

Herzlichen Dank für Ihr Interesse an unserem Flyer! Um Ihnen eine erste Übersicht zu geben, was das Netzwerk Impfentscheid alles zu bieten hat, stellen wir uns kurz vor.

Das Netzwerk Impfentscheid setzt sich seit Jahren für die Aufklärung gesetzlicher Missstände, für mehr Transparenz und Entscheidungsfreiheit und für die unabhängige Impfaufklärung ein. Es ist uns sehr wichtig, die Selbstbestimmung, vor allem in Gesundheitsfragen, zu erhalten. Interessierte Menschen sollen fähig sein, die gängige Impfpropaganda zu hinterfragen. Nur ein umfassendes Wissen ermöglicht Vor- und Nachteile abzuwägen und sich in eigener Verantwortung für oder gegen das Impfen zu entscheiden. **Helfen Sie mit, den Rest an persönlicher und gesundheitlicher Selbstbestimmung zu bewahren.**

Wir bieten Ihnen eine breite Palette an neutral aufklärender Literatur zum Thema Gesundheit und Impfen an. Ausserdem unterstützen wir Sie bei Fragen zu gesundheitlichen oder rechtlichen Themen, vermitteln Ihnen impfkritische Fachpersonen, informieren Sie mit regelmässigen Newslettern zum aktuellen Geschehen und vielem Weiteren.

Weitere und umfassendere Informationen über unseren Verein finden Sie auf der Webseite [www.impfentscheid.ch](http://www.impfentscheid.ch). Oder Sie besuchen einen Impfgesprächskreis in Ihrer Umgebung ([www.impfkreise.eu](http://www.impfkreise.eu)).

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Möchten Sie uns unterstützen? Wir brauchen die Mithilfe Gleichgesinnter um diese Arbeit weiterführen zu können! Sie können uns durch eine Mitgliedschaft, Ihr Mitwirken oder eine Spende unterstützen. Weitere Informationen finden Sie unter [www.impfentscheid.ch](http://www.impfentscheid.ch).

Ihr Netzwerk Impfentscheid Team

## Kontakt

Netzwerk Impfentscheid		Wetti 41		CH-9470 Buchs
Tel. +41 81 633 12 26		Fax +41 81 284 00 43		
<a href="mailto:info@impfentscheid.ch">info@impfentscheid.ch</a>		<a href="http://www.impfentscheid.ch">www.impfentscheid.ch</a>		

Danke, dass Sie unsere Arbeit durch Ihre Mitgliedschaft und/oder durch eine Spende unterstützen.  
 CHF: Postfinance: 85-605923-9 | IBAN: CH19 0900 0000 8560 5923 9 | BIC: POFICHBEXXX  
 Euro: Raiffeisen Meiningen: 1.478.809 | IBAN: AT48 3746 1000 0147 8809 | BIC: RVVGAT2B461

Bild: Fotolia.com | Gestaltung: David Drost | [ddrostbusiness@gmail.com](mailto:ddrostbusiness@gmail.com)

# Krankheitsanzeichen



## .... was tun?

Einfache Anwendungen aus der Natur -  
grosse Wirkung

## Sie haben es in der Hand!

Ob ein Mensch erkrankt, wie schwer er erkrankt und wie der Krankheitsverlauf bzw. die Genesung verläuft, ist eine Frage der Lebens- und Ernährungsweise, im Krankheitsfall eine Frage der Behandlungsweise.

Unsere Zivilisation hat sich teilweise weit vom Natürlichen entfernt. Es ist den Menschen nicht mehr bewusst, was selbstverständlich ist. Bei ersten Krankheitsanzeichen wissen die meisten nicht, was zu tun ist. Sie machen sich keine Gedanken zu den Ursachen, hinterfragen ihr (Fehl-)Verhalten nicht und gleiten in die Krankheit hinein. Dann begnügen sie sich mit einer Symptombehandlung.

Jeder Mensch hat Regenerations- und Abwehrkräfte, d.h. Eigenheilkräfte, die durch entsprechendes Verhalten angeregt oder auch blockiert werden. Dabei spielt die Lebens- und Ernährungsweise eine entscheidende Rolle.

## Krankheitsanzeichen — was tun?

### Einfache Anwendungen — grosse Wirkung

Oft kommt uns zivilisierten Menschen das Naheliegende, Selbstverständliche nicht in den Sinn – nämlich auf die Signale des Organismus einzugehen. Wenn Anzeichen von Unwohlsein bemerkbar sind (Niesen, Frösteln, Kopfdruck, Behinderung der Atmung, Müdigkeit, Appetitlosigkeit usw.), kann es sein, dass die folgenden Massnahmen so weit helfen, dass die sich anbahnende Krankheit sich nicht weiter entwickelt und nicht ausbricht. Der Organismus wird durch folgende unterstützende Behandlung befähigt, die Regenerationskräfte anzuregen:

- **Dem Appetit angepasste, vitalstoffreiche Ernährung**  
möglichst Frischkost (Vollwertkost). Für Säuglinge ist Muttermilch die ideale Ernährung. Wenn der Hunger fehlt, feste Nahrung weglassen. Der Organismus soll nicht mit der Verdauung von unnötiger Nahrung belastet werden.
- **Flüssigkeitsbedarf decken**  
in Form von gewöhnlichem Wasser, Mineralwasser, Kräutertee (Holunder oder Lindenblüten, Hagebutten usw.) oder zur Abwechslung verdünnte Obst- und Gemüsesäfte. Falls keine feste Nahrung eingenommen wird, Obst- und Gemüsesäfte unverdünnt gut einspeicheln und erst dann schlucken.
- **Frische und feuchte Luft**  
Fenster oft kurz öffnen, Zimmer nicht überheizen.
- **Für vermehrte Ruhe sorgen**  
längere Schlafenszeiten, wenn nötig Bettruhe einhalten.
- **Durchblutung anregen**  
1 - 3 Mal täglich ein warmes oder ansteigendes Fussbad/Unterschenkelbad machen. Am Abend evtl. ein temperaturansteigendes (Kräuter-)Vollbad nehmen.
- **Sanddorn oder Echinacea-Tinktur einnehmen**  
Sanddornsaft/Sanddornmark (verdünnt) ist besonders für Säuglinge und Kleinkinder geeignet.
- **Darmentleerung**  
bei hartnäckigen und/oder schweren Erkältungen/Infekten Klistier oder Darmeinlauf vornehmen.

Wenn der Körper sich kalt anfühlt, was bei (beginnenden) Erkältungen/Infekten meistens zutrifft, ist ein ansteigendes Fussbad angezeigt. Bei gut durchwärmtem Körper, inklusive Hände und Füsse, genügt ein warmes Fussbad. Warme oder ansteigende Fussbäder fördern den Schlaf, was sich positiv auf die Heilung auswirkt.

### Ausführung von warmen oder temperaturansteigenden Fussbädern:

Einen Eimer mit 35 - 36°C warmem Wasser füllen. Die Wassertemperatur richtet sich nach dem Empfinden des Patienten/der Patientin.

Nicht nur die Füsse, sondern auch die Unterschenkel sollen im Wasser sein. Vorsicht bei Krampfadern! Während der Badezeit von 10 - 15 Min. mehrmals warmes Wasser nachgiessen, so dass die Wassertemperatur nach Empfinden der Badenden auf 37°C (warmes Fussbad) oder sogar bis gegen 41°C (ansteigendes Fussbad) steigt. Nach dem Bad Beine und Füsse abtrocknen und vorgewärmte wollene Socken anziehen. Am besten ist danach Bettruhe.

**Hinweis:** Säuglinge können das Fussbad im Waschbecken (Lavabo) nehmen. Achtung vor dem heiss tropfenden Wasserhahn!



### Alle aufgeführten Verhaltensmassnahmen zusammen unterstützen die Genesung.

Sie regen die Eigenheilkräfte an und leiten so die Selbstheilung ein. Auch allfällige weitere Massnahmen – seien es pflegerisch-therapeutische Anwendungen oder zusätzliche Heilmethoden – können nur dann eine optimale Wirkung haben, wenn die erwähnten Verhaltensregeln beachtet werden. Grundvoraussetzung zur Gesunderhaltung wie zur Heilung ist ein gut durchbluteter Körper. Erst dadurch können zusätzliche Anwendungen optimal wirken. Pfarrer Sebastian Kneipp sagte: „Ein gut durchblutetes Gewebe/Organ erkrankt nicht. Durch Mehrdurchblutung kann wieder Heilung erreicht werden!“

**Anmerkung:** Im Rahmen dieser Publikation ist nur Grundlegendes aufgeführt. Weitere Informationen gibt das Nachschlagewerk:

### „Förderung der Eigenheilkräfte – Gesundheits- und Krankenpflege mit natürlichen Anwendungen für Gross und Klein“.

Das Buch ist zu beziehen beim Verlag Netzwerk Impfscheid. Gerne senden wir Ihnen unsern Buchkatalog mit weiteren Literaturempfehlungen und Infos.

