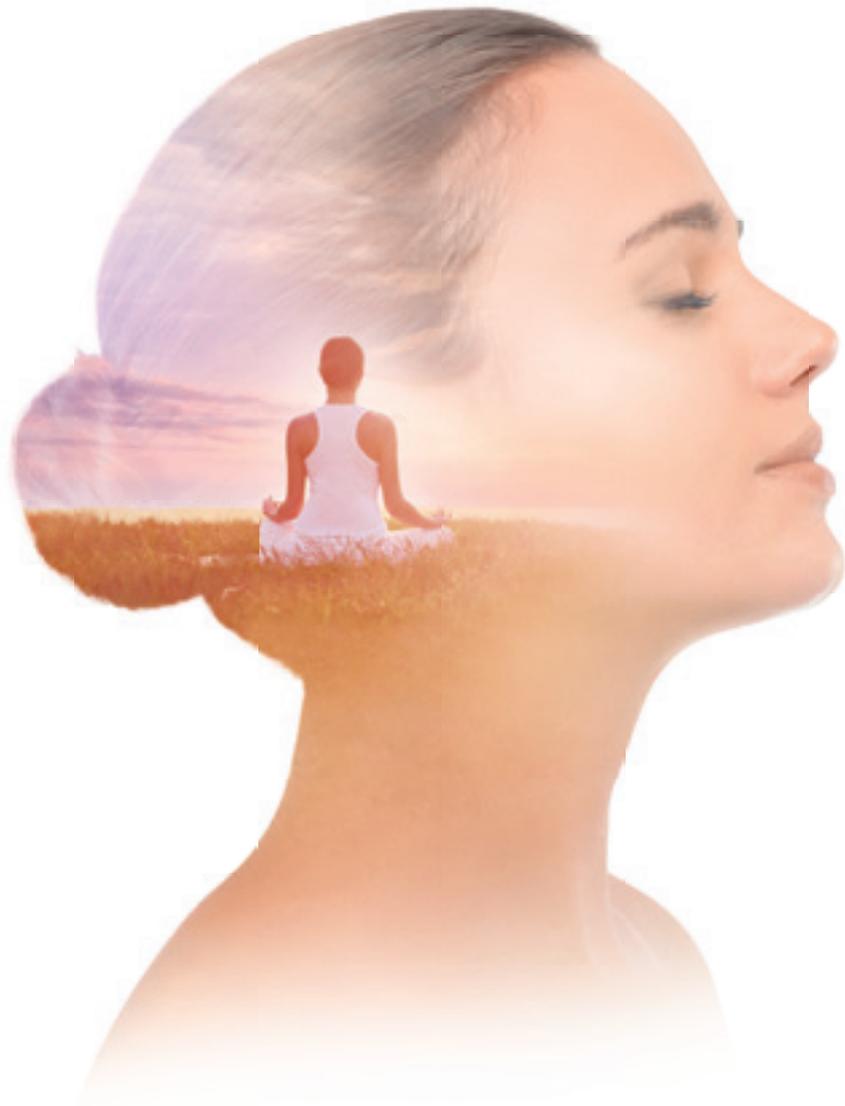
## Regeln für die Fastentage

- für 5–25 Tage keine feste Nahrung
- 3 Liter Flüssigkeit pro Tag trinken (Tee, Wasser, Gemüsebrühe, evtl. Säfte)
- Ausscheidungsorgane anregen (Darm, Nieren, Lunge, Haut)
- natürlich leben, vom Alltag lösen, weglassen, was nicht lebensnotwendig ist
- körperliche Aktivität im Wechsel mit Ruhe und Entspannung
- keine Hektik, kein Terminkalender
- kein „sinnloser“ Zeitvertreib (Fernseher)
- eigenes Leben und Entwicklung überdenken und evtl. neu planen
- Kostaufbau nach dem Fasten als Chance für künftige gesunde Ernährung ansehen

## Wichtig!

- Fasten sollten Sie nur bei innerer Bereitschaft und ausreichender Informiertheit
- Das Gewicht ist Nebensache: „Nach dem Fasten sollte das Bewusstsein weiter sein, als der Hosenbund!“





## *Ihre Ruheinsel aus der Natur*

### *Ständig nervös? Gestresst? Unruhig?*

Nervöse Beschwerden, Stress und ständig kreisende Gedanken sind in unserer hektischen Zeit sehr verbreitet. Die Beseitigung der Ursachen ist manchmal schwierig, denn vielen Menschen fällt es schwer, die nötige Ruhe und Entspannung zu finden. Damit wird es schwierig, den Alltag zu meistern. Die Folgen sind vorprogrammiert: man fühlt sich gereizt, überfordert, unausgeglichen und nervös. Die nervöse Psyche braucht Unterstützung, um zurück zur Balance zu finden.



## Mehrfachbelastung, Prüfungsstress, ständige Nervosität? – Mehr Entspannung und Selbstvertrauen

Hohe Anforderungen in Beruf, Schule und Familie, Reizüberflutung, Freizeitstress und Konflikte können zur Überlastung führen. Andauernde Anspannung, gepaart mit mangelnder Entspannung, kann auf Dauer zu nervlicher Erschöpfung führen. Die Auswirkungen sind vielfältig: Ungeduld, Verspannungen der Muskulatur und Unkonzentriertheit, aber auch Verdauungsprobleme. Die Lebensqualität leidet.



Nervosität und wird so zum starken Begleiter in allen stressigen Lebensphasen.

Pflanzliche Arzneimittel können helfen, die Seele zu stärken. Besonders bewährt hat sich die Passionsblume. Der Extrakt wirkt beruhigend und entspannend bei starker

**Pascoflair® 425 mg** enthält die Kraft der Passionsblume in konzentrierter Form.

## Tipps

- Entrümpeln Sie Ihren Terminkalender
- Räumen Sie Zeit zum Erholen und für soziale Kontakte ein
- Entfernen Sie Bildschirme aus dem Schlafzimmer
- Schränken Sie Fernseh- und Computerkonsum ein
- Sorgen Sie für ausreichend Schlaf
- Finden Sie heraus, was Ihnen gut tut und seien Sie gut zu sich selbst
- Beurteilen Sie sich nicht zu streng, niemand ist perfekt
- Üben Sie sich in Ruhe und Gelassenheit
- Hören Sie auf die Signale Ihres Körpers
- Gönnen Sie sich hin und wieder eine kleine Oase der Stille
- Erlernen Sie eine Entspannungstechnik

## Pascoflair® 425 mg

Pflanzliches Arzneimittel bei nervösen Unruhezuständen wie z. B. Stress und Angstzuständen und bei Ein- sowie Durchschlafstörungen

### Passionsblume (Passiflora incarnata)

#### – die Entspannende

- hervorragend erforschter Extrakt
- seit Jahrhunderten als Heilpflanze bewährt
- hervorragend erforschter Extrakt
- seit Jahrhunderten als Heilpflanze bewährt
- entspannende, beruhigende und schlaffördernde Wirkung



### Die Vorteile von Pascoflair® 425 mg

- rein pflanzliche Wirkstoffe
- ausgezeichnete Verträglichkeit
- Erhalt der Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit<sup>[1]</sup>
- kein Abhängigkeitspotential bekannt
- Lactose- und gelatinefrei
- längerfristige Einnahme möglich



ab  
12 Jahren

Sehr gute Anwendungsmöglichkeiten bei nervöser Unruhe und Ein-/Durchschlafstörungen wie z. B. bei:

- Prüfungsangst
- Flugreisen
- Lampenfieber
- Mehrfachbelastung

### Informationen zur Dosierung und Anwendung auf Seite 150

Weitere Informationen zum Arzneimittel finden Sie unter den Präparateinformationen oder unter [www.pascoe.at](http://www.pascoe.at).

[1] Dimpfel, W., K. Koch, et al. (2012). „Single Dose Effects of Pascoflair® on Current Source Density (CSD) of Human EEG.“ Neuroscience & Medicine, 3: 130-140.



*Wie hoch ist Ihr Stress-Level? Gleich hier testen...*

1. Ich habe keinen erholsamen Schlaf. Ich habe Probleme beim Einschlafen und werde häufig wach.  
 nie  selten  häufig
2. Ich habe körperliche Symptome, wie z. B. Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen, Magenschmerzen, Verdauungsstörungen und Schweißausbrüche.  
 nie  selten  häufig
3. Ich leide an Konzentrationsschwäche, meine Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit sind eingeschränkt.  
 nie  selten  häufig
4. Ich habe Schwierigkeiten abzuschalten, fühle mich unruhig und kann nicht still sitzen.  
 nie  selten  häufig
5. Mir wird alles zu viel. Ich rege mich leicht auf.  
 nie  selten  häufig

- Auswertung** – Überwiegend angekreuzt: nie  selten  häufig
- Sie haben selten Stress. Es besteht grundlegend kein Handlungsbedarf. Genießen Sie Ihr Leben. Verspüren Sie jedoch Symptome, die innerhalb dieses Tests nicht berücksichtigt wurden, sollten Sie diese nicht ignorieren.
  - Ihr Stresslevel ist erhöht. Sie kommen gelegentlich in Stressphasen – mit denen Sie jedoch gut umgehen. Beobachten Sie, ob die Stressphasen zunehmen.
  - Ihr Stresslevel ist hoch. Diese Situation kann Ihre Leistungs- bzw. Konzentrationsfähigkeit einschränken. Unsicherheit und Ängstlichkeit können auftreten.

Der Passionsblumenextrakt kann Sie in akuten Situation unterstützen!

## Ein- oder Durchschlafprobleme, ständige Anspannung? – Natürlich zur Ruhe kommen

Hohe Arbeitsbelastung und der zu organisierende Familienalltag lassen Sie nicht entspannen. Die Gedanken kreisen, das Einschlafen will nicht gelingen. Der nächste Tag beginnt genauso unruhig und nervös, wie der letzte endete. Die Folgen sind vorprogrammiert: Sie fühlen sich gereizt, überfordert und unausgeglichen.

Der Schlaf ist ein lebenswichtiger Ruhezustand, ohne den sich Geist und Körper nicht regenerieren könnten. Durch seelische Belastungen und Stress kann es jedoch zu Einschlaf- oder Durchschlafstörungen kommen. Bleibt die notwendige

Erholung in der Nacht auf Dauer aus, kommt es zu Erschöpfungszuständen, Konzentrationsschwäche und Unausgeglichenheit.

Homöopathische Arzneimittel bieten bei Einschlafstörungen und Nervosität eine gute und sanfte Hilfe. Sie bergen keine Gefahr der Abhängigkeit und Persönlichkeitsveränderungen.

**Pasconal®** Nerventropfen enthalten eine Kombination verschiedener homöopathischer Einzelmittel, die u. a. beruhigend wirken.

## Tipps

- Machen Sie einen Abendspaziergang
- Sorgen Sie für leichte und frühe Abendmahlzeiten
- Lüften Sie Ihr Schlafzimmer vor dem Zubettgehen ausgiebig
- Verbannen Sie alle Gegenstände aus Ihrem Schlafzimmer, die Sie an Arbeit und Stress erinnern
- Entfernen Sie elektrische Geräte (Handy, Fernseher, Wecker mit Leuchtschrift...) aus Ihrem Schlafzimmer
- Wenn Sie nachts raus müssen, vermeiden Sie zu viel Licht
- Führen Sie ein Einschlafritual ein, das Ihnen hilft, abzuschalten und sich auf den Schlaf vorzubereiten
- Erlernen und praktizieren Sie Entspannungstechniken
- Zwingen Sie sich nicht zum Schlaf! Wenn Sie nicht schlafen können, lesen Sie oder schreiben Sie die Gedanken, die Sie nicht loslassen, auf
- Führen Sie ein Tagebuch (s. S. 138–139)

## Pasconal® Nerventropfen Für Schlafstörungen bei Nervosität

### Avena sativa\*: Hafer

#### – der Stärkende unterstützt bei:

- seelischer Erschöpfung, nervöser Unruhe
- Schlafproblemen
- Konzentrationsproblemen

### Ignatia: Ignatiushohle

#### – die Harmonisierende unterstützt bei:

- Stimmungsschwankungen
- nervöser Sprunghaftigkeit

### Valeriana: Baldrian

#### – der Beruhigende unterstützt bei:

- Stimmungsschwankungen, Gereiztheit
- Schlafproblemen
- Schwäche

### Tarantula hispanica: Tarantel

#### – die Sanftmütige unterstützt bei:

- Anspannung und Nervosität
- Stimmungsschwankungen
- ständigem Bewegungsdrang, Ruhelosigkeit, Impulsivität

## Informationen zur Dosierung und Anwendung auf Seite 154

Weitere Informationen zum Arzneimittel finden Sie unter den Präparateinformationen oder unter [www.pascoe.at](http://www.pascoe.at).

\* Hinweis: Avena sativa enthält kein Gluten, da nur frische, oberirdische Pflanzenteile zur Blütezeit enthalten sind.



Avena sativa ·  
Saat-Hafer



### *Pasconal® Nerventropfen zur Behandlung von nervösen Erkrankungen bei Kindern und Erwachsenen: Ergebnisse einer Anwendungsbeobachtung (2010)*

In einer AWB zur Anwendung der **Pasconal®** Nerventropfen bei Patienten mit nervösen Erkrankungen, wurde 2010 an insgesamt 325 Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern die Wirksamkeit und Verträglichkeit der **Pasconal®** Nerventropfen überprüft. Die **Pasconal®** Nerventropfen wurden teilweise als Co-Medikation, teilweise begleitend zu einer Psychotherapie verabreicht.

#### **Ergebnisse**

- Die vier Hauptsymptome Nervosität/innere Unruhe, Erregbarkeit/Reizbarkeit, unruhiger Schlaf und nächtliche Angst verbesserten sich innerhalb des Beobachtungszeitraumes soweit, dass mehr als 84% der betroffenen Patienten beschwerdefrei waren oder von nur leichten Beschwerden berichteten.
- Eine signifikant höhere Wirksamkeit konnte bei den Patienten beobachtet werden, die keine Begleitmedikation einnahmen.

- Unabhängig von der Begleitmedikation konnte im Hinblick auf die Therapiedauer bereits in den ersten vier Therapie-wochen eine starke Reduktion der Beschwerden dokumentiert werden.
- Durch eine Behandlungsdauer von mehr als vier Wochen ließ sich die Wirksamkeit nochmals signifikant verbessern.
- Die überwiegende Mehrheit der Patienten (über 90%) bewerteten die Verträglichkeit von **Pasconal®** Nerventropfen mit „sehr gut“.

#### **Fazit**

Alle diese Ergebnisse zeigen, dass sich das Komplexhomöopathikum aus Avena sativa, Valeriana, Ignatia und Tarantula bei erwachsenen Patienten und Kindern ab 1 Jahr zur Behandlung von nervösen Erkrankungen und Schlafstörungen hervorragend eignet. Insbesondere für Patienten ohne Begleitmedikation und einer längerfristigen Behandlung sind **Pasconal®** Nerventropfen ein gut verträgliches Arzneimittel zur Behandlung von Schlafstörungen bei Nervosität.

**Publikationen:** Römpf et al. (2011) Effectiveness and safety of the homeopathic preparation Pasconal® Nerventropfen in patients with nervous disorders. Integrated Healthcare Practitioners. Vol. 4 (6) S. 69–76. Trompeter et al. (2012) Hohe Wirksamkeit und Verträglichkeit von Pasconal® Nerventropfen bei Schlafstörungen im Zusammenhang mit nervösen Erkrankungen. Naturheilpraxis (2) S. 184–185



# Sommer für Ihre Seele

## *Antriebslos? Nervlich erschöpft?*

Oft sind schlimme Ereignisse oder schwere Erkrankungen Auslöser für seelische Verstimmungen. Mitverantwortlich für ein Stimmungstief können jedoch auch ein Mangel an Sonnenlicht, der veränderte Hormon- und Energiehaushalt oder auch bestimmte Medikamente sein. Seelische Verstimmungen äußern sich bei jedem Menschen auf eine andere Art. Es können Gefühle wie Antriebslosigkeit, Melancholie und Erschöpfung auftreten.



## Seelische Verstimmungen können viele Gesichter haben

Oft sind es Antriebslosigkeit und unerklärliche Erschöpfung, die das Interesse an Aktivitäten, die früher Spaß bereitet haben, mindern. Auch zwanghaftes Verlangen kann auftreten: Essen, Alkohol, Einkaufen, Putzen. Typisch ist ebenso das Einigeln oder die Flucht in den Schlaf, der aber oft nicht erholsam ist. Sogar Konzentrations- und Entscheidungsschwächen können auftreten.



### Neurapas® Filmtabletten bieten Hilfe:

- wieder besser schlafen können
- mehr Antrieb gewinnen
- sich wieder freuen können

### Warum diese besondere Dreierkombination?

Seelische Verstimmungen haben viele verschiedene Gesichter:

- Freudlosigkeit, Kraftlosigkeit, Mutlosigkeit
- Stimmungswechsel und Reizbarkeit
- unspezifische Schmerzen (Kopf, Rücken, Bauch), Unruhe und Schlafstörungen

## Tipps

- Machen Sie sich klar, dass eine seelische Verstimmung nicht das Ergebnis persönlichen Versagens oder einer Charakterschwäche ist
- Suchen Sie das Gespräch mit einem Freund oder einem Therapeuten
- Lernen Sie „NEIN“ zu sagen
- Schlafen Sie zu regelmäßigen Zeiten und ziehen Sie sich tagsüber nicht ins Bett zurück
- Legen Sie konkrete und überschaubare Ziele für den Tag fest
- Machen Sie regelmäßig Entspannungsübungen
- Nutzen Sie die Heilkraft von Sonne und Sport: Bewegen Sie sich viel an der frischen Luft
- Dokumentieren Sie Ihre Stimmung in einem Tagebuch (s. S. 140–141)



## Neurapas® Filmtabletten

Bei seelischer Verstimmung und nervös bedingten Ein- oder Durchschlafstörungen



### Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)

– der Stimmungsaufheller

- hellt die Stimmung auf
- stärkt die Nerven

### Passionsblume (*Passiflora incarnata*)

– die Entspannende

- wirkt entspannend
- beruhigt von Anfang an

### Baldrian (*Valeriana officinalis*)

– der Beruhiger

- mildert rasch nervöse Unruhe
- fördert die Schlafbereitschaft



## Die Vorteile von Neurapas® Filmtabletten

- rein pflanzliche Wirkstoffe
- Konzentrationsfähigkeit bleibt erhalten
- kein Abhängigkeitspotential bekannt
- kleine, leicht zu schluckende Tablette
- rezeptfrei in Ihrer Apotheke
- gute Verträglichkeit



*Hypericum perforatum* · Johanniskraut

### Informationen zur Dosierung und Anwendung auf Seite 147

Weitere Informationen zum Arzneimittel finden Sie unter den Präparateinformationen oder unter [www.pascoe.at](http://www.pascoe.at).



# *Gesundheit und allgemeine Stärkung*

## *Vitamine und Spurenelemente*

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung und die Minimierung von Alkohol und Nikotin sind die beste Gesundheitsvorsorge. Die Zusammenstellung der Nahrung trägt viel zum Wohlbefinden bei und hilft, auch im Alter jung und fit zu bleiben. Aber: Ernähren Sie sich wirklich gesund und ausgewogen? Essen Sie täglich fünf Portionen frisches Obst und Gemüse? In manchen Situationen reicht nicht einmal die ausgewogene Ernährung, um den Körper mit allen benötigten Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen. Das kann der Fall sein bei erhöhter körperlicher und seelischer Belastung, in der Schwangerschaft, während und nach einer Krankheit, aber auch im Alter. Dann kann eine Unterstützung mit Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll sein.



## Aronia Pascoe®

Nahrungsergänzungsmittel mit Aroniaextrakt – enthält Polyphenole und Anthocyane

### Die Aronia-Beere

- hat einen der höchsten Anthocyangehalte

### Verzehrempfehlung:

2-mal täglich 1-2 Kapseln mit ausreichend Flüssigkeit schlucken.

Das Produkt soll nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden.



## Anthocyangehalt verschiedener Lebensmittel

| Lebensmittel        | Anthocyangehalt <sup>[1]</sup> in Früchten (mg/100 g) |
|---------------------|---|
| Apfelbeere (Aronia) | 800 mg  |
| Süßkirsche          | 180 mg  |
| Trauben, blau       | 165 mg  |
| Blaubeere           | 165 mg  |
| Brombeere           | 160 mg  |
| Himbeere            | 40 mg   |
| Rotwein             | 35 mg   |

<sup>[1]</sup> Quellenauszug: Böhm, H. et al., Z. Ernährungswiss 37, 147-163, 1998





# *Entlasten durch Ausleiten*

## *Irgendwie belastet? Unerklärlich kränklich?*

Wir nehmen ständig eine Vielzahl von Stoffen auf, die unseren Körper belasten: Nahrungszusätze, Medikamente, Chemikalien in Kleidung und Umwelt, Partikel in der Atemluft. Leider kann unser Körper diese Stoffe oftmals nicht gleich wieder ausscheiden und lagert sie ab – z. B. im Bindegewebe. Ein weiteres Problem: Die Leber als zentrales Entgiftungsorgan wird durch diese Problemstoffe stark belastet.

Die gesundheitlichen Auswirkungen solcher Überlastungen sind schleichend und lassen sich daher häufig schwer direkt auf eine Ablagerung zurückführen: Abgeschlagenheit, Müdigkeit und Schlafstörungen. Später kann es zu Beeinträchtigungen vieler Vitalfunktionen unseres Körpers kommen, Krankheiten entstehen. Deshalb gilt die Anregung der ausleitenden Systeme Lymphe, Leber und Nieren traditionell als wichtige Gesundheitsmaßnahme. Viele Heilpflanzen unterstützen die Ausleitungsfunktion des Körpers, indem sie Stoffwechsel, Entgiftung und Ausscheidung anregen.

## Ausleitung

Sie fühlen sich immer mal wieder antriebschwach, energielos und kränklich? Ihr Körper reagiert nicht mehr so, wie Sie es gewohnt sind?

### Zeit für eine Ausleitung!

Ausleitung bedeutet, den eigenen Körper von schädigenden Stoffen zu befreien.

Das ist notwendig, denn im Alltag kommen wir häufig mit Substanzen in Berührung, die sich in unserem Körper ansammeln.

Sie belasten unser Gewebe und damit den Stoffwechsel.

Die Folge: Die Selbstregulation vieler Körperfunktionen kann geschwächt sein.

Für die Entgiftung des Körpers sind die Ausleitungsorgane (Lymphe, Leber und Niere) zuständig. Sind diese dauerbelastet, überfordert dieser Zustand Ihren Körper.

### Entlasten Sie Ihren Körper, wenn...

- Sie das Gefühl haben, Ihr biologisches Gleichgewicht sei aus den Fugen geraten
- Sie sich lange Zeit sehr ungesund ernährt haben
- Sie häufig Medikamente einnehmen mussten
- Sie oft mit Schadstoffen in Berührung kommen
- Sie nach den trägen Wintermonaten wieder richtig in Schwung kommen wollen

Unterstützen Sie die Entgiftungsfunktion Ihres Körpers mit einer Ausleitung!



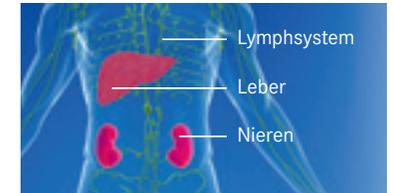
*Juniperus communis* · Wacholder

## 3-Punkt-Therapie

### Das Ausleitungs-System anregen und unterstützen

#### Die Lymphe – reinigt das Gewebe

Das Lymphsystem durchzieht den gesamten Körper. Es arbeitet als körpereigenes Entsorgungsunternehmen und transportiert Schadstoffe und Krankheitserreger aus dem Gewebe ab.



#### Die Leber – verstoffwechselt

Die Leber ist die körpereigene Entgiftungszentrale. Stoffwechselprodukte, Schadstoffe, Medikamente und vieles mehr werden abgebaut und für die Ausscheidung vorbereitet.

#### Die Nieren – scheiden aus

Die Nieren gehören als Filterstationen zum Harnsystem und dienen der Ausscheidung von Giftstoffen und Stoffwechselprodukten und der Regulation des Wasser-, Mineral- und Säure-Basen-Haushaltes.

**Viele Heilpflanzen unterstützen die Ausleitungsfunktion des Körpers, indem sie Stoffwechsel, Entgiftung und Ausscheidung anregen. Die wichtigsten sind:**

#### Löwenzahn (*Taraxacum officinale*)

##### – Der Reinigende

- Universalentgiftungspflanze
- unterstützt bei Entzündungen

#### Bitterholz (*Quassia amara*)

##### – Das Verdauungsfördernde

- unterstützt die Leber
- hilft der Verdauung

#### Wacholder (*Juniperus communis*)

##### – Der Fließende

- unterstützt die Nieren
- fördert die Harnbildung



*Taraxacum officinale* · Löwenzahn

**Entlasten Sie Ihren Körper!**

**Lassen Sie sich zur 3-Punkt-Ausleitungstherapie von Pascoe Naturmedizin von Ihrem Arzt beraten.**



## *Natürlich Gesunde Kinder*

Eltern wünschen sich für ihre Kinder eine zuverlässige, aber nebenwirkungsarme Medizin. Naturmedizin spielt deswegen gerade für die kleinen Kranken eine wichtige Rolle.

Da die Selbstheilungskräfte von Kindern meist noch viel stärker sind als bei Erwachsenen, wirken gut verträgliche Arzneimittel wie Homöopathika, die diese inneren Kräfte anregen, besonders gut bei Kindern.

Pascoe Naturmedizin bietet eine breite Palette von Arzneimittel bzw. Nahrungsergänzungsmitteln an, die auch für Kinder geeignet sind.





**Pascoe-Arzneimittel  
die für Kinder geeignet sind**

| Arzneimittel               | Anwendungsbereich                              | Für Kinder geeignet |
|----------------------------|--|---------------------|
| Lymphdiaral® Basistropfen  | Infektanfälligkeit<br>geschwollene Lymphknoten | ab 1 Jahr           |
| Lymphdiaral® Halstabletten | Infektanfälligkeit<br>geschwollene Lymphknoten | ab 1 Jahr           |
| Lymphdiaral® Drainagesalbe | Geschwollene Lymphknoten                       | ab 1 Jahr           |
| Pascallerg® Tabletten      | Heuschnupfen                                   | ab 1 Jahr           |
| Pascomucil® Pulver         | Verstopfung                                    | ab 6 Jahren         |
| Pasconal® Nerventropfen    | Schlafstörungen                                | ab 1 Jahr           |
| Sinupas® Tropfen           | Schnupfen, Sinusitis                           | ab 2 Jahren         |
| Tonsillopas® Tropfen       | Halsschmerzen                                  | ab 1 Jahr           |
| Vertigopas® Tropfen        | Schwindelgefühle                               | ab 6 Jahr           |

**Pascoe-Nahrungsergänzungsmittel  
die für Kinder geeignet sind**

| Nahrungsergänzungsmittel bzw. Diätetische Lebensmittel | Charakteristik  | Für Kinder geeignet |
|--|---|---------------------|
| Aronia Pascoe®   | Nahrungsergänzungsmittel mit Aroniabeeren-Extrakt     | Keine Einschränkung |
| Basenpulver/Basentabs Balance Pascoe®                  | Nahrungsergänzungsmittel mit basischen Mineralstoffen | ab 4 Jahren         |

## Erkältungskrankheiten? Immunsystem stärken und Beschwerden lindern

Erkältungskrankheiten spielen vor allem im Kindesalter eine große Rolle, denn das kindliche Immunsystem muss erst lernen mit den verschiedenen Krankheitserregern umzugehen.



Zur unterstützenden Behandlung können sinnvoll sein:

| Beschwerden                                  | Mögliche Pascoe-Arzneimittel      | Weitere Informationen |
|--|-----------------------------------|-----------------------|
| Halsweh, Entzündungen des Rachenraumes       | <b>Tonsillopas®</b> Tropfen       | Seite 25              |
| Schnupfen, Entzündungen der Nasennebenhöhlen | <b>Sinupas®</b> Tropfen           | Seite 27              |
| Mittelohrentzündung                          |                                   | Seite 34              |
| wiederkehrende Infekte                       | <b>LymphdiaraI®</b> Halstabletten | Seite 32              |

Bitte beachten Sie auch: Ein Großteil des Immunsystems ist im Darm angesiedelt. Daher sind auch Maßnahmen für einen gesunden Darm wichtig (s. S. 42).



## Tipps

- erkältete Kinder brauchen Zuwendung, Ruhe, Wärme und Feuchtigkeit
- viel trinken, besonders frische Säfte, heiße Getränke und Wasser
- hohe Luftfeuchtigkeit im Schlafzimmer (Wäscheständer)
- Rotlicht-Bestrahlungen
- Warme Dampfbäder (Kamillenblüten, Meersalz)
- Schwitzkur mit Fiebertee (s. S. 123)
- Halswickel (s. S. 124)
- Thymianbad (s. S. 124)
- viel frische Luft, aber nicht toben
- ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse
- Nasenspray mit Meersalz
- gurgeln mit Kamillen-, Thymian- oder Salbeitee
- zusätzliche Vitamin-C-Gaben
- bei Fieber: Wadenwickel (s. S. 122)
- bei Ohrenschmerzen: Zwiebelsäckchen (s. S. 126)



### Allergien, Heuschnupfen? – Überreaktionen mildern

Immer mehr Kinder sind von Allergien betroffen. Diese können im Laufe des Lebens entstehen, verschwinden oder sich verändern. Homöopathische Mittel unterstützen die Selbstheilungskräfte und können Symptome sanft mildern.

Insbesondere ameisensäurehaltige Komplexmittel wie **Pascallerg® Tabletten** haben sich gut bewährt.



ab  
1 Jahr

Weitere Infos zu **Pascallerg®**  
finden Sie auf Seite 148

### Tipps

- Waschen Sie Heuschnupfen-Kindern vor dem zu Bett gehen immer die Haare
- Vermeiden Sie unnötige Chemikalien im Haushalt
- Sorgen Sie für gut verträgliche Lebensmittel mit wenigen Zusatzstoffen und gesunde Verdauung



**Verstopfung? –  
Gesunder Darm,  
gesundes Kind!**

Quellstoffe wie Flohsamenschalen sind eine gute und natürliche Option bei Verstopfung. **Pascomucil®** enthält Flohsamenschalen und ist für Kinder ab 6 Jahren geeignet.



Weitere Infos zu **Pascomucil®** finden Sie auf Seite 152–153



**Tipps**

- viel Bewegung (Trampolin)
- Vollkornbrot statt Weißmehlprodukte
- Leinsamen
- frische Fruchtsäfte
- viel Trinken, am besten Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees



**Kinder-Lebensmittel?  
– Gesunde Ernährung!**

Leider nutzen viele Lebensmittel-Hersteller die Sorge der Eltern um das Wohlergehen ihrer Kinder aus und bringen Kinder-Nahrungsmittel auf den Markt, die zwar sehr gut schmecken, aber nicht den versprochenen gesundheitlichen Nutzen haben – im Gegenteil:

**Oft haben diese „Kinder-Lebensmittel“ besonders viel Zucker.**

Kinder sollten täglich nur etwa 50 g Zucker zu sich nehmen. Die folgende Tabelle zeigt, wie viel Würfel Zucker beliebte Nahrungsmittel enthalten.

So viele Stück Würfelzucker können in einer Portion enthalten sein:  
Ein Stück Würfelzucker = 3 g

| Nahrungsmittel              | Würfelzucker |
|-----------------------------|--------------|
| Fruchtjoghurt (250 g)       | 8            |
| Glas Cola (0,33 l)          | 11           |
| Eistee (0,33 l)             | 7            |
| Light-Limo, Light-Eistee    | 4            |
| Frühstückscerealien (100 g) | 10           |
| Müsliriegel                 | 4            |
| Ketchup (1 EL)              | 1            |



### Reisekrankheit? – Wenn das Fahren zur Qual wird

Kinder sind am meisten von Reisekrankheit betroffen: Ca. 80% der 8-Jährigen leiden darunter.

Kinder ab dem 6. Lebensjahr können eine halbe Stunde vor Antritt einer Reise das homöopathische Arzneimittel **Vertigopas®** einnehmen. In schweren Fällen auch ab zwei Tage vor Fahrtantritt.



Weitere Infos zu **Vertigopas®** finden Sie auf Seite 157

### Tipps

- lenken Sie Ihr Kind ab, z. B. durch
  - Zählen der vorbeifahrenden Autos
  - Nummernschilder-Wohnort-Raten
  - Nummernschilder-Sätze erfinden
  - Evtl. Musik, Hörspiele
- regelmäßige Pausen bei der Autofahrt mit Bewegung an frischer Luft und Hüpfen bzw. kräftigem Stampfen mit den Füßen
- trinken (am besten Wasser)
- leichte, kohlenhydratreiche und fettarme Kost (Brezel, Kekse)
- meiden von Milchprodukten vor und während der Fahrt



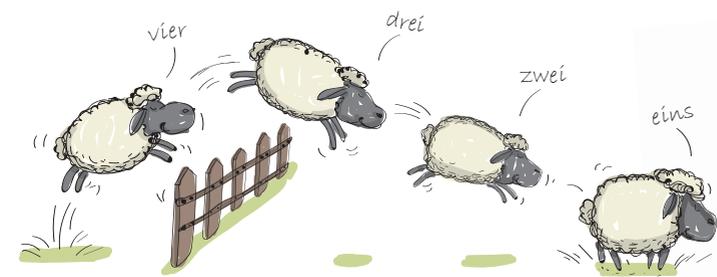


### Einschlafprobleme?

#### - Wenn Schäfchen-Zählen nicht mehr hilft

Das Schlafverhalten von Kindern ist sehr unterschiedlich. Es ist nicht ungewöhnlich, dass Kinder bis zu ihrem 4. Geburtstag 2-mal pro Nacht aufwachen. Auch das Schlafbedürfnis ist individuell unterschiedlich und schwankt zwischen 8 und 14 Stunden.

Echte Schlafstörungen hängen in den meisten Fällen entweder mit ungünstigen Schlafverhältnissen (zu warm, zu kalt, schlechte Luft), mit unverarbeiteten Erlebnissen und Eindrücken zusammen oder sind Zeichen einer ganzheitlichen Störung.



### Sanfte Hilfe aus der Natur

Homöopathische Arzneimittel bieten bei Einschlafstörungen und Nervosität eine gute und sanfte Hilfe. Sie bergen keine Gefahr der Abhängigkeit oder von Persönlichkeitsveränderungen.

**Pasconal®** Nerventropfen enthalten eine Kombination verschiedener homöopathischer Einzelmittel, die u. a. beruhigend wirken.



Weitere Infos zu **Pasconal® Nerventropfen** finden Sie auf Seite 154

### Tipps bei Einschlafproblemen

- öfter im Freien spielen
- Fernseh- und Computerkonsum einschränken
- geregelten Tagesablauf einführen
- zu-Bett-Geh-Rituale anbieten (z. B. Vorlesen, Spieluhr, Zimmer lüften)
- auf eine vollwertige und gesunde Ernährung achten, möglichst zucker- und phosphatarm
- viel Zuwendung geben

## Alkohol in Kinder-Arzneimitteln – (k)ein Problem!

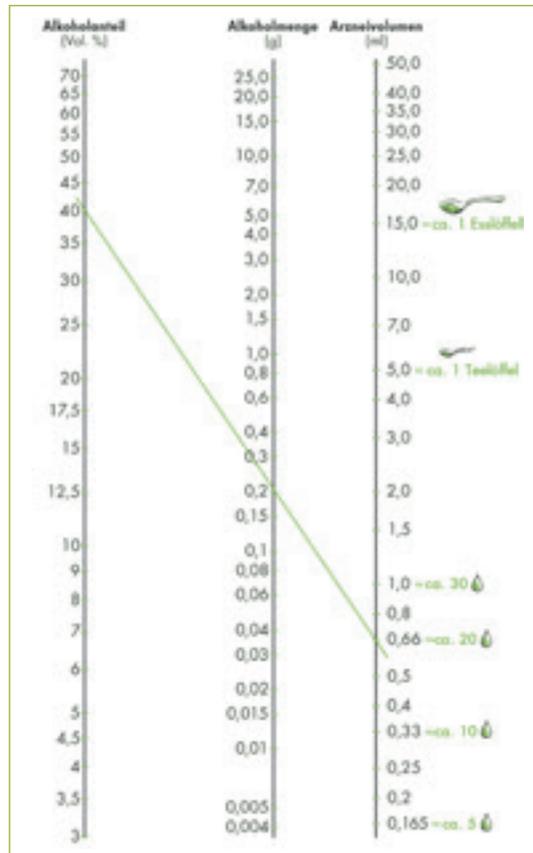
Homöopathische Arzneimittel in Tropfenform enthalten meist Alkohol und viele Eltern befürchten, dass sie damit ihrem Kind schaden. Bei einer tropfenweisen Dosierung ist die Alkohol-Menge jedoch so gering, dass sogar normale Lebensmittel wie Brot, Fruchtsaft oder Malzbier vergleichbar viel Alkohol enthalten. Um festzustellen, wie viel Alkohol eine Dosis der einzunehmenden Tropfen tatsächlich hat, gehen Sie wie folgt vor:

Suchen Sie in der linken Säule der Tabelle den Alkoholgehalt in Vol.-% und auf der rechten Säule die Menge (Tropfenanzahl), die genommen werden soll. Verbinden Sie beide Punkte mit einer Linie. Der Schnittpunkt dieser Linie mit der mittleren Säule entspricht der aufgenommenen Menge reinen Alkohols in Gramm.

**Beispiel:** Von einem Arzneimittel mit 40 Vol.-% Alkohol sollen 20 Tropfen eingenommen werden.

Das entspricht einem Alkoholgehalt von 0,2 g. Die gleiche Menge Alkohol ist z. B. enthalten in 0,04 l Apfelsaft.

Solch geringe Mengen können auch Kinder ohne Probleme vertragen.



Grafik zur Abschätzung der Alkoholmenge

## Alkohol bei Kindern: eine Frage der Dosis und des Geschmacks

Folgende Alkoholmengen (in Gramm reinen Alkohols) sind in den unten aufgeführten Getränken enthalten:

| 1 g Alkohol   | 5 g Alkohol   | 10 g Alkohol  | 25 g Alkohol  |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
| 0,2 l Apfelsaft   | 0,5 l Kefir   | 0,3 l Bier  | 0,25 l Wein   |

### Tipps

- der Geschmack von Alkohol verschwindet, wenn die Tropfen in ein halbes Glas warmes Wasser gegeben und getrunken werden
- andere Möglichkeit: Tropfen auf ein Stück Zwieback/Brot/Keks aufbringen, Alkohol an der Luft verdunsten lassen



# Natürlich gesund Reisen

*Gut gerüstet sein trotz wenig Platz im Gepäck?*

Die Urlaubszeit ist für Viele die schönste Zeit des Jahres, aber gerade Müttern graut es manchmal vor der Vorbereitungszeit: An alles denken und das dann auch noch auf kleinstem Raum verstauen.

Das gilt auch für die Reiseapotheke: Nur das Wichtigste darf mit, aber alles Notwendige sollte dabei sein. Besonders ärgerlich ist es da, dass Kinder und Erwachsene für die gleichen Beschwerden oft unterschiedliche Medikamente brauchen.



## Hier finden Sie . . .

Tipps für natürliche und gut verträgliche Medikamente, die sowohl für Jugendliche, als auch für Erwachsene auf Reisen geeignet sind. Viele der genannten Medikamente eignen sich sogar für Kleinkinder.



## Pascoe-Arzneimittel für Unterwegs

| Arzneimittel                   | Anwendungsbereich        | Für Kinder geeignet |
|--------------------------------|--------------------------|---------------------|
| Lymphdiaral® Basistropfen      | Infekte                  | ab 1                |
| Lymphdiaral® Halstabletten     | beginnender Infekt       | ab 1                |
| Lymphdiaral® Drainagesalbe     | geschwollene Lymphknoten | ab 1                |
| Pascoflair® 425 mg (Tabletten) | nervöse Unruhe           | ab 12               |
| Vertigopas® (Tropfen)          | Schwindelgefühle         | ab 6                |

## Lymphdiaral® Basistropfen und Lymphdiaral® Halstabletten zur Unterstützung von Lymph- und Immunsystem

Auch im Sommer kann es zu einer Erkältung kommen. Unterstützen Sie Ihr Lymphsystem, damit Ihr Körper schnell mit dem Infekt fertig wird. Unterstützung des Lymphsystems bedeutet Stärkung des Immunsystems! Das ist wichtig, denn richtig genießen können Sie Ihren Urlaub doch nur, wenn Sie gesund sind!

Weitere Informationen über **Lymphdiaral®** finden Sie auf S. 32–35.

## Lymphdiaral® Drainagesalbe bei Schwellungen

Schwellungen nach Verletzungen oder Insektenstichen sind ebenso wie Lymphknoten-Schwellungen Zeichen für ein stark beanspruchtes Lymphsystem. Das sanfte Auftragen einer Lymphsalbe in Lymphabfluss-Richtung kann das Abschwellen unterstützen.

Weitere Informationen über **Lymphdiaral®** finden Sie auf S. 32–35.

## Pascoflair® 425 mg bei Stress, Flugangst und Schlafproblemen

Die Urlaubsvorbereitungen sind stressig, Autofahrt oder Flug sind für die Nerven eine Zerreißprobe. Wenn man dann endlich am Urlaubsort angekommen ist, will sich die ersehnte Entspannung so gar nicht einstellen – im Gegenteil: Man kommt nicht zur Ruhe und kann auch noch schlecht schlafen. Nutzen Sie dann die angstlösende und beruhigende Kraft der Passionsblume in **Pascoflair® 425 mg** – am besten schon während der Urlaubsvorbereitungen und sobald sich Flugangst oder Schlafprobleme einstellen.

Weitere Informationen über **Pascoflair® 425 mg** finden Sie auf S. 81.

## Vertigopas® bei Schwindelgefühlen

Besonders Kinder, aber auch viele Erwachsene vertragen lange Reisen mit dem Auto, Schiff oder dem Flugzeug schlecht: Schwindel, Brechreiz und Unwohlsein sind weit verbreitet. Sie kennen das als See- oder Reisekrankheit. **Vertigopas®** kann helfen: Bei starker Neigung zu Reisebeschwerden bereits vor Fahrtantritt, ansonsten während der Fahrt halbstündlich 3 bis 5 Tropfen (je nach Alter) einnehmen.

Weitere Informationen über **Vertigopas® Tropfen** finden Sie auf S. 51.





# *Omas natürliche Hausmittel*

## *Es müssen nicht immer Pillen sein*

Großmutter ging meist erst mal in die Küche, wenn es Jemandem in der Familie im Halse kratzte und nahm sich Zeit für ihn, statt ihn sofort zum Arzt zu schicken. Sie wusste: Ruhe, Zuwendung und die guten alten Hausmittel, die sich seit Generationen bewährt haben, sind oft das Beste, was man seinen kranken Lieben geben kann.

Hausmittel sind preiswert, jederzeit verfügbar und leicht zuzubereiten. Und das Beste: Sie helfen! Deshalb dürfen sie nicht in Vergessenheit geraten!

Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Zusammenstellung der beliebtesten Hausmittel.



## Rollkur

Zur Schmerzlinderung und Beruhigung bei Magenschleimhaut-Entzündungen:

- Trinken Sie auf nüchternen Magen eine Tasse Kamillentee
- Verändern Sie danach Ihre Lage im Bett nach folgendem Schema:  
5 Minuten auf dem Rücken, 5 Minuten auf der linken Seite,  
5 Minuten auf dem Bauch und 5 Minuten auf der rechten Seite liegen
- Die Behandlung soll 5 Tage lang 3-mal täglich durchgeführt werden

## Wadenwickel

Zur Fiebersenkung, aber nur bei warmen Füßen!

- Befeuchten Sie zwei Tücher mit lauwarmem Wasser und umwickeln Sie beide Waden (vom Knöchel bis zum Knie)
- Decken Sie die Wickel mit einem Handtuch ab
- Nach etwa 10 Minuten erneuern
- Nach 3 Anwendungen für mindestens 30 Minuten pausieren
- Bei kleinen Kindern eignen sich besser Bauchkompressen

## Trockene Bauchkomresse

Zur Linderung von Bauchschmerzen:

- Mischen Sie 1 Teil Melissen- oder Kümmelöl aus der Apotheke mit 10 Teilen eines pflanzlichen (Speise-)Öls
- Erwärmen Sie eine Komresse (Mulltuch) auf der Heizung
- Beträufeln Sie dieses Tuch mit dem Öl-Gemisch und legen Sie es auf den Bauch
- Dann mit einem Tuch abdecken und eine Wärmflasche obenauf legen



## Feuchte Bauchkomresse

Zur Linderung von Bauchschmerzen:

- 1 TL getrockneter Kamillenblüten mit ca. ¼ Liter Wasser übergießen, 3–5 Minuten ziehen lassen
- Innentuch (Leinen, Baumwolle) falten; Frotteetuch vorwärmen
- Das Innentuch in einer Schüssel gleichmäßig mit dem Kamillentee tränken, auswringen
- In Rückenlage über den Bauch auflegen
- Das vorgewärmte Frotteetuch darüber legen
- Wärmflasche auflegen
- Nach ca. 20–30 Min. abnehmen, auf weitere Wärme achten, nachruhen
- Je nach Beschwerden kann anstelle der Kamille auch Lavendelöl oder Melisse verwendet werden

## Schwitzkur –

Zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte bei grippalen Infekten. Geeignet für Kinder ab 5 Jahren, aber nur bei leichtem Fieber.

- Baden Sie bei langsam steigender Wassertemperatur
- Bereiten Sie außerdem einen Fiebertee vor
- Trinken Sie den Tee so heiß wie möglich
- Legen Sie sich dann in warme Decken eingewickelt ca. eine halbe Stunde ins Bett
- Danach sorgfältig abtrocknen, frische Wäsche anziehen und noch eine ganze Weile ruhen

## Fiebertee (ab 3 Jahren) –

Gegen Fieber helfen schweißtreibende Tees, weil durch das Schwitzen Wärme abgeführt wird und so die Körpertemperatur sinkt. 1–2 Tassen Fiebertee, so warm wie möglich innerhalb von 10 Minuten trinken:

- 2 TL Holunderblüten oder 2 TL Lindenblüten auf 250 ml kochendes Wasser
- 10 Minuten ziehen lassen (natürlich können die Tees auch gemischt werden)
- 1 TL Honig und 1 TL Zitronensaft verbessern den Geschmack



## Thymianbad

### Bei Erkältungen

Geben Sie ca. 1 Liter konzentrierten Thymiantee (50 g Thymian, 15 Minuten ziehen lassen) ins Badewasser.



## Topfen: kühlender Halswickel

- Etwa 100 g Topfen (zimmerwarm) werden fingerdick auf ein Tuch aufgetragen
- Leintuch um den Hals legen, mit einer Mullbinde befestigen und nach ca. 20 Minuten erneuern
- Anschließend den Hals mit **Lymphdiaral® Drainagesalbe** eincremen: sanft kreisend von oben nach unten
- Ein kühlender Halswickel sollte nur angelegt werden, wenn man nicht friert oder stark fiebert und die Füße warm sind

## Kartoffelwickel: wärmender Halswickel

- Gewaschene, gekochte, heiße Pellkartoffeln in ein längs gefaltetes Küchentuch geben und zerdrücken
- Bei Wickel für Kinder: Temperatur prüfen, die Kartoffeln können sehr heiß sein!
- So warm wie möglich auf den Hals legen und mit einem (Woll-)Schal umwickeln
- 2–3 Stunden umlassen
- Anschließend Hals mit **Lymphdiaral® Drainagesalbe** einreiben: sanft kreisend von oben nach unten

## Hühnerbrühe bei Erkältung und Erschöpfung

Heiße Suppen befeuchten die Nasenschleimhäute. Dadurch kann zähes Sekret anfangen abzufließen. Bestimmt ist Ihnen auch schon aufgefallen, dass Sie nach den ersten Löffeln Suppe nach einem Taschentuch greifen müssen.

Die Zutaten der Hühnersuppe tragen zu einer guten Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen bei und regen die Abwehr an.

Hühnerbrühe selber machen – Sie benötigen:

- 1 Bio-Suppenhuhn
- 1 Stange Lauch
- 2 Stangen Staudenzeller oder ein Stück Knollenzeller
- 2 Möhren
- 2 Zwiebeln
- Pfefferkörner und Salz



## Elektrolyt-Tee (Orangen-Tee)

### Bei Durchfall und Erbrechen

Miteinander mischen:

- 250 ml dünnen schwarzen Tee (1 Teebeutel, eine Minute ziehen lassen)
- 50 ml Orangensaft (möglichst frisch gepresst)
- 1 Prise Salz (ca. 2 g)
- 1 Teelöffel Traubenzucker

Davon bis zu 100 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht am Tag trinken.

## Palmieren – so entspannen Sie Ihre Augen

- Sitzen Sie entspannt:
  - die Füße flach nebeneinander auf dem Boden stellen
  - den Rücken gerade nach vorne geneigt
  - die Ellenbogen auf den Schreibtisch gestützt
- Reiben Sie die Hände aneinander, so werden sie kräftig durchblutet und erwärmen sich
- Schließen Sie Ihre Augen und dunkeln Sie diese mit Ihren Handflächen („palm“) völlig ab
  - Ihre Hände dürfen die Augäpfel nicht berühren, machen Sie also eine hohle Hand.
- Atmen Sie nun tief durch
- Stellen Sie sich schöne, vor allem farbige Gegenstände oder Landschaften vor
- Auftretende Muskelzuckungen und farbige Lichtblitze sind Zeichen der Entspannung
- Nach ca. 2 Minuten entfernen Sie langsam die Hände von den Augen, bis Sie das Tageslicht wieder blendfrei wahrnehmen

## Heilerde- oder Topfen-Wickel

Bei Gelenkbeschwerden

- Heilerde (aus der Apotheke) mit Wasser vermischen, sodass eine streichfähige Paste entsteht
- Heilerde-Paste bzw. Topfen dick auf die schmerzenden Stellen streichen
- Das Gelenk mit einem feuchten Tuch umwickeln
- Darüber zuerst ein Baumwolltuch, dann ein Wolltuch, legen
- Der Wickel kann 1–2 Stunden auf der Haut bleiben



## Weißkrautwickel

Bei Gelenkentzündungen und Arthrose

- Den dicken Stielansatz vom Kautkopf entfernen
- Weißkohlblätter mit Nudelholz oder Flasche quetschen, sodass Flüssigkeit austritt
- Blätter auf bzw. um das schmerzende Gelenk legen
- Mit Haushaltsfolie umwickeln
- Vorsicht: Nicht abschnüren! Folie nicht zu großflächig verwenden, die Haut atmen kann!

## Zwiebelsäckchen

Bei Ohrenschmerzen

- Eine rohe Zwiebel klein hacken, in ein dünnes Tuch (Baumwolltaschentuch) einwickeln und mit Gummiband verschließen
- Das Päckchen auf das schmerzende Ohr legen (es sollte die gesamte Ohrmuschel bedecken)
- Eventuell mit einer Haushaltsfolie abdichten, die an den Rändern mit Hilfe von Fettcreme befestigt wird
- Mit Mütze, Stirnband oder Tuch fixieren
- Wirkungssteigerung: Mit dem Wickel direkt auf eine Wärmflasche legen

**Kneippsche Wasseranwendungen** nur mit warmen Füßen  
Abhärtung ist Training fürs Immunsystem

## Wechseldusche

- kurz, aber kräftig, heiß duschen, dabei strecken und recken
- auf temperiert oder kalt drehen und herzfern beginnend abduschen:
  - rechtes Bein (erst Außen-, dann Innenseite)
  - linkes Bein (erst Außen-, dann Innenseite)
  - rechter Arm (erst Außen-, dann Innenseite)
  - linker Arm (erst Außen-, dann Innenseite)
  - dann Brust, Bauch, Nacken (kurz), Gesicht

**Wechselfußbad** – Benötigt werden: 2 Fußbadewannen oder Eimer am besten in der Dusch- oder Badewanne

- Ein Gefäß mit ca. 36–38 °C warmem Wasser, das andere mit kühlem bis kaltem Wasser (12–22 °C) füllen
- Dauer des warmen Fußbades: 5–15 Minuten;
- Dauer des kalten Fußbades: 10–15 Sekunden
- wiederholen
- Wasser abstreifen, Strümpfe anziehen und bis zur Wiedererwärmung bewegen oder im Bett aufwärmen

**Wassertreten** – Benötigt wird: Badewanne oder großer Eimer mit kühlem/kaltem Wasser oder seichter Uferstreifen

- Das Wasser soll eine Handbreit unter das Knie reichen
- Bei jedem Schritt wird das Bein ganz aus dem Wasser gehoben („Storchengang“)
- Dauer je nach Wassertemperatur ca. ½ bis 5 Minuten (aufhören, wenn ein schneidender, krampfartiger Schmerz eintritt)
- Wasser abstreifen und Strümpfe und Schuhe anziehen
- Wiedererwärmung durch Laufen oder im Bett



# Naturmedizin

## *Allgemeine Infos, Fragen und Tipps*

Viele naturmedizinische Verfahren stimulieren die Selbstheilungskräfte, anstatt Beschwerden mit chemischen Gegenmitteln zu unterdrücken. Dabei steht der Mensch als Ganzes im Mittelpunkt – nicht nur ein Symptom.

Die Heilmittel kommen aus der natürlichen Umwelt des Menschen und ihr Einsatz beruht oft auf jahrhundertalten Erfahrungswerten.

Das überlieferte Wissen wird heute nach wissenschaftlichen Kriterien überprüft und den modernen Bedürfnissen und Anforderungen angepasst. Naturheilmittel bieten dem Patienten eine gute Möglichkeit, seine Gesundheitsvorsorge und Heilung eigenverantwortlich zu gestalten.

Ihr Arzt oder Apotheker kann Sie hierzu gut beraten.



## Phytotherapie – die Essenz der Pflanzen



Unter Phytotherapie versteht man die Behandlung von Krankheiten mit Hilfe von Pflanzen (phyto = griech.: Pflanze). Viele Heilpflanzen sind schon seit Jahrhunderten, teilweise seit Jahrtausenden bekannt. Pflanzliche Arzneimittel müssen – wie alle anderen – vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) auf der Grundlage des Arzneimittelgesetzes geprüft und registriert bzw. zugelassen werden.

## Homöopathie – das Ähnlichkeitsprinzip

Mit der Homöopathie hat der Mediziner Samuel Hahnemann (1755 – 1843) ein System entwickelt, das im völligen Widerspruch zum damaligen und auch heutigen (schul-)medizinischen Denken stand bzw. steht. Statt ein Mittel zu verordnen, das den Krankheitssymptomen entgegenwirkt und sie unterdrückt, setzte Hahnemann Substanzen ein, die die Selbstheilungskräfte aktivieren sollten. Dabei wird nach dem Prinzip der Ähnlichkeitsregel vorgegangen: „Ähnliches möge durch Ähnliches geheilt werden“ (Lat.: *similia similibus curentur*).

### Beispiel für das Ähnlichkeitsprinzip

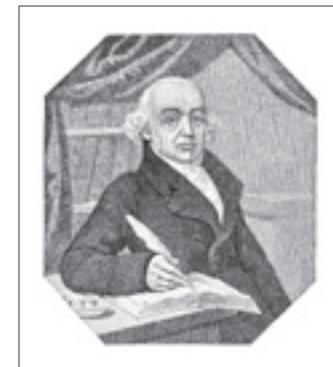
Sie werden von einer Biene gestochen. Die Hautstelle schwillt an, wird rot, heiß und spannt. Die Schmerzen sind brennend, stechend. Nach der Ähnlichkeitsregel wird Bienengift (lat.: *Apisinum*) in homöopathischer Zubereitung zur Behandlung von brennenden, stechenden Schmerzen, Schwellungen usw. eingesetzt – selbst wenn sie nicht durch einen Bienenstich ausgelöst wurden, sondern lediglich diesen Beschwerden ähnlich sind. Deshalb wird *Apisinum* beispielsweise auch bei Halsschmerzen angewandt und ist Bestandteil des Arzneimittels **Tonsillopas®** (s. S. 23).

## Homöopathie – die Potenzen

Auf Hahnemann geht auch das Prinzip zurück, dass die verabreichte Menge des Arzneistoffes möglichst klein sein sollte. Er fand heraus, dass diese hochverdünnten Mittel die Selbstheilungskräfte des Körpers nur dann gut anregen, wenn sie bei jeder Verdünnungsstufe intensiv verschüttelt oder verrieben wurden. Daher nannte er das stufenweise Verfahren nicht Verdünnen, sondern „Potenzieren“. Der Begriff Potenz (= Kraft) verrät, dass das Potenzieren eines Arzneistoffes dessen Heilkraft verstärkt. Die Ausgangsstoffe werden mit einer Trägersubstanz (Wasser, Alkohol, Milchzucker oder Zucker) verarbeitet.

## Von der klassischen zur Komplex-Homöopathie

Während Hahnemann selbst und seine treuen Anhänger immer nur ein Mittel verordneten (Klassische Homöopathie), entstanden im Laufe der Jahre und der praktischen Erfahrungen verschiedene Abwandlungen. Heute spielt gerade die Komplexmittel-Homöopathie eine große Rolle. Hier werden in einem Arzneimittel verschiedene Einzelmittel kombiniert, die sich bei bestimmten Erkrankungen in der Praxis bewährt haben. Im Gegensatz zur klassischen Homöopathie kommen in Komplexmitteln meist nur Stoffe in niedriger Potenz vor – sie wirken also auch stofflich und nicht nur auf der energetischen Ebene, wie Hochpotenzen. Ihre Verdünnung ist jedoch so stark, dass sie keine Giftwirkung mehr haben, also nicht schaden können.



Samuel Hahnemann (1755–1843)

## Ernährung

Aussagen wie „Lass deine Nahrung deine Medizin und deine Medizin deine Nahrung sein“, begleiten den Menschen schon seit Jahrtausenden. Falsche Ernährung kann Krankheiten auslösen, richtige Ernährung hingegen zur Heilung beitragen.

### Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt daher folgende Ernährungsrichtlinien

1. Vielseitig essen
2. Reichlich Vollkorngetreideprodukte und Kartoffeln
3. Viel Gemüse und Obst:  
Fünf Portionen am Tag
4. Täglich Milch und Milchprodukte; ein- bis zweimal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier nur in Maßen
5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
6. Zucker und Salz in Maßen
7. Reichlich Flüssigkeit
8. Nahrung schmackhaft und schonend zubereiten
9. Zeit nehmen, das Essen zu genießen
10. Viel Bewegung, Körpergewicht beachten



### Aus erfahrungsheilkundlicher bzw. ganzheitlicher Sicht kommen folgende Empfehlungen dazu:

- Verzichten Sie auf Schweinefleisch und reduzieren Sie den Konsum von Fleischerzeugnissen (Wurst, Brät uvm.) auf ein Minimum.
- Verzichten Sie auf Fleischprodukte von Masttieren.
- Achten Sie darauf, ob Sie Milch und Milchprodukte wirklich vertragen: Eventuell sind angesäuerte Milchprodukte (Bio-Joghurt, Sauermilch, Magerquark ...) besser geeignet.
- Vermeiden Sie alle Nahrungsmittel, die vorwiegend reine Kalienträger sind und kaum biologisch wertvolle Inhaltsstoffe enthalten. Dazu zählen alle denaturierten Zucker-, Stärke- und Weißmehlprodukte und die Mehrzahl aller Fast-Food-Gerichte.
- Sorgen Sie für ein ausgewogenes Säure-Basen-Gleichgewicht in der Nahrung.
- Achten Sie auf Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau bzw. aus artgerechter Haltung.
- Bevorzugen Sie regionale und saisonale Produkte.

- Bevorzugen Sie hochwertige (kalt gepresste) Pflanzenöle, insbesondere Raps-, Oliven- und Leinöl.
- Nehmen Sie gegen 18.00 Uhr eine letzte, leicht verdauliche Mahlzeit zu sich.
- Bewegen Sie sich täglich an der frischen Luft.
- Bevorzugen Sie Rohkost (frisches Obst, Frischkornbrei, Sprossen, Salate), kaltgepresstes Olivenöl, Frischkäse oder leicht gedünstetes Gemüse.

### Als gut verdaulich gelten:

Gemüsebrühe, Pflanzenöle, Forelle, Reis, Kartoffeln, Tomaten, Trockenfrüchte, schwarzer und grüner Tee, junge Möhren, Spargel, Birnen, Lauch, rote Beete uvm..





# *Tagebücher*

## *Persönlicher Check*

Auf den folgenden Seiten finden Sie ein Kopfschmerz-, Stimmungs- und Schlaf-Tagebuch. Machen Sie sich ein Bild Ihrer Situation, das kann auch für das Arzt-Gespräch hilfreich sein.



Monat \_\_\_\_\_

| Tag | Dauer | Schmerzart und -stärke | Begleitscheinungen | Medikamente/ Therapie | bes. Belastungen/ oder Menstruation | sportliche Betätigung | Nahrungsmittel |
|-----|-------|------------------------|--------------------|-----------------------|-------------------------------------|-----------------------|----------------|
| 1.  |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 2.  |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 3.  |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 4.  |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 5.  |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 6.  |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 7.  |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 8.  |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 9.  |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 10. |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 11. |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 12. |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 13. |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 14. |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 15. |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 16. |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 17. |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 18. |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 19. |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 20. |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 21. |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 22. |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 23. |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 24. |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 25. |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 26. |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 27. |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 28. |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 29. |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 30. |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 31. |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |

Monat \_\_\_\_\_

| Tag | Dauer | Schmerzart und -stärke | Begleitscheinungen | Medikamente/ Therapie | bes. Belastungen/ oder Menstruation | sportliche Betätigung | Nahrungsmittel |
|-----|-------|------------------------|--------------------|-----------------------|-------------------------------------|-----------------------|----------------|
| 1.  |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 2.  |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 3.  |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 4.  |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 5.  |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 6.  |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 7.  |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 8.  |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 9.  |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 10. |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 11. |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 12. |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 13. |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 14. |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 15. |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 16. |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 17. |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 18. |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 19. |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 20. |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 21. |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 22. |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 23. |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 24. |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 25. |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 26. |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 27. |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 28. |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 29. |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 30. |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |
| 31. |       |                        |                    |                       |                                     |                       |                |

**Wenn Sie sich keinen Reim darauf machen können, warum das Schlafen Ihnen solche Probleme bereitet, versuchen Sie es einmal mit einem Schlafstagebuch:**

Beantworten Sie eine Woche lang täglich die folgenden Fragen im Hinblick auf die vergangene Nacht. Die anschließende Auswertung wird Ihnen wertvolle Hinweise auf Zusammenhänge sowie ungünstige Lebensgewohnheiten geben! Auch für den Fall, dass Sie Ihren Therapeuten aufsuchen möchten, sind diese Aufzeichnungen sehr hilfreich.

### Um wieviel Uhr sind Sie zu Bett gegangen?

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--------|----------|----------|------------|---------|---------|---------|
|        |          |          |            |         |         |         |
|        |          |          |            |         |         |         |
|        |          |          |            |         |         |         |
|        |          |          |            |         |         |         |
|        |          |          |            |         |         |         |
|        |          |          |            |         |         |         |
|        |          |          |            |         |         |         |
|        |          |          |            |         |         |         |
|        |          |          |            |         |         |         |

### Was haben Sie in den 2 Stunden davor gegessen und getrunken?

|            |
|------------|
| Montag     |
| Dienstag   |
| Mittwoch   |
| Donnerstag |
| Freitag    |
| Samstag    |
| Sonntag    |

### Sind Sie sofort eingeschlafen? Wie lange haben Sie wach gelegen?

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--------|----------|----------|------------|---------|---------|---------|
|        |          |          |            |         |         |         |
|        |          |          |            |         |         |         |
|        |          |          |            |         |         |         |
|        |          |          |            |         |         |         |
|        |          |          |            |         |         |         |
|        |          |          |            |         |         |         |
|        |          |          |            |         |         |         |
|        |          |          |            |         |         |         |
|        |          |          |            |         |         |         |
|        |          |          |            |         |         |         |

### Wann und wie oft sind Sie in der Nacht aufgewacht?

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--------|----------|----------|------------|---------|---------|---------|
|        |          |          |            |         |         |         |
|        |          |          |            |         |         |         |
|        |          |          |            |         |         |         |
|        |          |          |            |         |         |         |
|        |          |          |            |         |         |         |
|        |          |          |            |         |         |         |
|        |          |          |            |         |         |         |
|        |          |          |            |         |         |         |
|        |          |          |            |         |         |         |
|        |          |          |            |         |         |         |

### Wann sind Sie aufgestanden?

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--------|----------|----------|------------|---------|---------|---------|
|        |          |          |            |         |         |         |
|        |          |          |            |         |         |         |
|        |          |          |            |         |         |         |
|        |          |          |            |         |         |         |
|        |          |          |            |         |         |         |
|        |          |          |            |         |         |         |
|        |          |          |            |         |         |         |
|        |          |          |            |         |         |         |
|        |          |          |            |         |         |         |
|        |          |          |            |         |         |         |

### Welche Gedanken haben Sie beschäftigt, als Sie nicht schlafen konnten?

|            |
|------------|
| Montag     |
| Dienstag   |
| Mittwoch   |
| Donnerstag |
| Freitag    |
| Samstag    |
| Sonntag    |

### Haben Sie am Vortag Medikamente genommen? Welche?

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--------|----------|----------|------------|---------|---------|---------|
|        |          |          |            |         |         |         |
|        |          |          |            |         |         |         |
|        |          |          |            |         |         |         |
|        |          |          |            |         |         |         |
|        |          |          |            |         |         |         |
|        |          |          |            |         |         |         |
|        |          |          |            |         |         |         |
|        |          |          |            |         |         |         |
|        |          |          |            |         |         |         |
|        |          |          |            |         |         |         |

### Gab es besondere Ereignisse am Vortag?

|            |
|------------|
| Montag     |
| Dienstag   |
| Mittwoch   |
| Donnerstag |
| Freitag    |
| Samstag    |
| Sonntag    |

### Haben Sie am Vortag einen Mittagsschlaf gemacht?

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--------|----------|----------|------------|---------|---------|---------|
|        |          |          |            |         |         |         |
|        |          |          |            |         |         |         |
|        |          |          |            |         |         |         |
|        |          |          |            |         |         |         |
|        |          |          |            |         |         |         |
|        |          |          |            |         |         |         |
|        |          |          |            |         |         |         |
|        |          |          |            |         |         |         |
|        |          |          |            |         |         |         |
|        |          |          |            |         |         |         |

### Wie haben Sie sich am nächsten Tag körperlich und seelisch gefühlt?

|            |
|------------|
| Montag     |
| Dienstag   |
| Mittwoch   |
| Donnerstag |
| Freitag    |
| Samstag    |
| Sonntag    |

| Tag                      | Stimmung |        | Unsicherheit |          | Erschöpfung |          | Nervosität |           |
|--------------------------|----------|--------|--------------|----------|-------------|----------|------------|-----------|
|                          | bedrückt | heiter | starke       | schwache | starke      | schwache | nervös     | entspannt |
| <b>Montag, Datum</b>     |          |        |              |          |             |          |            |           |
| morgens                  |          |        |              |          |             |          |            |           |
| abends                   |          |        |              |          |             |          |            |           |
| <b>Dienstag, Datum</b>   |          |        |              |          |             |          |            |           |
| morgens                  |          |        |              |          |             |          |            |           |
| abends                   |          |        |              |          |             |          |            |           |
| <b>Mittwoch, Datum</b>   |          |        |              |          |             |          |            |           |
| morgens                  |          |        |              |          |             |          |            |           |
| abends                   |          |        |              |          |             |          |            |           |
| <b>Donnerstag, Datum</b> |          |        |              |          |             |          |            |           |
| morgens                  |          |        |              |          |             |          |            |           |
| abends                   |          |        |              |          |             |          |            |           |
| <b>Freitag, Datum</b>    |          |        |              |          |             |          |            |           |
| morgens                  |          |        |              |          |             |          |            |           |
| abends                   |          |        |              |          |             |          |            |           |
| <b>Samstag, Datum</b>    |          |        |              |          |             |          |            |           |
| morgens                  |          |        |              |          |             |          |            |           |
| abends                   |          |        |              |          |             |          |            |           |
| <b>Sonntag, Datum</b>    |          |        |              |          |             |          |            |           |
| morgens                  |          |        |              |          |             |          |            |           |
| abends                   |          |        |              |          |             |          |            |           |

| Tag                      | Stimmung |        | Unsicherheit |          | Erschöpfung |          | Nervosität |           |
|--------------------------|----------|--------|--------------|----------|-------------|----------|------------|-----------|
|                          | bedrückt | heiter | starke       | schwache | starke      | schwache | nervös     | entspannt |
| <b>Montag, Datum</b>     |          |        |              |          |             |          |            |           |
| morgens                  |          |        |              |          |             |          |            |           |
| abends                   |          |        |              |          |             |          |            |           |
| <b>Dienstag, Datum</b>   |          |        |              |          |             |          |            |           |
| morgens                  |          |        |              |          |             |          |            |           |
| abends                   |          |        |              |          |             |          |            |           |
| <b>Mittwoch, Datum</b>   |          |        |              |          |             |          |            |           |
| morgens                  |          |        |              |          |             |          |            |           |
| abends                   |          |        |              |          |             |          |            |           |
| <b>Donnerstag, Datum</b> |          |        |              |          |             |          |            |           |
| morgens                  |          |        |              |          |             |          |            |           |
| abends                   |          |        |              |          |             |          |            |           |
| <b>Freitag, Datum</b>    |          |        |              |          |             |          |            |           |
| morgens                  |          |        |              |          |             |          |            |           |
| abends                   |          |        |              |          |             |          |            |           |
| <b>Samstag, Datum</b>    |          |        |              |          |             |          |            |           |
| morgens                  |          |        |              |          |             |          |            |           |
| abends                   |          |        |              |          |             |          |            |           |
| <b>Sonntag, Datum</b>    |          |        |              |          |             |          |            |           |
| morgens                  |          |        |              |          |             |          |            |           |
| abends                   |          |        |              |          |             |          |            |           |



# *Dosierung und Art der Anwendung*

Naturmedizin kann Sie unterstützen, Ihre Vitalität und Ihre Abwehrkräfte zu stärken.

Auf den folgenden Seiten finden Sie Hinweise zur Dosierung und Anwendung der genannten Arznei- und Nahrungsergänzungsmittel.

Dabei handelt es sich um allgemeine Empfehlungen. Ihr Arzt kann durchaus auch davon abweichende Dosierungen verordnen.



## Homöopathische und pflanzliche Arzneimittel

### Lymphdiaral® Basistropfen

Bei Neigung zu HNO-Infekten und zur Unterstützung des lokalen Lymphsystems

#### Dosierung

##### Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren

- Zu Behandlungsbeginn und bei akuten Beschwerden: halbstündlich bis stündlich 10 Tropfen pur oder in etwas Wasser einnehmen (maximal 6 x täglich)
- Bei beginnender Besserung und bei chronischen Beschwerden: 3 x täglich 10 Tropfen pur oder in etwas Wasser einnehmen.

##### Kinder (7 – 11 Jahre)

- Zu Behandlungsbeginn und bei akuten Beschwerden: halbstündlich bis stündlich 7 Tropfen in etwas Wasser einnehmen (maximal 6 x täglich).
- Bei beginnender Besserung und bei chronischen Beschwerden: 3 x täglich 7 Tropfen in etwas Wasser einnehmen.

##### Kleinkinder (1 – 6 Jahre)

- Zu Behandlungsbeginn und bei akuten Beschwerden: halbstündlich bis stündlich 5 Tropfen in etwas Wasser einnehmen (maximal 6 x täglich).
- Bei beginnender Besserung und bei chronischen Beschwerden: 3 x täglich 5 Tropfen in etwas Wasser einnehmen.

Die Anwendung von Lymphdiaral® Basistropfen bei Kindern unter 1 Jahr wird nicht empfohlen, da keine ausreichenden Daten vorliegen.

**Lymphdiaral® Basistropfen** · Homöopathische Arzneispezialität

**Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Neigung zu Infekten und entzündlichen Erkrankungen, insbesondere mit Beteiligung des lokalen Lymphsystems mit Schwellungen der Lymphknoten und Mandeln sowie Infekte der Mandeln, Ohren und Nebenhöhlen. Enthält 40 Vol.-% Ethanol.



### Lymphdiaral® Halstabletten

Bei Neigung zu Infekten im Hals-Nasen-Rachenraum mit Schwellung der Lymphknoten

#### Dosierung

##### Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren

- Zu Behandlungsbeginn und bei akuten Beschwerden: halbstündlich bis stündlich 1 Tablette (maximal 12-mal täglich)
- Bei beginnender Besserung und bei chronischen Beschwerden: 1 bis 3-mal täglich 1 Tablette

##### Kinder (7 – 11 Jahre)

- Zu Behandlungsbeginn und bei akuten Beschwerden: halbstündlich bis stündlich 1 Tablette (maximal 8 Tabletten täglich).
- Bei beginnender Besserung und bei chronischen Beschwerden: 1 bis 3-mal täglich 1 Tablette.

##### Kleinkinder (1 – 6 Jahre)

- Zu Behandlungsbeginn und bei akuten Beschwerden: halbstündlich bis stündlich 1 Tablette (maximal 6 Tabletten täglich).
- Bei beginnender Besserung und bei chronischen Beschwerden: 1-mal täglich 1 Tablette.

Die Anwendung von Lymphdiaral® Halstabletten bei Kindern unter einem Jahr wird nicht empfohlen, da keine ausreichenden Daten vorliegen.

**Art der Anwendung:** Zum Einnehmen. Tabletten im Munde zergehen lassen.

Wenn Sie sich nach 7 Tagen nicht besser oder gar schlechter fühlen, wenden Sie sich an Ihren Arzt.

**Lymphdiaral® Halstabletten** · Homöopathische Arzneispezialität · **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Neigung zu Infekten im Hals-Nasen-Rachenraum mit Schwellung der Lymphknoten. Enthält Lactose.

**Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**  
Zulassungsinhaber und Hersteller: Pascoe pharmazeutische Präparate · GmbH D-35383 Giessen · info@pascoe.at  
www.pascoe.at

### Lymphdiaral® Drainagesalbe

Bei Entzündungen und Schwellungen der Lymphknoten und zur Überstützung des Lymphabflusses

#### Dosierung

**Erwachsene, Jugendliche ab 12 Jahren, Kinder 7 – 11 Jahre**

1 – 3 x täglich Aufbringen und Einreiben von 2-3 cm Salbenstrang zunächst im Lymphknoten- und Lymphabflussbereich (Hals und Leiste), dann im Bereich der Beschwerden.

**(Klein)kinder (1 – 6 Jahre)**

1 – 3 x täglich Aufbringen und Einreiben von 1-2 cm Salbenstrang zunächst im Lymphknoten- und Lymphabflussbereich (Hals, Leiste), dann im Bereich der Beschwerden.

Die Anwendung von Lymphdiaral® Drainagesalbe bei Kindern unter einem Jahr wird nicht empfohlen, da keine ausreichenden Daten vorliegen.

**Art der Anwendung:** Zum Auftragen auf die Haut.

**Dauer der Anwendung:** Eine über 1 Woche hinausgehende Anwendung sollte nur nach Rücksprache mit einem homöopathisch erfahrenden Therapeuten erfolgen.

**Lymphdiaral® Drainagesalbe** · Homöopathische Arzneispezialität · Zur Anwendung auf der Haut.

**Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab: Zur lokalen Anwendung bei Schwellungen und Entzündungen der Lymphknoten und bei Störungen des Lymphabflusses. Enthält Cetylstearylalkohol.

### Neurapas® Filmtabletten

Bei seelischen Verstimmungszuständen und nervös bedingten Ein- und Durchschlafstörungen

#### Dosierung

Zur Behandlung von psychischen Verstimmungszuständen

**Erwachsene ab 18 Jahren:** 3mal täglich 2 Filmtabletten

**Jugendliche ab 12 Jahren:** 3mal täglich 1 Filmtablette

Zur Behandlung von nervös bedingten Ein- und Durchschlafstörungen:

**Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren:** 2 Filmtabletten kurz vor dem Schlafengehen.

**Kinder unter 12 Jahren:** Da keine ausreichenden Daten vorliegen, kann die Anwendung bei Kindern unter 12 Jahren nicht empfohlen werden.

**Art der Anwendung:** Nehmen Sie Neurapas® unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit (vorzugsweise ein Glas Wasser) unabhängig von den Mahlzeiten ein.

**Neurapas®** · Filmtabletten. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel · Tabletten zum Einnehmen. **Anwendungsgebiete:** Traditionell angewendet zur Behandlung von seelischen Verstimmungszuständen (z. B. einhergehend mit Interessenverlust, gedrückter Stimmung, Antriebslosigkeit) und von nervös bedingten Ein- und Durchschlafstörungen. Die Anwendung dieses traditionell pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsbereichen beruht ausschließlich aufgrund langjähriger Tradition. Enthält Lactose und Glucose.



Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Zulassungsinhaber und Hersteller: Pascoe pharmazeutische Präparate GmbH D-35383 Giessen · info@pascoe.at · www.pascoe.at

## Pascallerg® Tabletten

Bei Heuschnupfen

### Dosierung

#### Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren

- Soweit nicht anders verordnet: Zu Behandlungsbeginn und bei akuten Beschwerden: halbstündlich bis stündlich 1 Tablette (maximal 12 x täglich)
- Bei beginnender Besserung und bei chronischen Beschwerden: 1 – 3 x täglich 1 Tablette

#### Kinder (7 – 12 Jahre)

- Zu Behandlungsbeginn und bei akuten Beschwerden: halbstündlich bis stündlich 1 Tablette (maximal 8 Tabletten täglich)
- Bei beginnender Besserung und bei chronischen Beschwerden: 1 – 2 x täglich 1 Tablette

#### Kleinkinder (1 – 6 Jahre)

- Zu Behandlungsbeginn und bei akuten Beschwerden: halbstündlich bis stündlich 1 Tablette (maximal 6 Tabletten täglich)
- Bei beginnender Besserung und bei chronischen Beschwerden: 1 x täglich 1 Tablette

Die Anwendung von Pascallerg® Tabletten bei Kindern unter einem Jahr wird nicht empfohlen, da keine ausreichenden Daten vorliegen.

Zum Einnehmen. Tabletten im Mund zergehen lassen.

**Dauer der Anwendung:** Ist nicht begrenzt.

**Hinweis:** Wenn Sie sich nach 14 Tagen nicht besser oder gar schlechter fühlen, wenden Sie sich an Ihren Arzt.

**Pascallerg® Tabletten** · Homöopathische Arzneispezialität · **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehört: Heuschnupfen. Enthält Lactose. Die Anwendung dieses homöopathischen Arzneimittels in dem genannten Anwendungsgebiet beruht ausschließlich auf homöopathischer Erfahrung.

## Pascofemin® Tropfen

Bei Störungen des weiblichen Hormonhaushaltes

### Dosierung

#### Weibliche Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren:

3-mal täglich 10-15 Tropfen.

**Anwendung bei Kindern:** Für Kinder unter 12 Jahren gibt es kein Anwendungsgebiet. Bei Besserung der Beschwerden ist die Häufigkeit der Anwendung zu reduzieren.

**Zum Einnehmen:** Direkt auf die Zunge tropfen oder in etwas Wasser verdünnt einnehmen. Zur Verbesserung der Wirksamkeit sollen die Tropfen mindestens 1 Stunde vor oder frühestens 1 Stunde nach den Mahlzeiten eingenommen werden.

Pascofemin® Tropfen sollen über einen längeren Zeitraum (2-3 Monate) eingenommen werden.

Wenn Sie sich nach 14 Tagen nicht besser oder gar schlechter fühlen, wenden Sie sich an Ihren Arzt.

**Pascofemin® Tropfen** · Homöopathische Arzneispezialität · **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Störungen der Regelblutung; Prämenstruelles Syndrom; Wechselbeschwerden; nervöse Beschwerden. Die Anwendung dieses homöopathischen Arzneimittels in dem genannten Anwendungsgebiet beruht ausschließlich auf homöopathischer Erfahrung. Enthält 34 Vol.-% Alkohol.



Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Zulassungsinhaber und Hersteller: Pascoe pharmazeutische Präparate GmbH D-35383 Giessen · info@pascoe.at · www.pascoe.at

### Pascoflair® 425 mg

Bei nervösen Unruhezuständen (wie z. B. Stress- und Angstzuständen) und bei Ein- und Durchschlafstörungen

#### Dosierung

##### Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren:

- Zur Behandlung von nervöser Unruhe: täglich 2-3 Tabletten gleichmäßig über den Tag verteilt einnehmen.
- Zur Behandlung von nervös bedingten Ein- und Durchschlafstörungen: 1-2 Tabletten eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen einnehmen.

**Anwendung bei Kindern:** Pascoflair® 425 mg wird für die Anwendung bei Kindern unter 12 Jahren nicht empfohlen, da keine ausreichenden Daten vorliegen.

Pascoflair® 425 mg sollte mit ausreichend Flüssigkeit (vorzugsweise ein Glas Trinkwasser) und unzerkaut eingenommen werden.

Die Dauer der Anwendung ist grundsätzlich nicht beschränkt, wenn sich Ihre Beschwerden aber verschlimmern oder nach 14 Tagen keine Besserung eintritt, dann müssen Sie auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen.

**Pascoflair® 425 mg** · Überzogene Tabletten · Traditionelles pflanzliches Arzneimittel. Wirkstoff pro Tablette: 425 mg Trockenextrakt aus Passionsblumenkraut (Herba Passiflora incarnatae L.). Enthält Glucose und Saccharose. **Anwendungsgebiete:** Traditionell angewendet zur Behandlung von nervösen Unruhezuständen, wie z. B. Stress und Angstzuständen sowie zur Behandlung von nervös bedingten Ein- und Durchschlafstörungen. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.



### Pascoflex®

Bei Schmerzen im Bewegungsapparat und rheumatischen Beschwerden

#### Dosierung

**Erwachsene ab 18 Jahren:** 2-mal täglich 2 Filmtabletten morgens und abends oder 4-mal täglich 1 Filmtablette morgens, mittags und abends sowie vor dem Schlafengehen.

**Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren:** Pascoflex® wird für die Anwendung bei Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren nicht empfohlen, da keine ausreichenden Daten vorliegen.

#### Art der Anwendung

Zum Einnehmen. Nehmen Sie die Tabletten am besten während einer Mahlzeit unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit, etwa einem halben Glas Wasser ein.

**Dauer der Anwendung:** Mit einem Wirkungseintritt ist erst nach einigen Tagen Behandlung zu rechnen. Wenn sich die Beschwerden innerhalb von 4 Wochen nicht bessern, suchen Sie bitte einen Arzt auf.

Grundsätzlich ist die Anwendungsdauer von Pascoflex® nicht zeitlich begrenzt. Vor einer Anwendung über 8 Wochen hinaus, sollten Sie dies aber vorher mit einem Arzt abklären.

**Pascoflex®** · Filmtabletten · Traditionelles pflanzliches Arzneimittel · Wirkstoff: 240 mg Trockenextrakt aus Teufelskrallenwurzel in einer Tablette. Enthält Lactose. **Anwendungsgebiete:** Traditionell angewendet bei leichten Rücken-, Nacken- und Muskelschmerzen, Morgensteifigkeit, leichten Sehnen- und Gelenkschmerzen wie etwa in Knie, Hüfte oder Schultern sowie bei rheumatischen Beschwerden. Die Anwendung in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.  
Zulassungsinhaber und Hersteller: Pascoe pharmazeutische Präparate GmbH · D-35383 Giessen · info@pascoe.at  
www.pascoe.at

## Pascomucil®

Zur Behandlung chronischer Verstopfung und zur erleichterten Darmentleerung sowie bei Hypercholesterinämie

### Anwendungsgebiete:

- Zur Behandlung chronischer Verstopfung.
- Zur Behandlung von Erkrankungen, bei denen eine erleichterte Darmentleerung mit weichem Stuhl erwünscht ist, z. B. bei schmerzhaftem Stuhlgang nach Eingriffen im Enddarmbereich (Rektal- und Analoperationen), bei Einrissen an der Analschleimhaut (Analfissuren) oder Hämorrhoiden.
- Für Patienten, bei denen eine erhöhte tägliche Aufnahme von Ballaststoffen ratsam ist, z. B. als unterstützende Behandlung bei Verstopfung sowie Reizdarmsyndrom und als unterstützende Behandlung bei erhöhten Cholesterinwerten (Hypercholesterinämie).

### Dosierung

#### Anwendungsgebiete a) und b) Jugendliche über 12 Jahre und Erwachsene:

1 Beutel Pascomucil® oder 1 gestrichener Messlöffel, 3-mal täglich.

#### Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren:

1 gestrichener Messlöffel oder 1 Beutel Pascomucil® 2-mal täglich.

#### Kinder unter 6 Jahren:

Die Anwendung bei Kindern unter 6 Jahren kann nicht empfohlen werden, da keine ausreichenden Daten vorliegen.

#### Anwendungsgebiet c)

Jugendliche über 12 Jahre und Erwachsene:

2 gestrichene Messlöffel oder 2 Beutel Pascomucil® 3-mal täglich.

#### Kinder unter 12 Jahren:

Die Anwendung bei Kindern unter 12 Jahren kann nicht empfohlen werden, da keine ausreichenden Daten vorliegen.

Es ist wichtig, das Einatmen des Produktes beim Vorbereiten für die Verabreichung möglichst zu vermeiden.

**Art und Dauer der Anwendung:** 5 g Pascomucil® (1 gestrichener Messlöffel oder 1 Beutel) mit mindestens 75 ml Wasser, Milch, Fruchtsaft oder einer ähnlichen wässrigen Flüssigkeit mischen; zügig verrühren und zügig einnehmen. Wahlweise kann auch die Dosis direkt eingenommen werden und mit einer ausreichenden Menge an Wasser, Milch, Fruchtsaft oder einer ähnlichen wässrigen Flüssigkeit (mindestens 75 ml) heruntergespült werden; es sollte eine ausreichend Flüssigkeitszufuhr beibehalten werden. Pascomucil® sollte tagsüber und mindestens ½ bis 1 Stunde vor oder nach Einnahme anderer Arzneimittel erfolgen. Der Wirkungseintritt erfolgt 12-24 Stunden nach der Einnahme.

**Achtung:** Nicht im Liegen und nicht unmittelbar vor dem zu Bett gehen einnehmen.

Wenn sich die Beschwerden verschlimmern oder nach drei Tagen keine Besserung eintritt, muss ein Arzt aufgesucht werden.

**Pascomucil®** - Pulver zur Herstellung einer Suspension zum Einnehmen · Wirkstoff: Indische Flohsamenschalen.

**Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung chronischer Verstopfung. Zur Behandlung von Erkrankungen, bei denen eine erleichterte Darmentleerung mit weichem Stuhl erwünscht ist, z. B. bei schmerzhaftem Stuhlgang nach Eingriffen im Enddarmbereich (Rektal- und Analoperationen), bei Einrissen an der Analschleimhaut (Analfissuren) oder Hämorrhoiden. Für Patienten, bei denen eine erhöhte tägliche Aufnahme von Ballaststoffen ratsam ist, z. B. als unterstützende Behandlung bei Verstopfung sowie Reizdarmsyndrom und als unterstützende Behandlung bei erhöhten Cholesterinwerten (Hypercholesterinämie). Enthält Lactose.



**Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**  
Zulassungsinhaber und Hersteller: Pascoe pharmazeutische Präparate GmbH · D-35383 Giessen · info@pascoe.at  
www.pascoe.at

## Pasconal® Nerventropfen

Für Schlafstörungen bei Nervosität

### Dosierung

#### Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren

- Zu Behandlungsbeginn und bei akuten Beschwerden: halbstündlich bis stündlich 5 – 10 Tropfen (maximal 12 x täglich).
- Bei beginnender Besserung und bei chronischen Beschwerden: 1 – 3 x täglich 5 – 10 Tropfen

#### Kinder (7 – 11 Jahre)

- Zu Behandlungsbeginn und bei akuten Beschwerden: halbstündlich bis stündlich 4 – 8 Tropfen (maximal 10 x täglich).
- Bei beginnender Besserung und bei chronischen Beschwerden: 1 – 3 x täglich 4 – 8 Tropfen.

#### Kleinkinder (1 – 6 Jahre)

- Zu Behandlungsbeginn und bei akuten Beschwerden: halbstündlich bis stündlich 3 – 5 Tropfen (maximal 10 x täglich).
- Bei beginnender Besserung und bei chronischen Beschwerden: 1 – 3 x täglich 3 – 5 Tropfen.

Die Anwendung von Pasconal® Nerventropfen bei Kindern unter einem Jahr wird nicht empfohlen, da keine ausreichenden Daten vorliegen.

#### Zum Einnehmen.

Pur oder in etwas Wasser verdünnt einnehmen.

Kinder unter 12 Jahren: in etwas Wasser verdünnt einnehmen.

Aus grundsätzlichen Erwägungen sollte eine längerdauernde Behandlung mit einem homöopathischen Arzneimittel von einem homöopathisch erfahrenen Arzt kontrolliert werden.

Wenn Sie sich nach 14 Tagen nicht besser oder gar schlechter fühlen, wenden Sie sich an Ihren Arzt.

**Pasconal® Nerventropfen** · Homöopathische Arzneispezialität · **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Schlafstörungen bei Nervosität. Die Anwendung dieses homöopathischen Arzneimittels in dem genannten Anwendungsgebiet beruht ausschließlich auf homöopathischer Erfahrung. Enthält 48 Vol.-% Alkohol.



## Sinupas®

Bei Entzündungen der Atemwege insbesondere der Nasennebenhöhlen

### Dosierung

#### Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren

- Soweit nicht anders verordnet, bei akuten Zuständen alle halbe bis ganze Stunde, höchstens 6-mal täglich, je 5 Tropfen.
- Bei chronischen Verlaufsformen 1 bis 3-mal täglich je 5 Tropfen.
- Bei Besserung der Beschwerden ist die Häufigkeit der Anwendung zu reduzieren.

#### Kinder von 6 bis 12 Jahren

- Nach Rücksprache mit dem Arzt nicht mehr als zwei Drittel der Erwachsenenendosis:
- Bei akuten Zuständen alle halbe bis ganze Stunde, höchstens 6-mal täglich, je 3-4 Tropfen.
- Bei chronischen Verlaufsformen 1 bis 3-mal täglich je 3-4 Tropfen.

#### Kinder von 2 bis 6 Jahren

- Nach Rücksprache mit dem Arzt nicht mehr als die Hälfte der Erwachsenenendosis:
- Bei akuten Zuständen alle halbe bis ganze Stunde, höchstens 6-mal täglich, je 2-3 Tropfen.
- Bei chronischen Verlaufsformen 1 bis 3-mal täglich je 2-3 Tropfen.

Die Anwendung von Sinupas® bei Kindern unter 2 Jahren wird aufgrund des Alkoholgehaltes nicht empfohlen.

**Art der Anwendung:** Zum Einnehmen. Es wird empfohlen, das Arzneimittel bei Kindern mit Wasser verdünnt anzuwenden.

**Dauer der Anwendung:** Wenn die Beschwerden trotz Behandlung länger als 7 Tage anhalten oder bei schwerem Krankheitsgefühl ist eine ärztliche Beratung erforderlich.

**Sinupas® Tropfen** · Homöopathische Arzneispezialität · **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Zur unterstützenden Behandlung bei Katarrhen der Atemwege, insbesondere der Nasennebenhöhlen. Die Anwendung dieses homöopathischen Arzneimittels in dem genannten Anwendungsgebiet beruht ausschließlich auf homöopathischer Erfahrung. Bei schweren Formen dieser Erkrankungen ist eine klinisch belegte Therapie angezeigt. Enthält 48 Vol.-% Alkohol.

**Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**  
Zulassungsinhaber und Hersteller: Pascoe pharmazeutische Präparate GmbH · D-35383 Giessen · info@pascoe.at  
www.pascoe.at

## Tonsillopas® Tropfen

Bei Entzündungen des Mund- und Rachenraumes

### Dosierung

#### Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren

- Soweit nicht anders verordnet: Zu Behandlungsbeginn und bei akuten Beschwerden: stündlich 10 – 15 Tropfen (maximal 6 x täglich).
- Bei beginnender Besserung und bei chronischen Beschwerden: 3 x täglich 10 – 15 Tropfen.

#### Kinder (7 – 12 Jahre)

- Zu Behandlungsbeginn und bei akuten Beschwerden: stündlich 7 - 10 Tropfen (maximal 6 x täglich).
- Bei beginnender Besserung und bei chronischen Beschwerden: 3 x täglich 7 - 10 Tropfen

#### Kleinkinder (1 – 6 Jahre)

- Zu Behandlungsbeginn und bei akuten Beschwerden: stündlich 5 - 7 Tropfen (maximal 6 x täglich).
- Bei beginnender Besserung und bei chronischen Beschwerden: 3 x täglich 5 - 7 Tropfen einnehmen.

Die Anwendung von Tonsillopas® Tropfen bei Kindern unter 1 Jahr wird nicht empfohlen, da keine ausreichenden Daten vorliegen.

#### Zum Einnehmen.

Es wird empfohlen, das Arzneimittel bei Kindern mit Wasser verdünnt anzuwenden.

Wenn die Beschwerden trotz Behandlung länger als eine Woche anhalten oder bei schwerem Krankheitsgefühl ist eine ärztliche Beratung erforderlich.

**Tonsillopas® Tropfen** · Homöopathische Arzneispezialität · **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Entzündungen des Mund- und Rachenraumes; Zahnfleischentzündung und Aphten; begleitend bei Mandelentzündung. Die Anwendung dieses homöopathischen Arzneimittels in dem genannten Anwendungsgebiet beruht ausschließlich auf homöopathischer Erfahrung. Enthält 25 Vol.-% Alkohol.

## Vertigopas® Tropfen

Bei Schwindelgefühlen unterschiedlicher Ursache

### Dosierung

#### Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren

- akute Zustände: alle halbe bis ganze Stunde, höchstens 12-mal täglich, je 5-10 Tropfen
- chronische Verlaufsformen: 1-3 mal täglich 5-10 Tropfen

Kinder von 6 und 12 Jahren

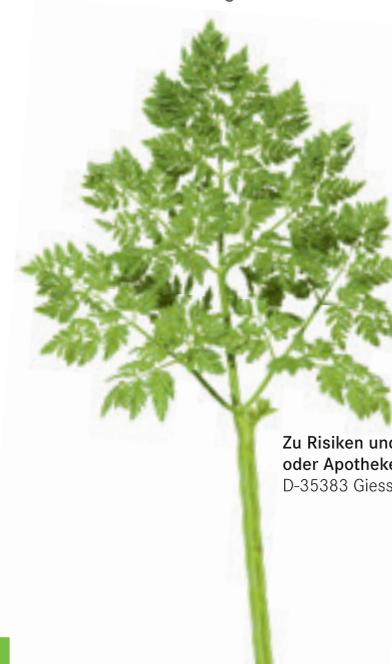
- akute Zustände: höchstens 6-mal täglich 3-5 Tropfen
- chronische Verlaufsformen: 1-3 mal täglich 3-5 Tropfen.

**Anwendung bei Kindern unter 6 Jahren:** Die Anwendung von Vertigopas® Tropfen bei Kindern unter 6 Jahren wird nicht empfohlen, da keine ausreichenden Daten vorliegen.

**Zum Einnehmen.** Die Tropfen können mit etwas Wasser verdünnt eingenommen werden.

Wenn Sie sich nach 7 Tagen nicht besser oder gar schlechter fühlen, wenden Sie sich an Ihren Arzt.

**Vertigopas® Tropfen** · Homöopathische Arzneispezialität · **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Schwindelgefühle unterschiedlicher Ursache. Die Anwendung in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf homöopathischer Erfahrung. Enthält 23 Vol.-% Alkohol.



Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Zulassungsinhaber und Hersteller: Pascoe pharmazeutische Präparate GmbH D-35383 Giessen · info@pascoe.at · www.pascoe.at

## Nahrungsergänzungsmittel

### Aronia Pascoe®

Nahrungsergänzungsmittel mit Aroniabeerenextrakt –  
enthält Polyphenole und Anthocyane

**Verzehrsmpfehlung:** 2-mal täglich 1-2 Kapseln mit ausreichend Flüssigkeit schlucken.  
Die angegebene, empfohlene tägliche Verzehrsmenge nicht überschreiten!

**Aronia Pascoe®** · Zutaten: Aroniabeeren-Extrakt (72,5 %), Gelatine. Das Produkt soll nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden.

### Basentabs Balance Pascoe®

Mit Zink zur Unterstützung des Säure-Basen-Haushalts

**Verzehrsmpfehlung:** 3-mal täglich 2-3 Tabletten zu oder nach den Mahlzeiten mit  
ausreichend Flüssigkeit schlucken.

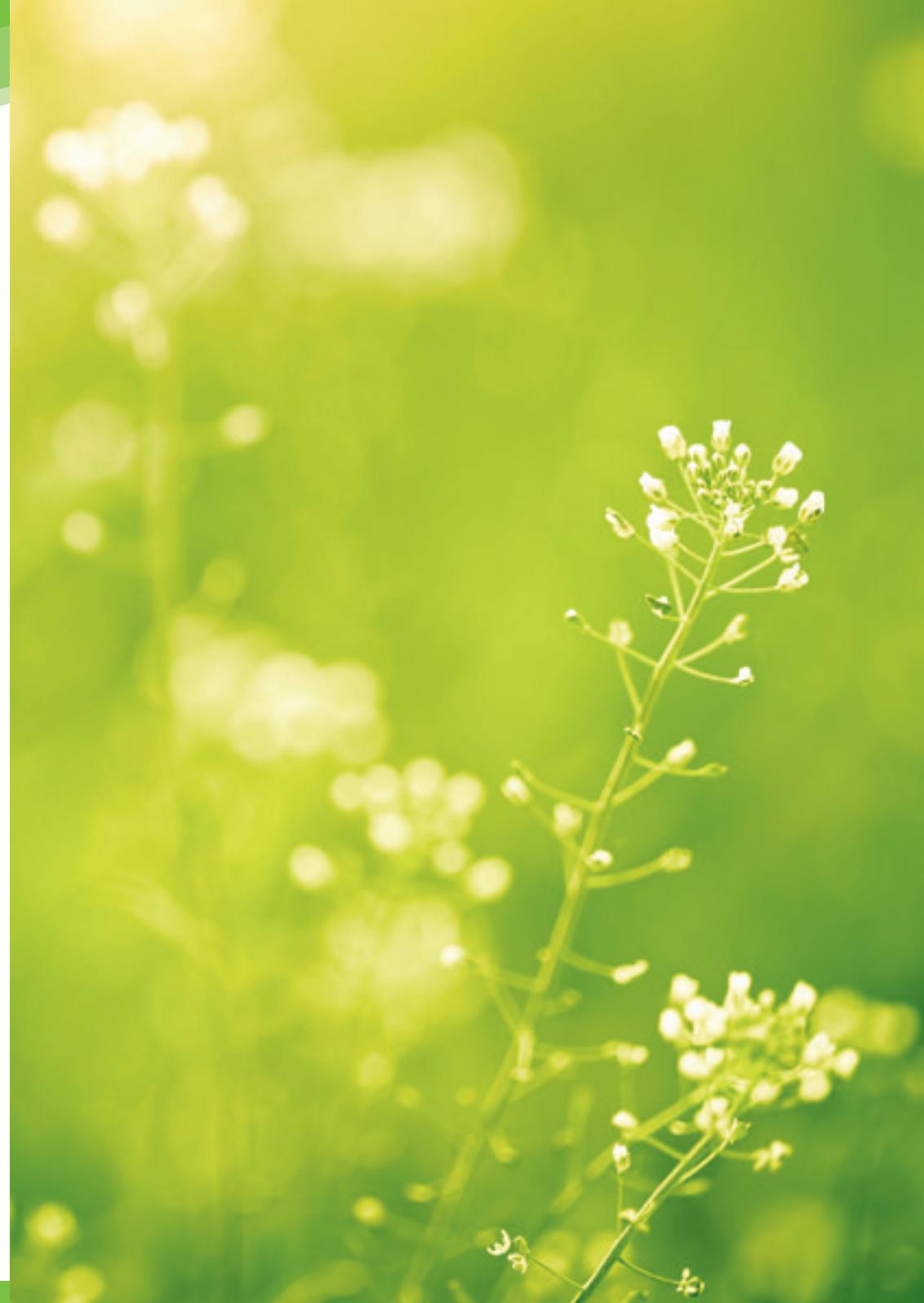
### Basenpulver Balance Pascoe®

Mit Zink zur Unterstützung des Säure-Basen-Haushalts

**Verzehrsmpfehlung:** 1-mal täglich den Inhalt 1 Portionsbeutels bzw. 1 Teelöffel voll  
Pulver (4 g) in ein Glas Wasser einrühren und zu oder nach einer Mahlzeit trinken.

**Basentabs Balance Pascoe® · Basenpulver Balance Pascoe®** · Mit Zink zur Unterstützung des Säure-Basen-Haus-  
halts. **Verzehrsmpfehlung:** Basentabs Balance Pascoe®: 3-mal täglich 2-3 Tabletten zu oder nach den Mahlzeiten  
mit ausreichend Flüssigkeit schlucken. Basen Pulver Balance Pascoe®: 1-mal täglich den Inhalt eines Portionsbeutels  
bzw. einen Teelöffel voll Pulver in ein Glas Wasser einrühren und trinken. Hinweise: Für Schwangere und Stillende  
geeignet. Frei von Zucker, Lactose, Gluten, Aromen und Farbstoffen. Nicht für Kinder unter 4 Jahren geeignet. Die  
angegebenen, empfohlenen täglichen Verzehrsmengen nicht überschreiten.

Diese Produkte sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung. Eine ausgewogene Ernährung und  
eine gesunde Lebensweise sind wichtig. Zulassungsinhaber und Hersteller: Pascoe Vital GmbH · D-35394 Giessen  
info@pascoe.at · www.pascoe.at.





### *Adressen von Patientenvereinigungen*

- **Österreichische Gesellschaft für homöopathische Medizin**  
Mariahilfer Str. 110, 1070 Wien  
Telefon: +43 (0) 1 5267575 · Fax: +43 (0) 1 5267575-4  
E-Mail: sekretariat@homoeopathie.at  
Website: www.homoeopathie.at  
  
www.selbsthilfe-oesterreich.at  
www.gesundheit.gv.at  
www.krebshilfe.net  
www.patientenhilfe.at

### *Literatur*

- **Pahlow, Mannfried** Heilpflanzen:  
Sanfte Behandlung von Alltagsbeschwerden.  
Hirzel, Stuttgart 2000 · ISBN 3-7776-0986-2
- **Michael, Ingetraut** Selbstbehandlung mit Naturheilmitteln  
Sommer Verlag 1996 · ISBN 3-930262-00-2
- **Goldmann, David R.** Praxishandbuch Medizin & Gesundheit  
Wissen – Ratschläge – Selbsthilfe  
Dorling Kindersley Verlag 2007 · ISBN 3-8310-0994-5







Mit freundlicher Empfehlung überreicht durch

Stempel