

## Wie kann meine Heilpraktikerin helfen?

Um Ihr Immunsystem gezielt aufbauen und stärken zu können, möchte ich herausfinden, welche Ursache dazu führt, dass Ihr Immunsystem geschwächt ist.

Durch die Behandlung der Ursache kann eine langfristige Besserung und Genesung erreicht werden.

Um mir ein Bild von Ihrer Lebenssituation und Ihren Lebensumständen zu machen, führe ich eine ausführliche Anamnese, eine körperliche Untersuchung und wenn nötig eine gründliche Labordiagnostik durch.

Ich erstelle Ihnen ein **individuelles Therapiekonzept**, abgestimmt auf Ihr Immunsystem und auf Ihre Bedürfnisse.

Dies kann z.B. eine Aufbaukur durch Injektionen bestimmter Medikamente sein, eine Eigenbluttherapie, eine Ausleitung über die Ausscheidungsorgane oder eine Stärkung des Magen-Darm-Trakts.

Haben Sie Fragen oder möchten Sie einen Termin in meiner Praxis in Darmstadt-Eberstadt vereinbaren, dann kontaktieren Sie mich.

Ihre Heilpraktikerin  
Julia v. Trotha



**JULIA v. TROTHA**  
Praxis für Naturheilkunde

**GEHEN SIE GESUND  
DURCH DEN WINTER**



**JULIA v. TROTHA**  
Praxis für Naturheilkunde

Julia v. Trotha  
Heilpraktikerin

Pfungstädter Straße 48  
64297 Darmstadt-Eberstadt

Telefon: 06151 - 91 87 150  
Fax: 06151 – 91 87 151

E-Mail: [praxis@bowentherapeut.de](mailto:praxis@bowentherapeut.de)  
Internet: [www.bowentherapeut.de](http://www.bowentherapeut.de)

**Termine nach Vereinbarung**



## Ist mein Immunsystem fit für den Winter?

Ein gut funktionierendes und starkes Immunsystem ist Voraussetzung, um den Winter ohne lange und schwächende Erkältungsphasen zu überstehen.

Was kann mein Immunsystem schwächen?

- Stress im Beruf oder im Familienleben
- unausgewogene Ernährung
- nicht ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- zu wenig oder nicht erholsamer Schlaf
- Umweltbelastungen
- Chronische Erkrankungen
- Rauchen

Dies sind Beispiele der häufigsten Faktoren, die Ihr Immunsystem schwächen können.

**Stärken Sie Ihr Immunsystem und bleiben Sie gesund!**



## Was ist die Grippe (Grippe)?

### Influenza (Grippe):

Die Grippe ist eine akut auftretende Infektionskrankheit des Atmungstraktes hervorgerufen durch das Influenza-Virus.

Ein plötzlicher Beginn mit hohem Fieber, Frösteln, Rachenbeschwerden, Kopf- und Gliederschmerzen, evtl. Erbrechen sind charakteristisch.

Besonders gefährdet sind Schwangere, Kinder, Menschen mit chronischen Erkrankungen und alte Menschen.

Gegen das Influenzavirus kann man sich impfen lassen.

### Schweinegrippe / H1N1:

Die sogenannte Schweinegrippe ist eine Form der Influenza, also eine Form der Grippe.

Die Symptome sind hier: plötzlich hohes Fieber, Husten, Niesen, Durchfall und Erbrechen, Atembeschwerden, evtl. Augenentzündungen, Appetitlosigkeit.

Gegen das Schweinegrippevirus kann man sich impfen lassen.

### Grippaler Infekt:

Ein grippaler Infekt tritt meist nach einer Abkühlung auf und macht sich bemerkbar durch einen Schnupfen, eine Entzündung der Nasennebenhöhlen und/oder des Mittelohres bis hin zu Husten und Halsschmerzen. Es kann leichtes Fieber auftreten.

## Wie kann ich mich fit machen?

Sie können Ihr Immunsystem unterstützen, indem Sie:

- auf eine ausgewogene vitaminreiche und gesunde Kost achten, d.h. viel frisches Obst und Gemüse
- nach Möglichkeit 1-2 L Wasser pro Tag trinken
- täglich einen kleinen Spaziergang an der frischen Luft machen, dies deckt Ihren Sauerstoffbedarf und hilft Ihrem Körper sich auf die kalte Jahreszeit einzustellen
- sich der Witterung entsprechend kleiden, vermeiden Sie es zu frieren
- ausreichend schlafen, auch wir Menschen brauchen in der kalten Jahreszeit mehr Schlaf

**Bei Fragen und für weiteren Rat stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung!**

