

Pascoe
Naturmedizin seit 1895



*Inklusive
Kinderapotheke*

Pascoe Hausapotheke

Natürlich Gesund



Pascoe Hausapotheke

Natürlich Gesund



8. Auflage · November 2016
Pascoe pharmazeutische Präparate GmbH
Pascoe Vital GmbH
D-35383 Giessen
Tel. 06 41/79 60-0 · Fax 0641/79 60-109
info@pascoe.de · www.pascoe.de

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

Vorwort	8–9
Unternehmensportrait	10–13
Service	14–15
Gesund von Kopf bis Fuß	16–147
Erkältungen · Infekte	18–31
Erkältung, grippaler Infekt oder Infektanfälligkeit	20–21
Halsschmerzen, Angina, Entzündungen des Rachenraumes	22–23
Schnupfen oder Sinusitis	24–25
Husten	26
Bei Erkältungskrankheiten	30–31
Lymphsystem	32–39
Infektanfällig	34–37
Mittelohrentzündung	38–39
Verdauung: Magen · Darm	40–57
Appetitlosigkeit	42–43
Blähungen, Völlegefühl, Magenkrämpfe	44–45
Darmträgheit, Verstopfung	46–49
Magenschleimhautentzündung (Gastritis)	50–51
Durchfall	52–53
Darmflora	54–55
Nahrungsergänzungsmittel	56–57
Verdauung: Leber	58–61
Leber und Entgiftung	60–61
Allergien	62–65
Überreaktionen abmildern	64–65

Kopfschmerzen · Migräne · Schwindel	66–71
Kopfschmerzen, Migräne	68–69
Schwindel? Reisekrankheit	70–71
Niere · Blase · Prostata	72–79
Nierenfunktionsstörungen	74–75
Harnwegsinfekt, Reizblase, Blasenentzündung (Zystitis)	76–77
Gutartige Prostatavergrößerung	78–79
Menstruationsbeschwerden	80–85
Regelstörungen	82–83
Prämenstruelles Syndrom (PMS)/Dysmenorrhoe	84–85
Schilddrüse	86–89
Die Schilddrüse	88–89
Knochen · Gelenke	90–95
Arthrose (Gelenk-Verschleiß)	92–93
Knochengesundheit	94–95
Säure-Basen-Haushalt	96–109
Pascoe-Basenprodukte	98–99
Benötigt Ihr Säure-Basen-Haushalt Unterstützung?	100–101
Gesunde Diät	102–103
Ernährungstabelle	104–105
Fasten	106–109
Herz · Kreislauf · Gefäße	110–121
Kreislaufstörungen, nervöses Herz, Bluthochdruck, Rhythmusstörungen ..	112–117
Krampfadern, müde Beine	118–119
Arteriosklerose	120–121

Stress · Nervosität · Unruhiger Schlaf	122–129
Mehrfachbelastung, Prüfungsstress, ständige Nervosität	124–127
Einschlafprobleme, ständige Anspannung	128–129
Depression und Stimmungsaufhellung	130–135
Vitamine · Spurenelemente	136–143
Vitamine	138–139
Mineralstoffe und Spurenelemente	140–143
Ausleitung	144–147
Kinder-Apotheke	148–163
Reise-Apotheke	164–169
Hausmittel	170–177
Wissenswertes über Naturmedizin	178–183
Tagebücher	184–191
Kopfschmerztagebuch	186–187
Schlafstagebuch	188–189
Stimmungstagebuch	190–191
Dosierung und Art der Anwendung	192–211
Verzehrempfehlung	212–215
Weiterführende Informationen	216–217



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 Deutschen nach dem Ursprünglichen. Für immer mehr Menschen 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-Hausapotheke 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 Made in Germany

Dosierungs- und Produktinformationen finden Sie im Anhang. In der Packungsbeilage finden Sie weitere wichtige Informationen – bitte lesen Sie diese und fragen Ihren Arzt, Heilpraktiker 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
Naturheilkunde aus dem Herzen Deutschlands**

Pascoe Naturmedizin gehört zu den traditionsreichsten Unternehmen im Bereich Naturheilkunde in Deutschland. Das in dritter Generation von Jürgen F. Pascoe geleitete Familienunternehmen hat sich in den Jahren seit seinem ersten Geschäftsjahr 1895 zu einem der führenden nationalen und internationalen Naturmedizin-Hersteller entwickelt.



F. H. Pascoe

Gegründet wurde das Unternehmen vom Großvater des jetzigen Geschäftsführers, dem Apotheker Friedrich H. Pascoe. In Zusammenarbeit mit Pastor Felke entstanden zunächst in der Mellinghof'schen Apotheke in



Adler-Apotheke in Mülheim an der Ruhr

Mülheim an der Ruhr die ersten Pascoe-Komplex-Homöopathika. 1918 gründete Friedrich H. Pascoe dann in Gießen das Unternehmen „Apotheke Friedrich Pascoe – Pharmazeutische Präparate“. Sein Motto war: „Gesundheit ist Reichtum“.

Mittlerweile arbeiten rund 200 Beschäftigte am Stammsitz in Gießen sowie in den Zweigniederlassungen im österreichischen Wien und Toronto, Kanada.



Zum Pascoe-Portfolio gehören über 200 naturheilkundliche Produkte:

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

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

Der Erfolg basiert auf mehreren Säulen:

- einer hohen Produkt-Qualität „Made in Germany“
- der intensiven Erforschung der Inhaltsstoffe
- jahrzehntelanger Erfahrung
- 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 2016“ nach den Jahren 2012, 2013, 2014 und 2015 erneut als einer der 100 besten Arbeitgeber ausgezeichnet worden.

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

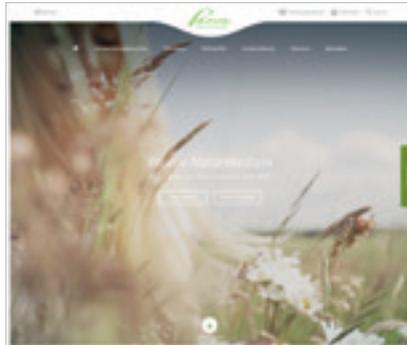
Unser Kundenservice steht Ihnen zur Seite

Montag – Freitag: 7.30 – 16.30 Uhr
Telefon: 0641/79 60-0
Fax: 0641/79 60-123
E-mail: info@pascoe.de



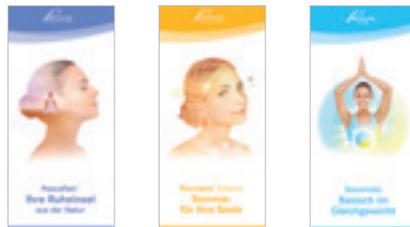
Service im Internet

Auf www.pascoe.de finden Sie all unsere **Produkte alphabetisch** oder nach Anwendungsgebieten sortiert und viele **weiterführende Informationen**.



Broschüren, Ratgeber und Flyer

Unter der Rubrik Service auf www.pascoe.de finden Sie Broschüren, Ratgeber und Flyer zu vielen interessanten Themenbereichen.



Social Media

Werden Sie Fan bei **Facebook** und folgen Sie uns auf **Google+**.

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

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



Newsletter Naturmedizin

Sie können sich für unseren **Newsletter Naturmedizin** anmelden unter: www.pascoe.de. Dann erhalten Sie einmal im Monat viele **Neuigkeiten und Informationen zum Thema Naturmedizin**.



Therapeutensuche

Auf unserer Website und auf www.naturheilkunde.de ist u.a. eine Therapeuten- und Apothekensuche zu finden. Hier können Sie **eine/n naturheilkundlich orientierte/n Arzt/Ärztin oder Heilpraktiker/in bzw. eine Apotheke mit naturheilkundlichen Produkten in Ihrer Nähe finden**.



Gesundheitstagebuch

Wir laden Sie herzlich ein, sich Ihr individuelles Gesundheitsprogramm auf www.pascoe.de zusammenzustellen. Das Pascoe-Gesundheitstagebuch dient Ihrer Selbstkontrolle und ist Ihre persönliche Gedankenstütze. Sie finden es unter www.pascoe.de/service.





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 keine 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

*Ständige 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.



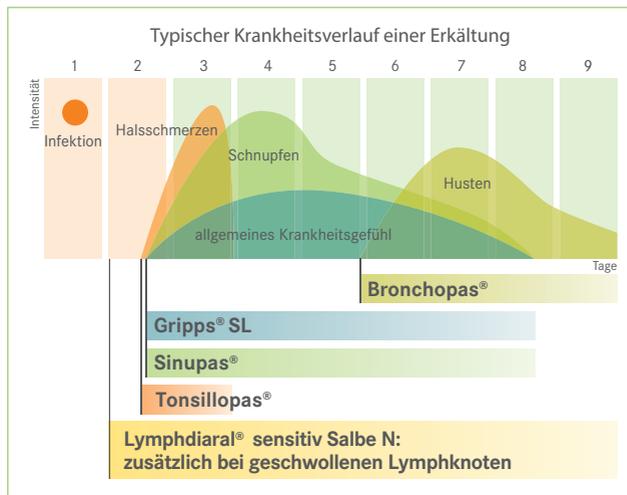
Erkältung, grippaler Infekt oder Infektanfälligkeit? – Das Immunsystem dauerhaft stärken

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.



Zur Unterstützung der **Selbtheilungskräfte** während eines **Virus-Infektes** kann die Gabe von

- **Gripps® SL Tropfen** oder **Tabletten** (siehe S. 30) sinnvoll sein.

Bei akuten und **chronischen Erkältungskrankheiten** unterstützen

- **Pascoleucyn® Tropfen** (siehe S. 31) die Steigerung der körpereigenen Abwehrleistung.

Bei **Schwellungen im Halsbereich** unterstützen sanfte Einreibungen mit

- **Lymphdial® sensitiv Salbe N** (siehe S. 39)

Bitte beachten Sie auch:

- Ein Großteil des Immunsystems ist im Darm angesiedelt. Daher sind auch Maßnahmen für einen gesunden Darm wichtig (siehe S. 40–57).
- Stress schwächt Abwehrkräfte! – Beachten Sie deshalb die Tipps zur Stress-Bewältigung auf den Seiten 124 + 128

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“ (siehe S. 170–177), womit Großmutter schon bei Erkältungen geholfen hat
- Trainieren Sie Ihr Immunsystem mit abhärtenden Kneipp-Anwendungen (siehe S. 177)
- Nehmen Sie zusätzlich Vitamin C-Tabletten (siehe S. 139)
- 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®** Unterstützung bieten.

Tipps

- Gurgeln mit Kamillen-, Thymian- oder Salbeitee
- Halswickel (siehe S. 174)
- **Lymphdiaral® sensitiv Salbe N** (siehe S. 39)

* 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 (siehe S. 32-39).



Baptisia · Wilder Indigo

Tonsillopas®

Bei Entzündungen des Rachenraumes

Baptisia: Wilder Indigo

– der Befreiende unterstützt bei:

- Infektionen, Erkältung
- Muskelschmerzen
- Fieber

Ammonium bromatum:

– das Befreiende unterstützt bei:

- Entzündungen der oberen Luftwege
- Heiserkeit
- trockenem Husten

Apisinum: Bienengift

– das Abschwellende 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
- Nasen-Nebenhöhlen-Entzündungen

Hier sind nur die wichtigsten homöopathischen Inhaltsstoffe aufgeführt.



Informationen zur Dosierung und Anwendung auf Seite 209-210

Weitere Informationen zum Arzneimittel finden Sie unter den Präparateinformationen oder unter www.pascoe.de.

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 Entzündungen der Nasennebenhöhlen und Bronchitis

Luffa operculata: Schwammgurke

– die Fließende unterstützt bei:

- Nebenhöhlen-Entzündungen
- Schnupfen, Heuschnupfen und Stirnschmerzen

Euphorbium: Harzführende Wolfsmilch

– die Erleichternde unterstützt bei:

- Entzündungen der Atemwege
- krampfartigem Husten
- Pustel- oder Bläschenbildung

Kreosotum: Buchenholztee

– der Verwandler der Sekrete unterstützt bei:

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

Antimonium sulfuraturn aurantiacum: Antimon(V)-sulfid

– der Entspanner der Bronchien unterstützt bei:

- Bronchitis, Reizhusten
- Atembeschwerden
- vermehrter Schleimabsonderung

*Auch für Säuglinge in Absprache mit dem Kinderarzt.

Informationen zur Dosierung und Anwendung auf Seite 208–209

Weitere Informationen zum Arzneimittel finden Sie unter den Präparateinformationen oder unter www.pascoe.de.



Euphorbium · Harzführende Wolfsmilch

Husten? – Befreit atmen!

Husten ist eine Reaktion des Körpers auf Reizungen der Atemwege.

Eine häufige Ursache für Husten ist eine Entzündung der unteren Atemwege – die Bronchitis. Sie entsteht, wenn die Erreger, die eine Erkältungskrankheit auslösen, auf die Bronchialschleimhaut übergreifen.

Erfreulicherweise sind auch hierfür wirksame Kräuter gewachsen. So enthält z.B. **Tussiflorin® Thymian** einen Extrakt aus Thymiankraut. Thymian hilft, den Schleim zu verflüssigen, wirkt antibakteriell und fördert das Abhusten (s.S. 28).



Viele Pflanzen wirken in ihrer homöopathischen Aufbereitung gezielt bei krampfartigem Husten. Die wichtigsten Wirkstoffe sind in dem Arzneimittel **Bronchopas®** miteinander kombiniert.

Tipps

- Trinken Sie viel, am besten heißen Tee
- Bereiten Sie sich einen frischen Ingwer-Tee: Ingwer in Wasser aufkochen, mit Honig süßen und Zitronensaft zugeben
- Inhalieren Sie mit ätherischen Ölen oder Meersalz im Dampfbad

Bronchopas®

Bei krampfartigem Husten

Antimonium arsenicosum

– das Hartnäckige unterstützt bei:

- Husten, Bronchitis, Lungenentzündung
- Atemnot
- vermehrter Schleimabsonderung

Grindelia robusta: Milzkraut

– das Milzmittel unterstützt bei:

- Atembeschwerden
- chronischer Bronchitis
- Krampfhusten mit zähem Schleim

Ipecacuanha: Brechwurz

– die Erleichternde unterstützt bei:

- Übelkeit, Brechreiz
- Engegefühl in der Brust
- Bronchitis, Krampf- und Keuchhusten

Eriodictyon californicum/Yerba santa: Santakraut

– Heiliges Kraut gegen den Husten unterstützt bei:

- Keuchhusten, Asthma
- Bronchitis mit vermehrter Schleimbildung
- Nachtschweiß

Lobelia inflata: Aufgeblasene Lobelie

– die Befreiende unterstützt bei:

- Krampfhusten, Asthma
- Atemnot, Engegefühl in Brust- und Bauchbereich
- Übelkeit und Brechreiz



Lobelia inflata · Aufgeblasene Lobelie

Informationen zur Dosierung und Anwendung auf Seite 195

Weitere Informationen zum Arzneimittel finden Sie unter den Präparateinformationen oder unter www.pascoe.de.

Tussiflorin® Thymian

Pflanzliches Arzneimittel bei Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim, zur Besserung der Beschwerden bei akuter Bronchitis

Thymian (*Thymus vulgaris*)

– der Erleichternde

- erleichtert das Abhusten
- löst den Schleim
- lindert krampfartigen Husten



Thymus vulgaris · Thymian

Informationen zur Dosierung und Anwendung auf Seite 210

Weitere Informationen zum Arzneimittel finden Sie unter den Präparateinformationen oder unter www.pascoe.de.



Gripps®

Bei Erkältungskrankheiten

Eucalyptus: Fieberbaum

– der Befreiende unterstützt bei:

- Schnupfen, Sinusitis
- Entzündungen der Atemwege
- Fieber

Gelsemium: Wilder Jasmin

– der Kräftigende unterstützt bei:

- Schwäche, Schwindel
- Kopfschmerzen
- Niesreiz, akutem Fließschnupfen

Kalium bichromicum

– der HNO-Spezialist unterstützt bei:

- Schleimhautentzündungen der Atemwege
- Halsentzündungen, Mandelentzündung
- Nasen-Nebenhöhlen-Entzündungen

Bryonia: Zaunrübe

– die Kühlende unterstützt insbesondere

leicht erregbare Menschen mit:

- trockenen Schleimhäuten
- akuten Entzündungen und Infekten
- Wasseransammlungen

Hier sind nur die wichtigsten homöopathischen Inhaltsstoffe aufgeführt.



Eucalyptus - Fieberbaum



Informationen zur Dosierung und Anwendung auf Seite 196+197

Weitere Informationen zum Arzneimittel finden Sie unter den Präparateinformationen oder unter www.pascoe.de.

Pascoleucyn®

Bei Erkältungskrankheiten

Eupatorium perfoliatum: Wasserhanf

– der Stärkende unterstützt bei:

- grippeähnlichen Beschwerden
- Muskel- und Gliederschmerzen
- Fieber, Husten und Heiserkeit

Baptisia: Wilder Indigo

– der Befreiende unterstützt bei:

- Infektionen, Erkältung, Fieber
- Muskelschmerzen
- Magenschmerzen

Echinacea: Sonnenhut

– der Immunstärkende unterstützt bei:

- fieberhaften Infekten
- Verletzungen, Bissen, Hautentzündungen
- Entzündungen - auch der lymphatischen Organe

Thuja: Lebensbaum

– der Stärkende unterstützt bei:

- Entzündungsneigung, chronischen Entzündungen
- schmerzhaftem Harndrang
- Haut- und Schleimhaut-Entzündungen



Thuja - Lebensbaum

Lachesis: Gift der Buschmeisterschlange

– das Lösende unterstützt bei:

- Sinnes-Störungen
- Mandel- und Lymphknoten-Entzündungen
- Kloß-Gefühl



*Auch für Säuglinge in Absprache mit dem Kinderarzt.

Informationen zur Dosierung und Anwendung auf Seite 204

Weitere Informationen zum Arzneimittel finden Sie unter den Präparateinformationen oder unter www.pascoe.de.



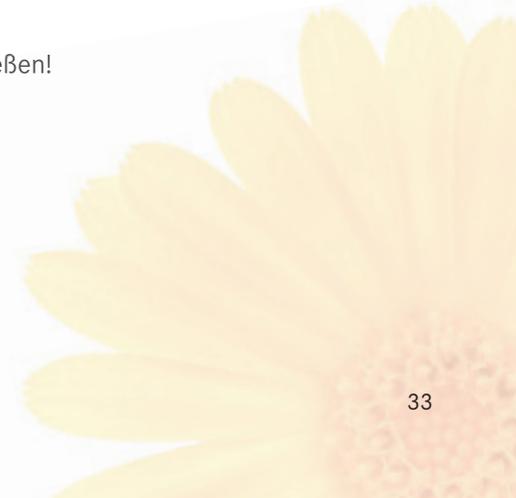
Ihr Lymphsystem natürlich im Fluss

Ständig erkältet? Schwellungen im Hals- und Rachenbereich?

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.

Stau macht krank! Die Lymphe muss fließen!



Infektanfälligkeit?

Ein starkes Immunsystem braucht ein starkes Lymphsystem

Bei immer wiederkehrenden Infekten kann die Unterstützung des Lymphsystems sinnvoll sein, denn: Lymph- und Immunsystem sind eine Einheit.

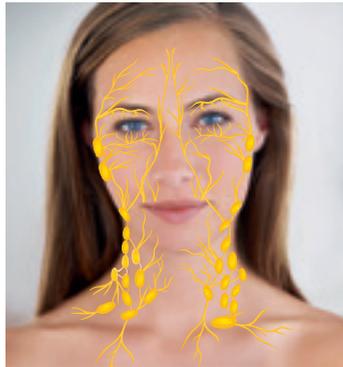
Das Lymphsystem durchzieht mit seinen Lymphgefäßen unseren gesamten Körper. Täglich werden hier etwa 2 Liter Lympheflüssigkeit gebildet und gleichzeitig Ablagerungen und Krankheitserreger abtransportiert.

Ein gut funktionierendes Lymphsystem unterstützt das Immunsystem, denn:

- Lymphknoten sind Filterstationen für Krankheitserreger und Schadstoffe.
- Mandeln und Lymphknoten sind Produktionsstätten für Abwehrzellen.
- Die Lymphgefäße sind wichtige Transportwege des Immunsystems.

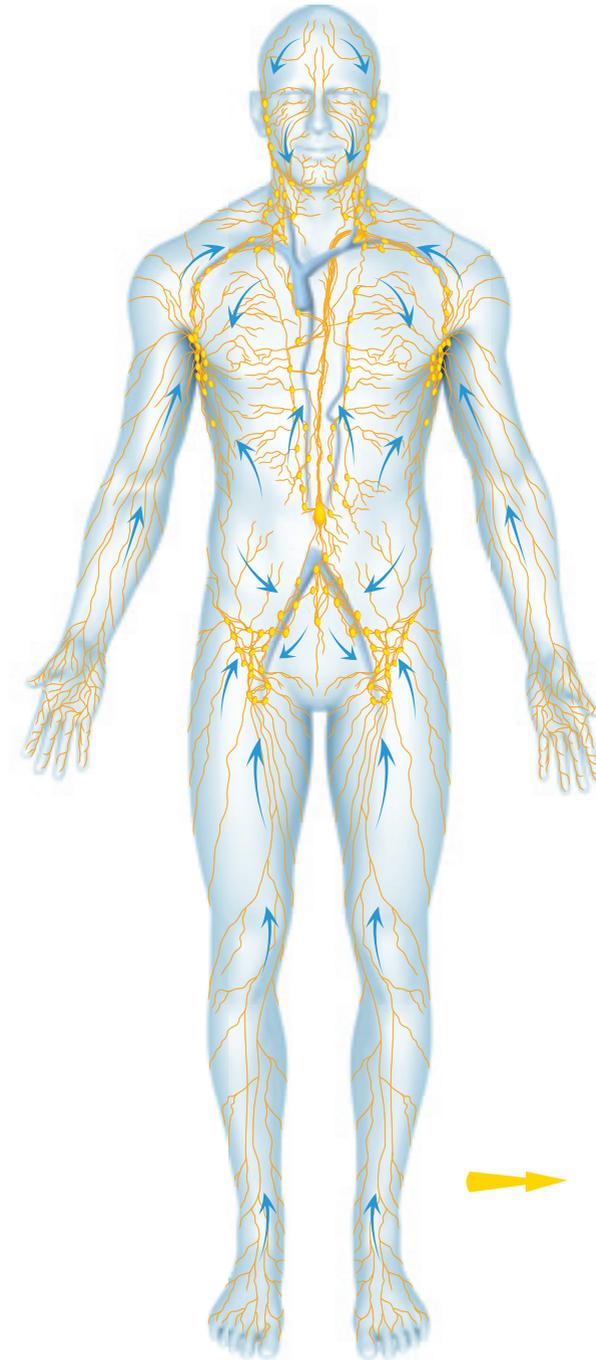
Nur mit einem intakten Lymphsystem können die notwendigen Abwehrzellen schnell dorthin gelangen, wo sie dringend gebraucht werden.

Unterstützen Sie Ihr Lymphsystem und stärken Sie dadurch Ihre Abwehrkräfte!



Die Lymphdiaral-Familie unterstützt das Immunsystem:

- Zur Stärkung des Lymphsystems bei wiederkehrenden Halsschmerzen und entzündeten Mandeln helfen **Lymphdiaral® Halstabletten**.
- Bei Infektanfälligkeit unterstützen **Lymphdiaral® Basistropfen SL** das Lymphsystem und somit auch das Immunsystem.
- Zum „Einstreichen“ im Bereich der Hals-Lymphknoten gibt es **Lymphdiaral® sensitiv Salbe N**.



Hier gelb dargestellt:
Das Lymphsystem

Lymphdiaral® Halstabletten

Bei Neigung zu Infekten im Hals-, Nasen- und Rachenbereich mit Beteiligung des lokalen Lymphsystems

Mercurius bijodatus

– das Lymphmittel unterstützt bei:

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

Scrophularia nodosa: Knotige Braunwurz

– die Lymphpflanze unterstützt bei:

- geschwollenen Halslymphknoten
- Infektneigung
- Ekzemen



Echinacea: Sonnenhut

– der Immunstärkende unterstützt bei:

- fieberhaften Infekten
- Verletzungen, Bissen, Hautentzündungen
- Entzündungen - auch der lymphatischen Organe



Echinacea ·
Sonnenhut

Informationen zur Dosierung und Anwendung auf Seite 200

Weitere Informationen zum Arzneimittel finden Sie unter den Präparateinformationen oder unter www.pascoe.de.

Lymphdiaral® Basistropfen SL

Zur unterstützenden Behandlung von Infekten der oberen Atemwege, insbesondere mit Beteiligung des lokalen Lymphsystems

Taraxacum: Löwenzahn

– der Reinigende unterstützt bei:

- Leber-Galle-Funktionsstörungen, Blähungen
- Nachtschweiß
- unruhigen Gliedmaßen, kalten Fingerspitzen

Calendula: Ringelblume

– die Wundheilende unterstützt:

- die Wundheilung (Quetsch-, Risswunden; Erfrierungen und Verbrennungen)
- bei Erkältungsneigung

Arsenicum album

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

- Entzündungen (Rheuma, Haut, Schleimhaut)
- Wassereinlagerungen
- Infekten, Fieber

Chelidonium: Schöllkraut

– das Himmelsgeschenk unterstützt bei:

- Leber- und Galle-Funktionsstörungen
- Wechsel zwischen Durchfall und Verstopfung
- juckender, trockener Haut

Hier sind nur die wichtigsten homöopathischen Inhaltsstoffe aufgeführt.

Informationen zur Dosierung und Anwendung auf Seite 200

Weitere Informationen zum Arzneimittel finden Sie unter den Präparateinformationen oder unter www.pascoe.de.



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® sensitiv Salbe N**: 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 (siehe S. 176)
- Nasenspray mit Meersalz
- Bei gleichzeitigen Halsschmerzen: **Tonsillopas®** (siehe S. 23)
- Wenn auch die Nase verstopft ist: **Sinupas®** (siehe S. 25)
- Für die Stärkung des Lymph- und Immunsystems: **Lymphdiaral® Halstabletten** (siehe S. 36) und **Lymphdiaral® Basistropfen SL** (siehe S. 37)

Lymphdiaral® sensitiv Salbe N

Zur Behandlung des lokalen Lymphsystems bei Infekten des Hals-Nasen-Rachenraumes

Calendula: Ringelblume

– die Wundheilende unterstützt:

- die Wundheilung (Quetsch-, Riss-Wunden; Erfrierungen und Verbrennungen)
- bei Erkältungsneigung

Mercurius bijodatus: Quecksilber(II)-iodid

– das Lymphmittel unterstützt bei:

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

Conium: Gefleckter Schierling

– der Auflösende unterstützt bei:

- Schwäche von Körper und Geist
- Lymphknoten-Schwellungen
- Mißempfindungen

Stibium sulfuratum nigrum - Antimonium crudum:

schwarzer Spießglanz – das Lymphmittel unterstützt bei:

- Lymphabflussstörungen
- Lymphknotenschwellungen
- trockenem, juckendem Hautausschlag, Urtikaria



Calendula - Ringelblume

Informationen zur Dosierung und Anwendung auf Seite 201

Weitere Informationen zum Arzneimittel finden Sie unter den Präparateinformationen oder unter www.pascoe.de.



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.



Appetitlosigkeit?

– Damit Ihnen nie wieder der gesunde Appetit vergeht!

Viele Ursachen sind möglich: Stress, Kummer, gerade erst überstandene Erkrankungen. Auch Erkrankungen, wie Blutarmut, Alkoholmissbrauch oder Magen-Darm-Erkrankungen können den Appetit mindern. Ältere Menschen klagen häufig über Appetitlosigkeit. Bei andauernder Appetitlosigkeit sollte ein Arzt zur Ursachenklärung aufgesucht werden.

Amara-Pascoe® enthält Bitterstoffe, die die Magensaft- und Speichelproduktion anregen und eine kräftigende, appetitanregende Wirkung ausüben; sie dienen daher auch als stärkendes Mittel. Verdauungsbeschwerden wie leichte krampfartige Magen-Darm-Beschwerden, Völlegefühl und Blähungen werden gebessert.

Tipps

- Kochen Sie Ihre Lieblings Speisen
- Sorgen Sie für eine angenehme Atmosphäre beim Essen
- Essen Sie gemeinsam mit Freunden
- Bewegen Sie sich viel an der frischen Luft



Citrus aurantium · Pomeranzenschale

Amara-Pascoe®

Pflanzliches Arzneimittel bei Magenbeschwerden, wie z.B. durch mangelnde Magensaftbildung und zur Appetitanregung

Gelber Enzian (Gentiana lutea)

– der Appetitanregende

- fördert Magensaftproduktion
- hilft bei Appetitlosigkeit
- lindert Blähungen und Völlegefühl

Chinarinde (Cinchona pubescens)

– die Stärkende

- fördert Speichel- und Magensaftproduktion
- hilft bei Appetitlosigkeit
- lindert Magenbeschwerden

Pomeranzenschale (Citrus aurantium)

– die Bittere

- steigert Magensaftproduktion
- regt Appetit an
- unterstützt bei Verdauungsstörungen

Zimtrinde (Cinnamomum aromaticum)

– die Magenstärkende

- regt die Speichel- und Magensaftproduktion an
- fördert die Verdauung
- lindert Völlegefühl und Blähungen

Informationen zur Dosierung und Anwendung auf Seite 194

Weitere Informationen zum Arzneimittel finden Sie unter den Präparateinformationen oder unter www.pascoe.de.



Cinnamomum aromaticum · Zimtrinde

Blähungen, Völlegefühl, Magenkrämpfe? – Für mehr Entspannung im Bauch

„Irgendetwas ist mir auf den Magen geschlagen“ sagen wir, wenn der Bauch grummelt und Krämpfe oder Blähungen auftreten. Meistens sind zu große Gasansammlungen im Magen-Darm-Trakt die Ursache. Die begleitenden Schmerzen entstehen durch Aufblähung des Bauches und durch eine übermäßige Anspannung der Verdauungsmuskulatur. Diese Beschwerden sind zwar harmlos, auf Dauer jedoch sehr lästig. Gase im Magen-Darm-Trakt sind eine ganz natürliche Sache: Schon im Magen entsteht das Gas Kohlendioxid. Bakterien im Darm bilden bei der Verdauung Gase wie Methan, Wasserstoff und Stickstoff. Zusätzlich schlucken wir während des Essens, Trinkens und Sprechens Luft. Bei

Stress, Bewegungsmangel oder nach Verzehr bestimmter Nahrungsmittel kann es zu einer übermäßigen Gasansammlung im Magen-Darm-Trakt kommen. Ein Zuviel an Gas im Magen kann auch Sodbrennen, Aufstoßen und Völlegefühl zur Folge haben. Wenn das Gas sich im unteren Teil des Darmes ansammelt, kann es zur Aufblähung des Bauches und zu Darmkrämpfen kommen. Viele Pflanzen eignen sich zur Linderung von Verdauungsbeschwerden.

Besonders beliebt sind Extrakte aus: Pfefferminzblättern, Kamillenblüten und Kümmelfrüchten – sie alle sind in dem pflanzlichen Arzneimittel **Pascoventral®** enthalten.

Tipps

- Vermeiden Sie hastiges Essen, weil dabei sehr viel Luft geschluckt werden kann
- Kauen Sie jeden Bissen gründlich
- Vermeiden Sie zu üppige Mahlzeiten, damit der Magen-Darm-Trakt nicht überfordert wird
- Versuchen Sie, auf blähende Speisen und Getränke zu verzichten (Hülsenfrüchte, Kohl, Zwiebeln sowie aufgeschlagene Desserts und kohlenstoffhaltige Getränke)
- Vermeiden Sie 3–4 Stunden vor dem Schlafen etwas zu Essen
- Bewegen Sie sich mehr: Langes bewegungsloses Sitzen kann einen lähmenden Einfluss auf das Verdauungssystem haben

Pascoventral®

Bei Verdauungsbeschwerden, besonders mit leichten Krämpfen im Magen-Darm-Bereich, Blähungen und Völlegefühl

Pfefferminze (Mentha piperita)

- die Kühlende wirkt
- krampflösend
- blähungstreibend
- verdauungsfördernd

Kamille (Chamomilla recutita)

- die Beruhigende wirkt
- beruhigend und entspannend auf den Verdauungstrakt
- wundheilungsfördernd
- antientzündlich

Kümmelfrüchte (Carum carvi)

- die Erleichternden
- lindern Magen-Darm-Beschwerden
- wirken beruhigend und krampflösend
- fördern die Verdauung



Mentha piperita · Pfefferminze

Informationen zur Dosierung und Anwendung auf Seite 207

Weitere Informationen zum Arzneimittel finden Sie unter den Präparateinformationen oder unter www.pascoe.de.

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, 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 kurzfristigen Beseitigung einer Verstopfung: **Legapas®**.

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 oder Heilpraktiker über eine Darmsanierung oder Fastentherapie

Legapas®

Pflanzliches Arzneimittel zur kurzfristigen Anwendung bei Verstopfung (Obstipation)

Legapas® wirkt in zweifacher Weise auf den Verdauungstrakt: Die Abgabe von Salzen und Wasser in den Darm wird erhöht und deren Rückführung vom Darm

in den Körper eingeschränkt. Die Volumenzunahme des Darminhaltes regt die Darmmuskulaturbeweglichkeit (Peristaltik) an.

Cascararinde, Amerikanische Faulbaumrinde (Cascara sagrada) – die Reinigende

- Fördert die Darmentleerung



Cascara sagrada -
Faulbaum

Informationen zur Dosierung und Anwendung auf Seite 199

Weitere Informationen zum Arzneimittel finden Sie unter den Präparateinformationen oder unter www.pascoe.de.

Pascomucil®

Pflanzliches Arzneimittel zur Stuhlregulierung

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



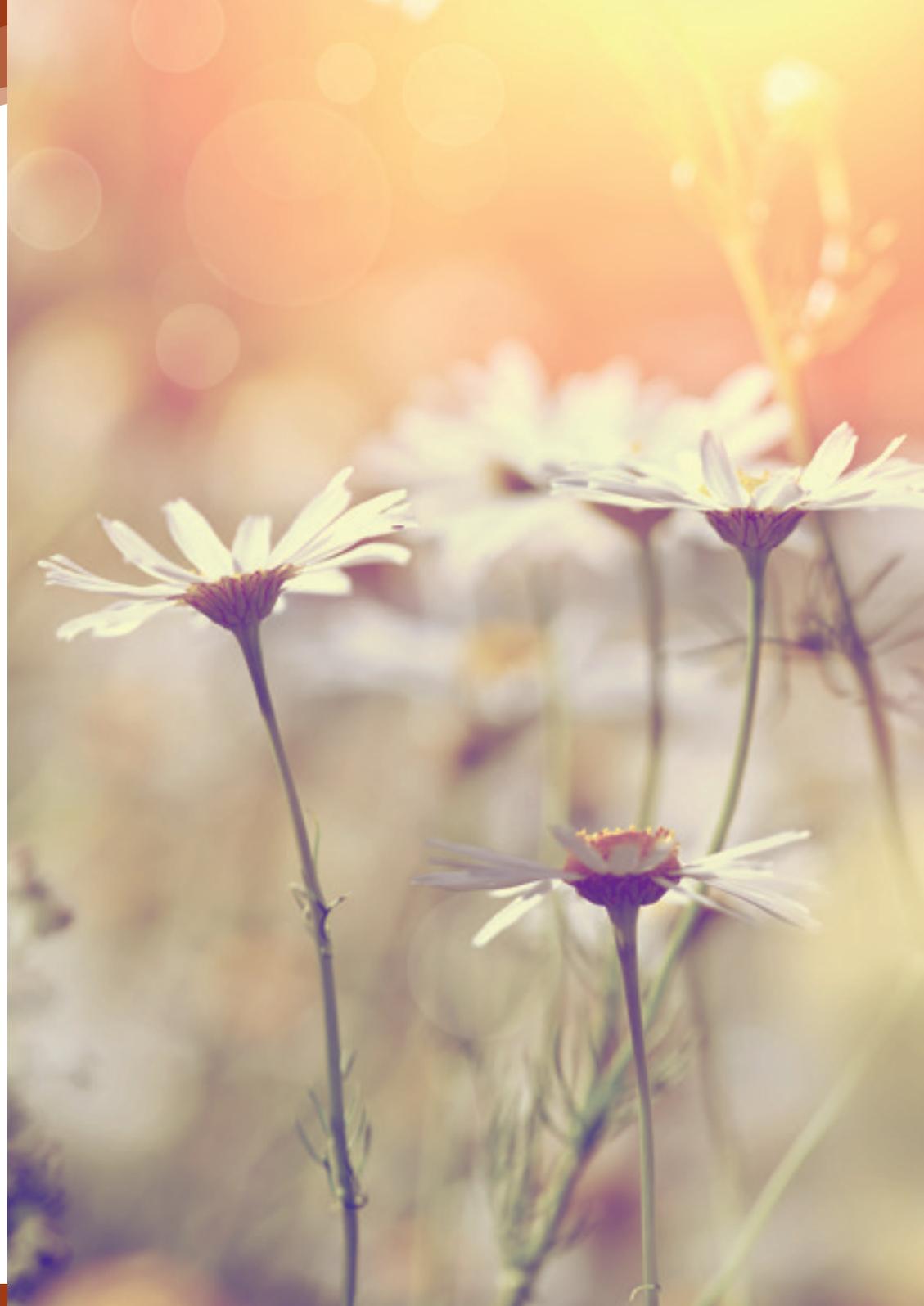
ab
6 Jahren



*Plantago ovata -
Indische Flohsamenschalen*

Informationen zur Dosierung und Anwendung auf 204-205

Weitere Informationen zum Arzneimittel finden Sie unter den
Präparateinformationen oder unter www.pascoe.de.



Magenschleimhautentzündung (Gastritis)? – Den Magen beruhigen

Gastritis ist spürbar an krampfartigen Schmerzen und Übelkeit, manchmal sogar Erbrechen, direkt nach dem Essen. Eine weißlich belegte Zunge, ein fader Geschmack im Mund und Mundgeruch können dazu kommen.

Als Ursachen kommen in Frage: Ernährungsfehler wie zu heiße, kalte, fette, zu scharfe und süße Speisen sowie ungenügendes Kauen. Außerdem: übermäßiger Nikotin- und Alkoholgenuss, Einnahme von Medikamenten, Infektionen und seelische Belastungen. In der Regel klingen die Beschwerden nach wenigen Tagen wieder ab. Bei der chronischen Form können sie jedoch auch lange anhalten und sehr schmerzhaft sein.



Gehen Sie zum Arzt, wenn die Beschwerden sehr stark sind oder schon länger bestehen!

Bei Magen- und Darm-Beschwerden können Sie **Gastro Pasc®** (Tropfen) unterstützen.

Tipps

- Stellen Sie fest, welche Nahrungsmittel Ihnen gut bekommen und achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung
- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen
- Verzichten Sie auf Kaffee, Schwarztee, Zucker, Milchprodukte und scharfe Gewürze
- Überprüfen Sie, was Ihnen „auf den Magen geschlagen“ sein könnte: Sorgen Sie für eine bessere Stressbewältigung (siehe S. 122–129).

Gastro Pasc®

Zur Besserung von Magen-Darm-Beschwerden

Argentum nitricum: Silbernitrat

– der Magen-Beruhiger unterstützt bei:

- stressbedingten Verdauungsstörungen
- Magenschleimhaut-Entzündung
- Magenschmerzen, -krämpfe
- Übelkeit und Aufstoßen

Belladonna: Tollkirsche - das Nervenmittel wirkt auf alle Gebiete des Nervensystems und unterstützt bei:

- akuten Schmerzen
- akuten (fieberhaften) Entzündungen
- plötzlichen und heftigen Beschwerden

Hydrastis: Kanadische Gelbwurz

– die Schützende unterstützt bei:

- Schleimhaut-Entzündungen mit Absonderungen
- Funktionsstörungen im Leber-Galle-Bereich
- Verdauungsbeschwerden

Nux vomica: Brechnuss

– die Harmonisierende unterstützt bei:

- Übelkeit und Brechreiz
- Stress, Erschöpfung, Ungeduld und Reizbarkeit
- Verdauungsstörungen, Reizdarm, Magenkrämpfen

Hier sind nur die wichtigsten homöopathischen Inhaltsstoffe aufgeführt.

Informationen zur Dosierung und Anwendung auf Seite 196

Weitere Informationen zum Arzneimittel finden Sie unter den Präparateinformationen oder unter www.pascoe.de.



Belladonna - Tollkirsche

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.

Bei krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Bereich kann Sie **Kolipas®** unterstützen.

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. 175)
- Halten Sie den Bauch gut warm
- Halten Sie Bettruhe
- Unterstützen Sie mit Quellstoffpräparaten – z.B. Indische Flohsamenschalen (s. S. 48)
- 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)

Kolipas®

Besserung krampfartiger Beschwerden des Magen-Darm-Kanals

Chamomilla: Kamille

– die Gleichmütige unterstützt insbesondere reizbare, ruhelose Menschen mit:

- Magen- und Darmkrämpfen
- heftigen Schmerzen
- Ungeduld, Übellaunigkeit, Zorn

Cuprum arsenicosum:

– das Magen-Darm-Mittel unterstützt bei:

- heftigen Bauchschmerzen
- Entzündungen im Magen-Darm-Bereich

Magnesium phosphoricum:

– das Krampfmittel unterstützt bei unterschiedlichen Krämpfen und Schmerzen:

- Muskelkrämpfe
- Magen-Darm-Krämpfe
- Schmerzen



Chamomilla · Kamille

Informationen zur Dosierung und Anwendung auf Seite 198 + 199

Weitere Informationen zum Arzneimittel finden Sie unter den Präparateinformationen oder unter www.pascoe.de.

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 3 Phasen

Möglichkeit zur Unterstützung der Darmflora:

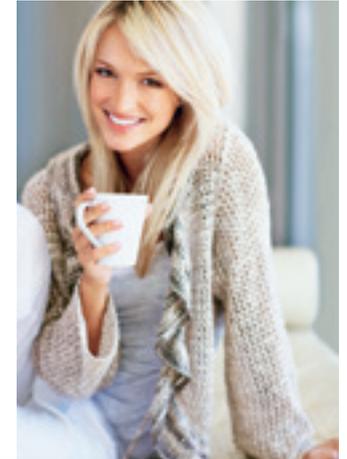
Zufuhr von Pro- und Präbiotika

- Präbiotika sind Lebensmittel-Bestandteile, die sich günstig auf die Darmflora auswirken, weil sie die Aktivität der „guten“ Bakterien anregen und ihnen Überlebensvorteile gegenüber Fäulnis-Bakterien bieten. Nahrungsergänzungsmittel mit Lactose oder Inulin (z.B. Markofruct® s. S. 57) können diese Aufgabe erfüllen.
- Probiotika: Die Ansiedlung lebensfähiger, z. B. milchsäureproduzierender Mikroorganismen unterstützt das Gleichgewicht der Darmflora. Sie können durch spezielle Lebensmittel, Nahrungsergänzungsmittel (z.B. Dasymp-Pascoe® s. S. 56) oder durch Medikamente zugeführt werden.

Darmflora aus dem Gleichgewicht? – Darmsanierung!

Folgende Symptome können auf eine gestörte Darmflora hinweisen:

- dauernde 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.

Dasym-Pascoe®

Nahrungsergänzungsmittel mit lebenden Mikroorganismen

Dasym-Pascoe® enthält lebende Kulturen der milchsäurebildenden Bakterien *Lactobacillus acidophilus* und *Bifidobacterium bifidum*. Bei regelmäßigem Verzehr dieses Produktes werden sich die darin enthaltenen Bakterien verstärkt im Darm ansiedeln. Dort bilden sie Milchsäure und fördern damit die Darmgesundheit und das allgemeine Wohlbefinden.

Zutaten:

Milchzucker, Kulturen milchsäurebildender Bakterien (*Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium bifidum*), Maltodextrin, Antioxidationsmittel Ascorbinsäure. Aufgrund der enthaltenen milchsäurebildenden Bakterien können im Pulver unter Umständen gelbe Punkte sichtbar sein.

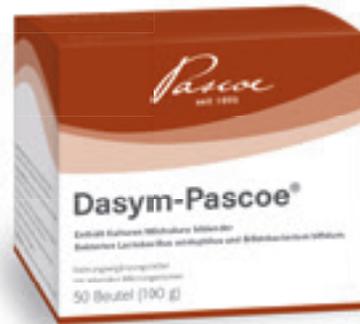
Verzehrempfehlung:

Täglich 1 Portionsbeutel in ein Glas Milch oder Wasser einrühren und trinken.

Die Vorteile von Dasym-Pascoe®:

- Ohne Aroma-, Farb- und Konservierungsstoffe
- Lactosefrei
- Glutenfrei
- Für Schwangere und Stillende geeignet

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



Markofruct®

Instant-Teegetränk mit Inulin, Oligofructose und Kamille

Inulin und Oligofructose sind für den Menschen unverdauliche Kohlenhydrate. Sie dienen im Darm als Nahrung für wichtige, milchsäurebildende Bakterien wie *Lactobacillus acidophilus* und *Bifidobacterium bifidum*. Bei regelmäßigem Verzehr können sich diese Bakterien bevorzugt im Darm ansiedeln. Sie bilden Milchsäure und fördern damit das allgemeine Wohlbefinden.

Die echte Kamille (lat. *Matricaria recutita*) ist eine der beliebtesten und ältesten Heilpflanzen unseres Kulturkreises. Sie gehört zu der Familie der Korbblütler (lat. *Asteraceae*).

Verzehrempfehlung:

Morgens vor dem Frühstück und abends nach der letzten Mahlzeit jeweils 2-4 Teelöffel des Pulvers in ausreichend heißes Wasser einrühren und trinken. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.

Die Vorteile von Markofruct®:

- Lactosefrei
- Glutenfrei
- Ohne Aroma-, Farb-, und Konservierungsstoffe
- Für Schwangere und Stillende geeignet

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





Leber gut? Alles gut!

Träger Stoffwechsel? Unerklärliche Müdigkeit?

Die Leber ist ein Verdauungsorgan - sie bildet die Galle, einen wichtigen Verdauungssaft. Doch die Leber leistet noch viel mehr: Sie ist unser zentrales Stoffwechselorgan und so an allen wichtigen Um- und Abbau-Prozessen beteiligt.

Sie spielt deshalb eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit.

Leider sendet die Leber keine Schmerzsignale an uns, wenn sie überfordert ist. Die Ganzheitsmedizin sagt: Die Müdigkeit ist der Schmerz der Leber!



Leber und Entgiftung – Unterstützen Sie Ihre Leber!

Die Leber ist für die Entgiftung unseres Körpers zuständig. Sie baut Medikamente, Stoffwechselprodukte und Umweltgifte ab – eine starke Aufgabe. Mit gesunder Lebensführung, ausgewogener Ernährung und dem Verzicht auf übermäßig viel Alkohol und Zigaretten helfen Sie Ihrer Leber, diese Aufgaben besser zu bewältigen. Eine starke Leber ist ihrer „Entsorgungsfunktion“ gewachsen und ist die beste Vorbeugung gegen Leberschäden.

Mit der Mariendistel bietet die Natur uns eine sehr wirksame Leberpflanze: Die Früchte regen die Regenerationsfähigkeit der Leber an und schützen sie vor Schädigung.



Sollten Sie Beschwerden verspüren, suchen Sie umgehend Ihren Arzt auf! Lebererkrankungen bedürfen immer einer Abklärung!

Tipps

- Meiden Sie Alkohol
- Vermeiden Sie häufiges üppiges Essen und tierische Fette
- Nehmen Sie Ihre letzte Hauptmahlzeit möglichst vor 17:00 Uhr ein
- Bevorzugen Sie Lebensmittel mit Omega-3-Fettsäuren (z.B. Hering, Makrele, Leinöl oder Walnussöl)
- Auch Heilfasten könnte Ihre Leber unterstützen (s.S. 104–107)

Hepar-Pasc®

Pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung bei chronisch-entzündlichen Lebererkrankungen, Leberzirrhose und toxischen Leberschäden

Mariendistel-Früchte (*Carduus marianus*) –
die Leber-Schützenden

- regen die Regenerationsfähigkeit der Leberzellen an
- schützen Leberzellen vor der Wirkung von Giftstoffen



ab
12 Jahren



Carduus marianus ·
Mariendistel

Informationen zur Dosierung und
Anwendung auf Seite 197

Weitere Informationen zum Arzneimittel finden Sie unter den
Präparateinformationen oder unter www.pascoe.de.



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. 55–57) 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®** 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 oder Heilpraktiker.



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 Wasser-Anwendungen (s. S. 177), See- oder Gebirgsluft)

Pascallerg® Bei Heuschnupfen

Acidum formicicum: Ameisensäure
– die Umstimmende
Umstimmungsmittel bei:

- Allergien
- Bronchialasthma
- allergischen Hautreaktionen

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

- Heuschnupfen
- Niesreiz
- gereizten Augen und Schleimhäuten

Gelsemium: Wilder Jasmin –
der Kräftigende unterstützt bei:

- Nerven- und Kopfschmerzen
- Schwäche, langsamem Puls
- Niesreiz, akutem Fließschnupfen



Gelsemium ·
Wilder Jasmin

Informationen zur Dosierung und Anwendung auf Seite 201

Weitere Informationen zum Arzneimittel finden Sie unter den Präparateinformationen oder unter www.pascoe.de.



Einen klaren Kopf bewahren

Kopfschmerzen? Migräne? Schwindel?

Schwindel und Kopfschmerzen können verschiedene Ursachen haben. Schon ein überhöhter Alkohol- oder Nikotinkonsum, ein Wetterumschwung oder zu schnelles Aufspringen aus dem Bett können die Auslöser sein. Aber auch auf Stress, Ängstlichkeit und Sorgen reagieren viele Menschen mit Kopfschmerzen oder Migräne. Immer öfter bereitet auch der stressige Arbeitsalltag „Kopferbrechen“.

Der Griff zur Kopfschmerztablette ist gerade bei Frauen weit verbreitet. Das ist meist auch kein Problem, solange es sich auf gelegentliche Notfälle beschränkt. Bei häufigen Kopfschmerzen sollten Sie jedoch nach der Ursache fahnden lassen. Hier gibt es auch Möglichkeiten zur homöopathischen Unterstützung.



Kopfschmerzen? Migräne? – Erleichterung schaffen

Wenn Kopfschmerzen immer wiederkehren, fast unerträglich, einseitig und dumpf bis pulsierend sind, könnte es sich um Migräne-Attacken handeln. Etwa 12% der Erwachsenen leiden daran. Bauchschmerzen, Übelkeit und Erbrechen können hinzukommen.

Um die Anfallhäufigkeit und -dauer von Kopfschmerzen zu vermindern, sollte man über eine langfristige Therapie nachdenken.

Homöopathische Kombinationsmittel wie **Antimigren®** zielen weniger auf eine Schmerzlinderung. Sie dienen eher einer Harmonisierung des Organismus. Deshalb kann es sinnvoll sein, sie über einen 2- bis 3-monatigen Zeitraum im Sinne einer Umstimmungstherapie einzusetzen.

Bei akuten Kopfschmerzen hat es sich bewährt, bei den ersten Anzeichen einer Attacke in kurzen Abständen kleine Gaben einzunehmen. Bitte besprechen Sie dies mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker.

Tipps

- Legen Sie sich kühle Umschläge auf die Stirn
- Reiben Sie sich Stirn und Schläfen mit Pfefferminzöl ein
- Gönnen Sie sich Ruhe und Entspannung
- Bewegen Sie sich viel – möglichst an der frischen Luft
- Schlafen Sie ausreichend lang
- Lassen Sie Verspannungen im Nackenbereich lockern, z.B. durch eine Massage
- Nutzen Sie Wechselfußbäder (warm: lang, kalt: kurz)
- Beachten Sie mögliche Nahrungsmittelunverträglichkeiten (z. B. Histamin)
- Achten Sie grundsätzlich auf eine gute Magnesiumversorgung
- Im Frühstadium könnten eine Tasse starker Kaffee mit Zitrone oder Vitamin C und Magnesium helfen einen Anfall abzuwenden
- Notieren Sie in einem Tagebuch Ihre Kopfschmerzen (siehe Seite 186–187)

Antimigren®

Als unterstützende Behandlung bei migräneartigen Kopfschmerzen

Iris: Buntfarbige Schwertlilie – die Empfindsame unterstützt bei:

- Migräne
- Kopfschmerz mit Übelkeit
- Neuralgien - v.a. im Gesicht

Gelsemium: Wilder Jasmin – der Kräftigende unterstützt bei:

- Lähmungen, Schwäche, Schwindel
- Nerven- und Kopfschmerzen
- Niesreiz, akutem Fließschnupfen

Cyclamen: Alpenveilchen – das Lindernde unterstützt bei:

- Schwindel
- einseitigem Kopfschmerz
- Flimmern vor den Augen

Paris quadrifolia: Einbeere – die Lindernde unterstützt bei:

- Kopf- und Nervenschmerzen
- einseitigen Beschwerden
- Missempfindungen



Iris - Buntfarbige Schwertlilie

Informationen zur Dosierung und Anwendung auf Seite 194–195

Weitere Informationen zum Arzneimittel finden Sie unter den Präparateinformationen oder unter www.pascoe.de.

Schwindel? Reisekrankheit? – Im Gleichgewicht bleiben!

Schwindel kann aus unterschiedlichen Gründen auftreten. Zu den Auslösern gehören 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 See- oder Fahrkrankheit bekannt. Man versteht darunter Übelkeit mit Schwindel und Erbrechen, die durch ein Fortbewegungsmittel (z. B. Bus, Auto oder Schiff) ausgelöst wird.

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 oder Heilpraktiker können Sie zur Unterstützung bei Schwindelzuständen **Vertigopas®** 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) weitere Tipps s.S. 165–169

Bei Schwindel:

- Lockern Sie die Nacken-Muskulatur
- Trinken Sie ausreichend
- Entspannen Sie sich

Vertigopas®

Bei Schwindelgefühlen
unterschiedlicher Ursache

Cocculus: Kokkelskörner

– die Stabilisierenden unterstützen bei:

- Schwindel
- Seekrankheit
- Melancholie, Stimmungsschwankungen

Conium: Gefleckter Schierling

– der Auflösende unterstützt bei:

- Schwäche von Körper und Geist
- Arteriosklerose
- Schwindel

Ambra: Grauer Amber

– der Empfindsame unterstützt bei:

- nervöser Übererregbarkeit und Erschöpfung
- Schwindelanfällen
- Missempfindungen

Oenanthe crocata: Rebendolde

– die Erleichternde unterstützt bei:

- Schwindelanfällen mit Übelkeit
- krampfhaften Zuckungen
- Gähnen

Hier sind nur die wichtigsten
homöopathischen Inhaltsstoffe aufgeführt.

Informationen zur Dosierung und Anwendung auf Seite 211

Weitere Informationen zum Arzneimittel finden Sie unter den
Präparateinformationen oder unter www.pascoe.de.



Conium ·
Gefleckter Schierling



Harnsystem im Griff

Probleme mit dem Wasserlassen?

Nieren und Blase bilden gemeinsam mit Harnleitern und Harnröhre das Harnsystem. Dieses dient in erster Linie der Regulation des Wasser- und Elektrolythaushaltes, sowie der Ausscheidung vieler Stoffwechselprodukte. Eine verminderte Leistungsfähigkeit kann verschiedenste Auswirkungen im Körper haben.

Wegen der engen Nachbarschaft beeinflussen sich Beschwerden im Bereich des Harnsystems und des Geschlechtssystems gegenseitig. Fachleute sprechen deshalb oft von Erkrankungen des Uro-Genitaltraktes. Beschwerden in diesem Bereich sind häufig und können oft auch eine psychische Komponente haben. Das spiegelt sich z.B. in der Redewendung „Es geht mir an die Nieren“ wider oder in der Bezeichnung „größte Träne des Körpers“ für die Blase.



Nierenfunktionsstörungen? – Alles gut im Fluss!

Als Ursachen einer Nierenfunktionsstörung kommen u. a. vorangegangene Entzündungen in Frage, aber auch ganz normale Alterungsprozesse.

Die Auswirkungen können sehr unterschiedlich sein, da die Aufgaben der Nieren vielfältig sind. Es können beispielsweise erhöhter Blutdruck, verfärbter Harn, häufige Kopfschmerzen, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Übelkeit oder Juckreiz der Haut auftreten. Lassen Sie solche Symptome abklären!

In Absprache mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker kann **Pascorenal® N** Sie unterstützen.



Petroselinum · Petersilie



Apocynum · Hanfartiger Hundswürger

Pascorenal® N

Unterstützende Behandlung bei Nierenfunktionsstörungen

Apisinum: Bienengift

– das Abschwellende unterstützt bei:

- Entzündungen
- Schwellungen

Balsamum copaivae: Kopaivabalsam

– der Goldgelbe unterstützt bei:

- Entzündungen der Harnorgane
- Blasenentzündung mit brennendem Druck

Apocynum: Hanfartiger Hundswürger

– der Entwässernde unterstützt bei:

- Nierenfunktionsstörung
- Brennen beim Wasserlassen
- Herzschwäche

Equisetum hiemale: Winterschachtelhalm

– der Lösende unterstützt bei:

- Nieren- und Harnwegserkrankungen
- Reizbarkeit, Ruhelosigkeit
- nächtlichem Wasserlassen

Hier sind nur die wichtigsten homöopathischen Inhaltsstoffe aufgeführt.

Informationen zur Dosierung und Anwendung auf Seite 206

Weitere Informationen zum Arzneimittel finden Sie unter den Präparateinformationen oder unter www.pascoe.de.

Helleborus niger: Schwarze Nieswurz

– die Treibende unterstützt bei:

- häufigem Harndrang
- Wassereinlagerungen
- Nierenentzündungen

Petroselinum: Petersilie

– die Lindernde unterstützt bei:

- Harnwegsentzündungen
- Harndrang, Reizblase
- Juckreiz



Harnwegsinfekt, Reizblase, Blasenentzündung (Zystitis)? – natürliche Unterstützung

Harnwegsinfekte bis hin zu Blasenentzündungen machen vielen Menschen zu schaffen – Frauen sind rund 30-mal öfter betroffen als Männer. Ursache dafür ist in erster Linie die kürzere Harnröhre der Frauen, wodurch Erreger leichter „aufsteigen“ können. Bemerkbar machen sich diese Infekte durch ständigen Harndrang, oft in Verbindung mit Schmerzen beim Wasserlassen. Manchmal entwickelt sich eine starke Entzündung, spürbar an Frösteln mit Fieber, starken Schmerzen oder auch Erbrechen. Eine ärztliche Abklärung ist auch bei

leichten Beschwerden notwendig, denn eventuell müssen Antibiotika eingenommen werden. Wenn jedoch keine bakteriellen Erreger nachzuweisen sind, Sie unter ständig wiederkehrenden Harnwegsinfekten oder einer so genannten Reizblase leiden, haben sich naturheilkundliche Begleitmaßnahmen sehr bewährt. Sprechen Sie hierzu mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker.

Bei Entzündungen der ableitenden Harnwege bietet Ihnen **Pascosabal®** eine gute Unterstützung.

Tipps

- Trinken Sie viel, insbesondere Wasser und Tee (z. B. Blasentee)
- Sorgen Sie für viel Wärme:
 - Sitzbäder mit Zusatz von Ackerschachtelhalm (erhältlich in Ihrer Apotheke!)
 - Heißen Heublumensack oder heißes Kirschkernkissen auf den Unterleib oder unter den Rücken (Lendenbereich) legen
 - Lendenbereich immer warm halten
 - Stets für warme Füße und eine gute Durchblutung sorgen
- Meiden Sie Nahrungsmittel mit viel Zucker, Salz und scharfen Gewürzen
- Erlernen und praktizieren Sie Entspannungstechniken
- Achten Sie auf Körperhygiene:
 - Beachten Sie die Waschrichtung im Intimbereich: Von vorne nach hinten!
 - Vermeiden Sie Parfümzusätze in Körperpflegemitteln im Intimbereich
 - Tragen Sie atmungsaktive Wäsche

Pascosabal®

Bei Entzündungen der ableitenden Harnwege

Sabal serrulatum: Sägepalme

– die Harntreibende unterstützt bei:

- Prostatavergrößerung, Blasenentleerungsstörungen
- Entzündungen von Blase und ableitenden Harnwegen
- sexueller Schwäche

Hydrangea arborescens: Baumartige Hortensie

– die Wasserliebende unterstützt bei:

- Entzündungen der Harnblase, Harndrang
- Nierenkolik
- Harngrieß-, Harnsteinbildung

Belladonna: Tollkirsche – das Nervenmittel wirkt auf alle Gebiete des Nervensystems und unterstützt bei:

- Mißempfindungen
- akuten (fieberhaften) Entzündungen
- plötzlichen und heftigen Beschwerden

Colocynthis: Koloquinte – die Beruhigende unterstützt bei:

- schmerzhaften Krämpfen (Unterleib, Magen-Darm, Harnorgane)
- Reizbarkeit

Informationen zur Dosierung und Anwendung auf Seite 206

Weitere Informationen zum Arzneimittel finden Sie unter den Präparateinformationen oder unter www.pascoe.de.



ab
12 Jahren



Hydrangea arborescens ·
Baumartige Hortensie

Gutartige Prostatavergrößerung? – Fließend Wasser lassen

Jeder zweite Mann zwischen 40 und 60 leidet unter einer gutartigen Prostatavergrößerung (BPH, Benigne Prostatahyperplasie), die sich durch verlangsamtes Wasserlassen äußert. In den meisten Fällen handelt es sich dabei um eine harmlose Erscheinung. Trotzdem sollte sie immer ärztlicher Kontrolle unterliegen.

Die Prostatavergrößerung ist weltweit sehr unterschiedlich stark verbreitet. Deshalb geht man davon aus, dass Lebensweise und v. a. Ernährung einen großen Einfluss haben. Nachteilig wirken



sich tierische Fette und Eiweiße sowie Ballaststoff-Mangel aus.

Zur Besserung der Beschwerden beim Wasserlassen kann Sie **Uro-Pasc®** unterstützen.

Tipps

- Essen Sie regelmäßig, aber nicht übermäßig
- Versuchen Sie Ihr Normalgewicht zu halten
- Treiben Sie regelmäßig Sport (3x pro Woche mindestens 30 Min. Ausdauer)
- Essen Sie zweimal Fisch pro Woche (Omega-3-Fettsäuren)
- Essen Sie möglichst ungesättigte Fettsäuren (z.B. Olivenöl oder Rapsöl)
- Essen Sie regelmäßig Brokkoli (Isoflavonoide)
- Essen Sie wenig rotes Fleisch (kein Tartar, rohes Steak)
- Nehmen Sie Soja-Produkte (Milch, Flocken) zu sich oder essen Sie Tofu
- Versorgen Sie sich mit Vitamin E (täglich 400 Einheiten oder 1 EL Weizenkeimöl)
- Essen Sie 2–3x pro Woche gekochte Tomaten(-sauce) (Lycopin)
- Genießen Sie Knoblauch und Schalotten
- Geben Sie regelmäßig Kürbiskerne ins Müsli
- Verzehren Sie regelmäßig Granatapfel

Uro-Pasc®

Zur Besserung der Beschwerden beim Wasserlassen, bei gutartiger Prostatavergrößerung, bei Harnblasenentzündungen

Chimaphila umbellata: Doldenblütiges Wintergrün

– das Fließende unterstützt bei:

- chronischen Entzündungen der Harnwege
- Leber- und Nierenstörungen

Pareira brava: Grießwurz

– die Harn-Treibende unterstützt bei:

- Harnwegsentzündungen
- Harn-Entleerungsstörungen
- Prostata-Beschwerden

Populus tremuloides: Zitterpappel

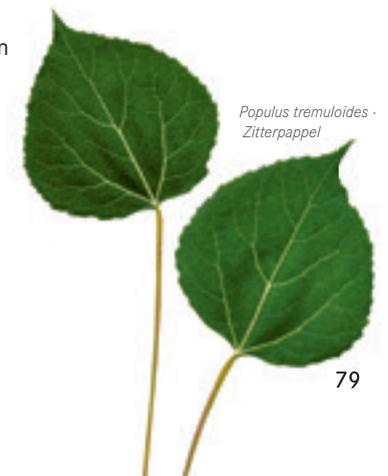
– die Beruhigende unterstützt bei:

- gutartiger Prostatavergrößerung
- Blasenentzündung
- Harn-Entleerungsstörungen

Sabal serrulatum: Sägepalme

– die Harttreibende unterstützt bei:

- Prostatavergrößerung, Blasenentleerungsstörungen
- Entzündungen von Blase und ableitenden Harnwegen
- sexueller Schwäche



Informationen zur Dosierung und Anwendung auf Seite 210–211

Weitere Informationen zum Arzneimittel finden Sie unter den Präparateinformationen oder unter www.pascoe.de.



Menstruations- Symptome mildern

Regelschmerzen? 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.



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 (siehe S. 122 – 129)
- Starke körperliche Belastungen (Leistungssport)
- Extreme Diäten
- Umwelt- und Genussgifte, manche Medikamente



Pascofemin®

Bei Störungen der Regelblutung

Agnus castus: Mönchspfeffer

– der Lustvolle unterstützt bei:

- Verstimtheit, Schwäche, sexueller Unlust
- Unfruchtbarkeit
- Schleimhaut-Absonderungen

Cimicifuga: Traubensilberkerze

– die Spannungslösende unterstützt bei

- Regelbeschwerden
- Schmerzen (Kopf, Muskeln, Gelenke, Unterleib, Nerven)
- Verstimmungszuständen, Reizbarkeit

Pulsatilla: Küchenschelle

– die Harmonisierende unterstützt bei:

- Regelstörungen aller Art
- Stimmungsschwankungen, Schlafproblemen
- Wassereinlagerungen

Ignatia: Ignatiushohle

– die Harmonisierende unterstützt bei:

- Stimmungsschwankungen
- Antriebslosigkeit
- nervöser Sprunghaftigkeit

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 Verstimmungszuständen, Schwäche
- Regelbeschwerden
- Gebärmuttervorfall

Senecio aureus: Goldenes Kreuzkraut – das Regulierende unterstützt bei:

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

Hier sind nur die wichtigsten homöopathischen Inhaltsstoffe aufgeführt.

Informationen zur Dosierung und Anwendung auf Seite 202–203

Weitere Informationen zum Arzneimittel finden Sie unter den Präparateinformationen oder unter www.pascoe.de.



Prämenstruelles Syndrom (PMS)

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

Ursache ist ein sinkender Östrogenspiegel in der 2. Zyklushälfte. Östrogen sorgt für Wohlbefinden und hebt die Stimmung.

Bei Störungen der Regelblutung können **Pascofemin® Tabletten** oder **Pascofemin® SL Tropfen** helfen, wieder in den Rhythmus zu kommen.

Dysmenorrhoe



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

Bei krampfartigen Regelbeschwerden unterstützt **Pascofemin® Spasmo**.

Tipps

- 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, feucht-warme Umschläge, Kirschkernkissen, Melissenbad

Pascofemin® Spasmo

Bei krampfartigen Regelbeschwerden

Caulophyllum thalictroides: Blauer Hahnenfuß

– der Entspannende unterstützt bei:

- Regelbeschwerden
- Erschöpfung

Viburnum prunifolium: Amerikanischer Schneeball

– der Erleichterer unterstützt bei:

- Regelstörungen
- krampfartige Regel-Beschwerden

Colocynthis: Koloquinte

– die Beruhigende unterstützt bei:

- schmerzhaften Krämpfen (Unterleib, Magen-Darm, Harnorgane)
- Kopf- und Nervenschmerzen
- Reizbarkeit

Pulsatilla: Küchenschelle

– die Harmonisierende unterstützt bei:

- Regelstörungen aller Art
- Stimmungsschwankungen, Schlafproblemen
- Wassereinlagerungen

Informationen zur Dosierung und Anwendung auf Seite 202

Weitere Informationen zum Arzneimittel finden Sie unter den Präparateinformationen oder unter www.pascoe.de.



Pulsatilla · Küchenschelle



Das unterschätzte Organ

Funktionsstörung der Schilddrüse?

Unsere Schilddrüse besitzt die Form eines Schmetterlings und sitzt im Hals, unterhalb des Kehlkopfes. Ihre Hauptaufgabe besteht darin Jod zu speichern und den Körper mit Schilddrüsenhormonen zu versorgen. Viele wichtige Körperfunktionen, wie die des Stoffwechsels, die Funktion von Herz und Kreislauf, Magen und Darm sowie Nerven und Muskeln, werden unter anderem durch diese Hormone gesteuert.

Um eine normale Schilddrüsenfunktion aufrecht zu erhalten, ist es wichtig, genügend Jod mit der Nahrung (z. B. Meeresfisch) aufzunehmen. In Jodmangelgebieten hilft dabei auch die Anreicherung der Nahrung mit Jodsalz (bei Bedarf).



Die Schilddrüse – Steuerung wichtiger Körperfunktionen

Die Schilddrüse ist eine Hormondrüse, deren Funktion eng an das Nervensystem und auch andere Hormondrüsen gekoppelt ist. Deshalb sind Schilddrüsen-Funktionsstörungen häufig mit psychischen Beschwerden verbunden. Andererseits können dauerhaft hohe Stresshormon-Pegel die Schilddrüsenfunktion beeinträchtigen.

Funktionsstörungen der Schilddrüse betreffen in Deutschland mittlerweile ca. ein Drittel der Bevölkerung. Je nach Erkrankung kann eine Unter- (Hypo-) oder Überfunktion (Hyperthyreose) der Schilddrüse auftreten. In der Folge kommt es zu Beeinträchtigungen, die sich auf das Nervensystem und



die Psyche, den Verdauungstrakt oder den allgemeinen Stoffwechsel der Betroffenen auswirken können.

Homöopathische Kombinationspräparate wie **Thyreo-Pasc®** können helfen, verschiedene Beschwerden in Zusammenhang mit der Schilddrüsen-Funktion zu regulieren.

Tipps

- Verschiedene Blutwerte geben Hinweise darauf, ob und gegebenenfalls, welche Schilddrüsen-Funktionsstörung vorliegt
- In vielen Fällen ist die Einnahme von Schilddrüsenhormonen sinnvoll und nötig
- Eine vermehrte Jod-Zufuhr kann die Schilddrüsenfunktion ankurbeln. In Einzelfällen ist Jodzufuhr jedoch ungünstig – lassen Sie sich beraten!
- Wenn Sie unter Stress leiden, sorgen Sie für eine bessere Stress-Bewältigung

Thyreo-Pasc®

Herz-, Kreislaufbeschwerden bei Funktionsstörungen der Schilddrüse

Lycopus virginicus: Virginischer Wolfstrapp – der Kropf-Widersacher unterstützt bei:

- Kropf
- hohem Blutdruck
- Herzrasen

Spongia: gerösteter Meerschwamm – der Schilddrüsen-Schwamm unterstützt bei:

- Räusperzwang
- Schilddrüsen-Funktionsstörungen
- Herzbeschwerden, -klopfen

Fucus vesiculosus: Blasentang – der Schilddrüsen-Anreger unterstützt bei:

- Vergrößerung der Schilddrüse
- schilddrüsenabhängigen Wechseljahresbeschwerden
- schilddrüsenabhängiger Gewichtszunahme

Die Anwendung des Arzneimittels bei Schilddrüsen-Überfunktion sollte nicht ohne ärztlichen Rat erfolgen und ersetzt nicht andere vom Arzt diesbezüglich verordnete Arzneimittel.

Informationen zur Dosierung und Anwendung auf Seite 209

Weitere Informationen zum Arzneimittel finden Sie unter den Präparateinformationen oder unter www.pascoe.de.



Fucus vesiculosus -
Blasentang





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 **Pascoe®-Agil 240 mg**.

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. 176)
- Nutzen Sie die Schmerz-Linderung durch Kneippsche Wechselduschen (s. S. 177)

Pascoe®-Agil 240 mg

Pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Therapie bei Verschleißerscheinungen des Bewegungsapparates

Teufelskralle (Harpagophytum procumbens) – die Agile

- unterstützt bei Arthrose
- lindert Gelenkschmerzen
- wirkt antientzündlich



Harpagophytum · Teufelskralle

Informationen zur Dosierung und Anwendung auf Seite 202

Weitere Informationen zum Arzneimittel finden Sie unter den Präparateinformationen oder unter www.pascoe.de.

Knochengesundheit – Unterstützung für die Knochen

Der Zustand unserer Knochen wird durch viele Faktoren beeinflusst: Hormone, Säure-Basen-Haushalt, Mineraliengehalt im Blut, aber auch Ernährung und Bewegung. Etwa in der Mitte unseres Lebens beginnt die Gesamtknochenmasse pro Jahr um etwa 1 % abzunehmen, weil ab diesem Zeitpunkt mehr Knochensubstanz 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 Calciumverfügbarkeit sich verschlechtert. Ebenso ist Vitamin C wichtig für die Knochengesundheit.

Erhöht man die Calcium-, Vitamin D3- und Vitamin-C-Aufnahme z. B. durch den Verzehr von **Calcivitan®**, trägt das zum Erhalt der Knochen und zur Knochengesundheit 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. 104–105)
- Meiden Sie Fertiggerichte; das meist enthaltene Phosphat verringert den Calciumgehalt des Körpers
- Vermeiden Sie hohen Alkoholkonsum
- Streben Sie Normalgewicht an
- Bewegen Sie sich viel: Bewegung erhält die Knochenmasse

Calcivitan®-Pascoe Vital

Nahrungsergänzungsmittel für gesunde Knochen mit Calcium und den Vitaminen C und D3

Calcium – der Knochen-Stabilisator
Mineralstoff zur

- Muskel-Anspannung
- Knochen-Stabilisierung

Vitamin C (Ascorbinsäure)

Das Essentielle

- Unterstützt den Calciumstoffwechsel
- Verbessert die Calciumverfügbarkeit

Vitamin D3 (Colecalciferol)

Der Co-Faktor unterstützt den

- Calcium-Stoffwechsel
- Knochen-Aufbau



Verzehrempfehlung:

2-mal täglich eine Tablette unzerkaut vor den Mahlzeiten mit ausreichend Wasser schlucken.

Gut zu wissen:

- lactosefrei • glutenfrei • für Schwangere und Stillende geeignet

Calcivitan-Pascoe Vital kann einen wertvollen Beitrag dazu leisten, die Knochengesundheit zu erhalten.

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



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 unter bestimmten pH-Werten ihre Funktionen voll erfüllen. Die Konstanzhaltung des Blut-pH-Wertes von 7,4 (also leicht basisch) ist sogar lebenswichtig. Dafür werden Basen und Puffersubstanzen wie Bikarbonate bereitgestellt. Durch verschiedene Belastungen, wie beispielsweise eine hohe Protein-Zufuhr aus Fleisch oder Wurst kann der Stoffwechsel mit Säuren geradezu überflutet werden. Die Pufferfähigkeit erschöpft sich, der Säure-Überschuss muss im Bindegewebe abgelagert werden. 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 Knochen-Funktion 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 pH-balance Pascoe®

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

Basenpulver pH-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?

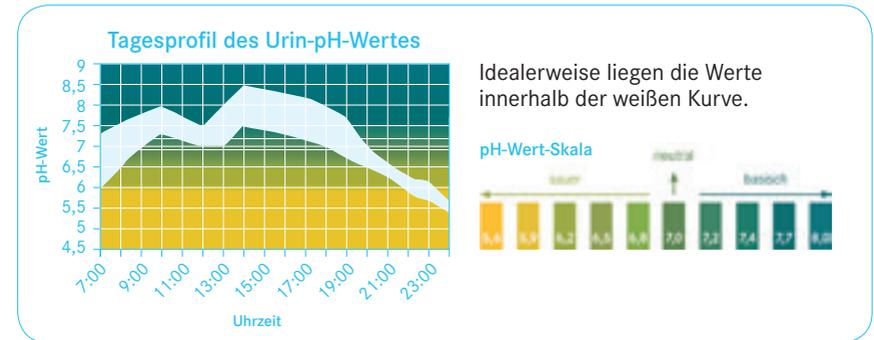
Machen Sie den Selbsttest:

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 3 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, Heilpraktiker 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

Genussmittel:	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, verändert sich die Situation für unseren Stoffwechsel. Zum Beispiel können unsere Enzyme, die Fett verbrennen, nicht mehr optimal arbeiten. Beim Abnehmen entstehen weitere Säuren, die ausgeglichen werden müssen. Dafür werden u.a. Elektrolyte verbraucht, insbesondere Kalium. Dadurch wird der Stoffwechsel verlangsamt.

Erst entsäuern – dann abnehmen.

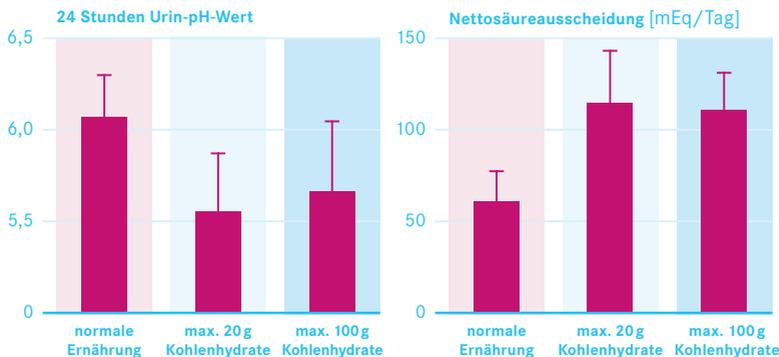
Es ist demnach sinnvoll, zunächst optimale Bedingungen für den Stoffwechsel zu schaffen und anschließend mit einer Diät zu beginnen.

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).



Diät Krisen ausgeglichen begegnen

Wichtig ist es, die zusätzlich anfallende Säureproduktion frühzeitig zu kompensieren. Es konnte bereits gezeigt werden, dass der Verzehr von Basenpulver pH-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 pH-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	
Coca-Cola	0,4	Forelle, braun, gedämpft	10,8	Eiweiß	1,1
Kakao, hergestellt aus entrahmter Milch (3,5%)	0,4	Fleisch und Wurstwaren		Eigelb	23,4
Mineralwasser (Apollinaris)	1,8	Rindfleisch, mager	7,8	Quark	11,1
Mineralwasser (Volvic)	0,1	Hühnerfleisch	8,7	Weichkäse, Vollfettstufe	4,3
Rotwein	2,4	Frankfurter	6,7	Milcheis, Vanille	0,6
Tee, indisch, Aufguss	0,3	Leberwurst	10,6	Kondensmilch	1,1
Weißwein, trocken	1,2	Schweinefleisch, mager	7,9	Vollmilch, pasteurisiert und sterilisiert	0,7
Fette und Öle		Rumpsteak, mager und fett	8,8	Parmesan	34,2
Butter	0,6	Salami	11,6	Schmelzkäse, natur	28,7
Margarine	0,5	Milch, Milchprodukte und Eier		Fruchtojoghurt aus Vollmilch	1,2
Olivöl, Sonnenblumenöl	0,0	Buttermilch	0,5	Naturjoghurt aus Vollmilch	1,5
Fisch		Camembert	14,6	Zucker, Eingemachtes und Süßes	
Schellfisch	6,8	Gouda	18,6	Milchschokolade	2,4
		Sahne, frisch, sauer	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		Sellerie		Obst, Nüsse und Fruchtsäfte	
Roggenmischbrot	4,0	Chicorée	2,0	Apfelsaft, ungesüßt	2,2
Roggenbrot	4,1	Gurken	0,8	Äpfel	2,2
Weizenmischbrot	3,8	Auberginen	3,4	Aprikosen	4,8
Weizenbrot	1,8	Lauch	1,8	Bananen	5,5
Weißbrot	3,7	Kopfsalat	2,5	Schwarze Johannisbeeren	6,5
Cornflakes	6,0	Eisbergsalat	1,6	Kirschen	3,6
Roggenknäckebrot	3,3	Pilze	1,4	Grapefruitsaft	1,0
Haferflocken	10,7	Zwiebeln	1,5	Haselnüsse	2,8
Reis, ungeschält	12,5	Paprikaschoten	1,4	Kiwi	4,1
Spaghetti	6,5	Kartoffeln	4,0	Zitronensaft	2,5
Weizenmehl	6,9	Radisheschen	3,7	Orangensaft	2,9
Gemüse		Spinat	14,0	Orangen	2,7
Spargel	0,4	Tomatensaft	2,8	Pfirsiche	2,4
Broccoli	1,2	Tomaten	3,1	Erdnüsse, unbehandelt	8,3
Karotten, junge	4,9	Zucchini	4,6	Birnen	2,9
Blumenkohl	4,0	Hülsenfrüchte		Ananas	2,7
		Bohnen, grün	3,1	Wassermelonen	1,9
		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. Stoffwechselendprodukte 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. 144–147). Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Heilpraktiker 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 Puffer-substanzen 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:

Sellerie, 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 pH-balance Pascoe® bzw. **Basentabs pH-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 3 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!“





Unterstützung der Gefäße und der Durchblutung

Kreislaufstörungen? Herzbeschwerden?

Herz-Kreislauf-Erkrankungen betreffen viele – nicht mehr nur ältere Menschen. Die Ursache liegt häufig in unserer Lebensweise: Stress und Hektik, hohe Leistungsanforderungen, ungesunde Lebensführung, Nikotin, fettreiche Ernährung und Bewegungsmangel. All diese Faktoren belasten Herz und Gefäße! Dadurch können sie ihre Aufgaben nicht mehr richtig wahrnehmen. Oft sind leichte Beschwerden mit einer geänderten Lebensführung und einfachen Mitteln zu lindern.



Kreislaufstörungen, nervöses Herz, Bluthochdruck und Rhythmusstörungen? – Für Herz und Seele

Das Herz ist nicht nur der Motor unseres Blutkreislaufs, sondern auch ein Ort seelischer Empfindungen. Es scheint vor Freude zu hüpfen, aber auch vor Kummer zu schmerzen und vor Ängstlichkeit zerspringen zu wollen.

Bei Menschen, die besonderen Belastungen ausgesetzt sind, kann es zu nervösen Herzbeschwerden kommen. Oft ist das Herz deutlich zu spüren: Es klopft, sticht oder stolpert und der Herzschlag ist unregelmäßig. Hinzu kommt manchmal ein Druck- und Engegefühl in der Brust sowie die Empfindung eines „Kloßes“, der im Hals oder hinter dem Brustbein zu sitzen scheint.

Seien Sie jedoch wachsam! Auch schwerwiegende organische Herzerkrankungen können diese Symptome hervorrufen. **Lassen Sie deshalb die Ursachen durch Ihren Arzt abklären!**

Hitze, schlechte Luft, zu wenig Flüssigkeit – bei empfindlichen Menschen ist der Kreislauf schnell überlastet. **Corvipas®** hilft, den vorübergehend geschwächten Kreislauf von Jugendlichen und Erwachsenen wieder zu stärken.

Für nervöse Herzbeschwerden bietet Pascoe Naturmedizin **Pectapas® SL** an.

Bei leichten bis mittleren Herzrhythmusstörungen mit Herzklopfen, Herzstolpern und Herzstechen kann **Rytmopasc®** Sie unterstützen.

Ein zu hoher Bluthochdruck belastet oft mit Kopfschmerzen und Schwindel: Lindern Sie Ihre Beschwerden mit **Hypercoran®**.

Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Heilpraktiker beraten, welches homöopathische Arzneimittel für Sie passend ist.

Tipps

- Überprüfen Sie Ihre Lebensweise! Achten Sie auf einen geordneten Arbeits-Ruhe-Rhythmus mit ausreichendem Schlaf und viel Bewegung an der frischen Luft
- Meiden Sie Alkohol, Nikotin und am besten auch koffeinhaltige Getränke
- Versuchen Sie in Belastungs- und Stresssituationen bewusste Pausen einzulegen



Corvipas®

Besserung des Befindens bei Herz- und Kreislaufstörungen

Arnica: Bergwohlverleih – das Unikum
unterstützt bei vielfältigen Beschwerden:

- Verletzungen, Blutungen, Hämatomen
- Durchblutungsstörungen
- Schmerzen

Cactus: Selenisereus grandiflorus – die Königin der Nacht
unterstützt Entspannung bei:

- Zusammenschnürungsgefühl
- psychischem Druck

Crataegus monogyna: Weißdorn – der Herzstärkende
unterstützt die Herzfunktion bei:

- Herzrhythmusstörungen
- Herzschwäche, Altersherz
- Kreislaufstörungen, Blutdruckstörungen

Scilla: Rote Meerzwiebel - die Herz-Zwiebel
unterstützt bei:

- Herzschwäche
- Wassereinlagerungen
- Blähungen mit Übelkeit

Hier sind nur die wichtigsten
homöopathischen Inhaltsstoffe aufgeführt.

*Informationen zur Dosierung und
Anwendung auf Seite 196*

Weitere Informationen zum Arzneimittel finden Sie unter den
Präparateinformationen oder unter www.pascoe.de.



*Selenisereus grandiflorus -
Königin der Nacht*

Pectapas® SL

Besserung des Befindens bei nervös bedingten Herzbeschwerden
mit Druck- und Beklemmungsgefühl in der Herzgegend

Crataegus monogyna: Weißdorn – der Herzstärkende
unterstützt die Herzfunktion bei:

- Herzrhythmusstörungen
- Herzschwäche, Altersherz
- Kreislaufstörungen, Blutdruckstörungen

**Cactus: Selenisereus grandiflorus – die Königin
der Nacht** unterstützt Entspannung bei:

- Zusammenschnürungsgefühl
- psychischem Druck

Spigelia: Wurmkraut – Herz- und Nervenkraut
unterstützt bei:

- Herzenge, Angina pectoris
- Kopfschmerzen

Glonoinum: Nitroglycerinum

– das Befreiende unterstützt bei:

- Herzenge (Angina pectoris)
- Bluthochdruck, Blutandrang zum Kopf
- anfallsartigem Schmerz in der Brust

Hier sind nur die wichtigsten
homöopathischen Inhaltsstoffe aufgeführt.

*Informationen zur Dosierung und
Anwendung auf Seite 207*

Weitere Informationen zum Arzneimittel finden Sie unter den
Präparateinformationen oder unter www.pascoe.de.



*Crataegus monogyna -
Weißdorn*

Rytmopasc®

Leichte bis mittlere Herzrhythmusstörungen mit Herzklopfen, Herzstolpern, Herzjagen und Herzstechen sowie Druck- und Beklemmungsgefühl in der Herzgegend



ab
12 Jahren

Crataegus monogyna: Weißdorn
– der Herzstärkende unterstützt die Herzfunktion bei:

- Herzrhythmusstörungen
- Herzschwäche, Altersherz
- Kreislaufstörungen, Blutdruckstörungen

Spartium scoparium: Besenginster
– der Entlastende unterstützt bei:

- Herzrhythmusstörungen
- Herzschwäche
- Herzenge

Glonoinum: Nitroglyzerinum
– das Befreiende unterstützt bei:

- Herzenge (Angina pectoris)
- Bluthochdruck, Blutandrang zum Kopf
- anfallsartigem Schmerz in der Brust

Lilium tigrinum: Tigerlilie
– die Ausgleichende unterstützt bei:

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

Hier sind nur die wichtigsten homöopathischen Inhaltsstoffe aufgeführt.

Informationen zur Dosierung und Anwendung auf Seite 208

Weitere Informationen zum Arzneimittel finden Sie unter den Präparateinformationen oder unter www.pascoe.de.

Hypercoran®

Unterstützende Therapie bei Bluthochdruck

Crataegus monogyna: Weißdorn – der Herzstärkende unterstützt die Herzfunktion bei:

- Herzrhythmusstörungen
- Herzschwäche, Altersherz
- Kreislaufstörungen, Blutdruckstörungen

Viscum album: Mistel

– die Kreislauf-Harmonisierende unterstützt bei:

- Bluthochdruck
- Schwindel, pulsierenden Schmerzen
- Blutandrang zum Kopf, Kopfschmerzen

Glonoinum: Nitroglyzerinum

– das Befreiende unterstützt bei:

- Bluthochdruck
- Schwindel, pulsierenden Schmerzen
- Blutandrang zum Kopf, Kopfschmerzen

Barium carbonicum: Bariumcarbonat

– das Blutgefäß-Mittel unterstützt bei:

- erhöhtem Blutdruck
- Herzenge, -klopfen
- Verkrampfungen der Blutgefäße

Informationen zur Dosierung und Anwendung auf Seite 198

Weitere Informationen zum Arzneimittel finden Sie unter den Präparateinformationen oder unter www.pascoe.de.



ab
12 Jahren



*Viscum album -
Weißbeerige Mistel*

Krampfadern, müde Beine? – den Stau lösen

Ursache für Krampfadern ist eine vererbte Venen- bzw. Bindegewebschwäche.

Einen ganz wichtigen Faktor, der zu Stauungen in den Venen führt, können Sie jedoch selbst beeinflussen: Bewegungsmangel.

Vorboten von Krampfadern sind oft „Besenreiser“. Sie sind zwar unschön, aber medizinisch (noch) kein Problem.

Wenn Sie jedoch ungewohnt starke Beschwerden an einem Bein verspüren, die sich durch Schwellung, Verfärbung der Haut, Spannungs- oder Hitzegefühl sowie Schmerzen bemerkbar machen, suchen Sie bitte unverzüglich Ihren Arzt auf.

Zur Basistherapie von Krampfaderleiden bietet Pascoe Naturmedizin:

Pascovenol® homöopathische Tropfen.

Tipps

- Stehen und Sitzen = Schlecht; Laufen und Liegen = Lobenswert
- Bewegen Sie sich viel – z. B. Radfahren, Schwimmen
- Ziehen Sie die Treppe dem Aufzug vor
- Erhöhen Sie das Fußende Ihres Betts um 8–10 cm
- Lassen Sie am Tage öfter mal die Füße kreisen, treten Sie auf der Stelle und stellen Sie sich auf die Zehenspitzen
- Schlagen Sie beim Sitzen die Beine nicht übereinander, das drückt die Venen ab
- Tragen Sie keine einschnürenden Hosen, Socken oder Kniestrümpfe; Ihre Absätze sollten nicht höher als 5 cm sein
- Trockenbürsten: Massieren Sie Ihre Beine mit einer Bürste, einem Handschuh aus Hanf- oder Kokosseil, einem Stück Luffa (getrocknete Seegurke) oder einem sehr rauen Handtuch 5–8 Minuten lang – Achtung: Immer zum Herzen hin bürsten!
- Machen Sie Beinduschen, Wasser- und Tautreten, aber nur mit warmen Füßen! (Kalte Beindusche: Brausen Sie immer von unten nach oben und von innen nach außen, nicht länger als 10 Sekunden pro Bein)

Pascovenol®

Bei Krampfaderleiden und Hämorrhoiden

Hamamelis: Virginische Zaubernuss

– die Heilende unterstützt bei:

- Blutungen, Verletzungen
- Krampfaderleiden
- Hämorrhoiden

Aesculus: Rosskastanie

– die Fließende unterstützt bei:

- venösen Durchblutungsstörungen
- Krampfadern
- Hämorrhoiden

Millefolium: Schafgarbe

– die Blutstillende unterstützt bei:

- Hämorrhoiden und Krampfadern
- Blutungen, Verletzungen
- starker Regelblutung

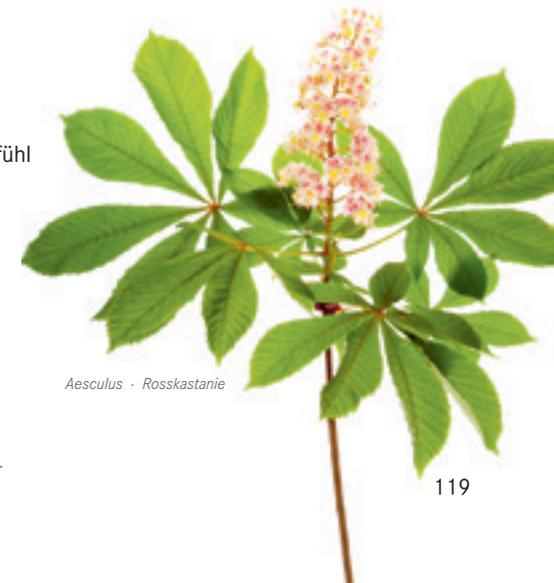
Ruta graveolens: Weinraute

– die Helfende unterstützt bei:

- Nervenschmerzen
- Prellungsgefühl, allgemeines Schmerzgefühl
- Krämpfen

Informationen zur Dosierung und Anwendung auf Seite 206

Weitere Informationen zum Arzneimittel finden Sie unter den Präparateinformationen oder unter www.pascoe.de.



Aesculus · Rosskastanie

Arteriosklerose – Entspannung für die Blutgefäße

Bei einer Arteriosklerose kommt es zu Ablagerungen in den Blutgefäß-Wänden. Diese können zu Durchblutungsstörungen und dadurch zu Organschäden führen.

Stickstoffmonoxid (chemisch: NO) gilt als Schutzengel der Gefäße: Es ist ein Botenstoff, der für die Entspannung der Gefäße sorgt. Auf diese Weise kann ein erhöhter Blutdruck gesenkt werden. Zudem schützt NO die Gefäße vor Arteriosklerose und vor Thrombose.

Ursachen für einen NO-Mangel sind u.a.

- hoher Cholesterinspiegel
- Diabetes
- oxidativer Stress
- erhöhte Homocystein-Werte im Blut
- L-Arginin-Mangel

Die Aminosäure L-Arginin ist die Ausgangssubstanz für die körpereigene NO-Herstellung.



Sanddornsaft
266 mg Vitamin C/100g

Tipps

- Ernähren Sie sich gesundheitsbewusst: viel Obst und Gemüse, wenig tierische Fette
- Bevorzugen Sie milchsaure Nahrungsmittel wie Sauermilchprodukte, Sauerkraut, Sauerteigbrot
- Streben Sie Normalgewicht an
- Bewegen Sie sich regelmäßig an der frischen Luft
- Vermeiden Sie übermäßigen Stress
- Rauchen Sie nicht
- Achten Sie auf ausreichende Zufuhr von Antioxidantien, z. B. Vitamin C und Aroniabeeren

Pascovasan® SL

Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke.
Enthält die Aminosäure L-Arginin zur Behandlung von Arteriosklerose.

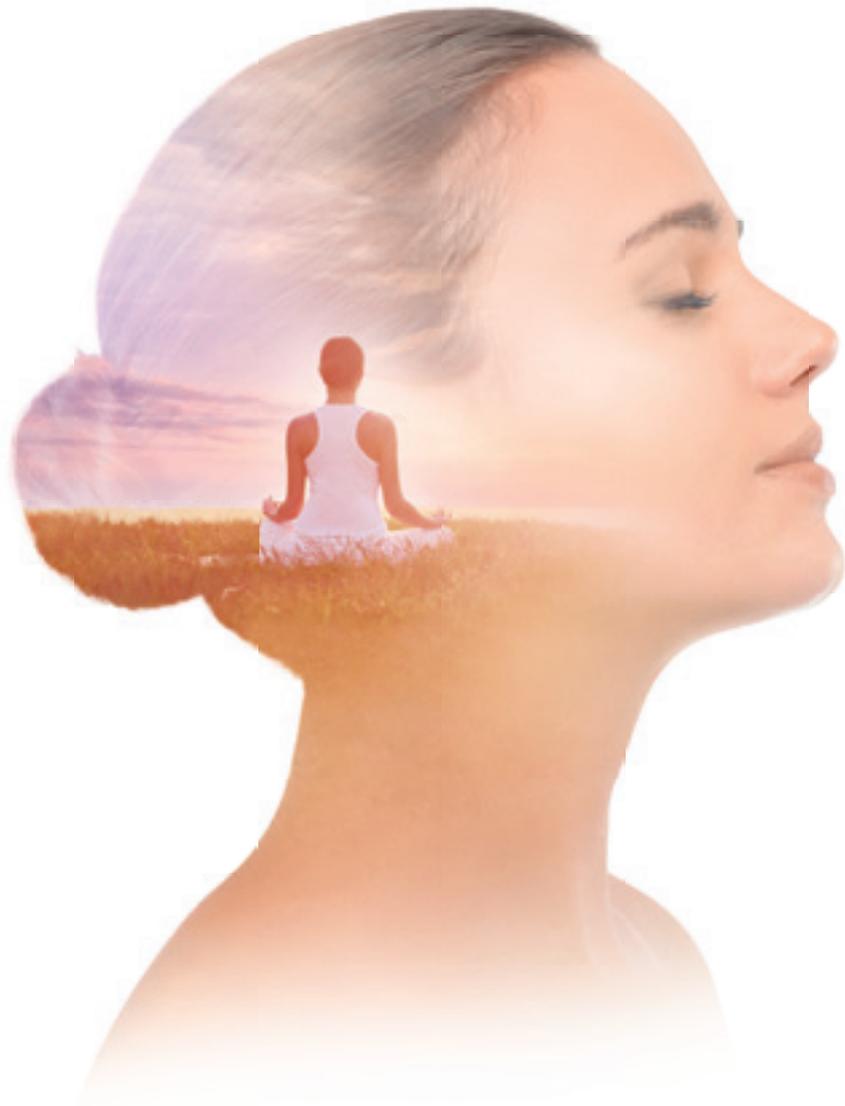
Verzehrempfehlung: Morgens und abends den Inhalt je eines Portionsbeutels in ein Glas Wasser oder Saft (mindestens 300 ml) einrühren und zu oder nach den Mahlzeiten trinken. Die Lösung hat nach dem Einrühren ein leicht milchiges Aussehen.

Um den Verzehr von **Pascovasan® SL** abwechslungsreicher zu gestalten, können Sie das Pulver auch in verschiedene Lebensmittel einrühren und verzehren. Geeignete Lebensmittel sind z. B. Joghurt, Quark (süß oder salzig) und Kompotte (Apfelmus). Nicht geeignet ist Milch (ungesäuert), weil diese durch die in **Pascovasan® SL** enthaltene Zitronensäure gerinnt.



Zutaten: L-Arginin-Hydrochlorid, Säuerungsmittel Zitronensäure, Süßstoff Neohesperidin DC, natürliches Kirscharoma.

Bitte beachten Sie die Präparateinformation im Anhang, s. S. 214.
Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden.



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: Aggressionen, 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® 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®

Pflanzliches Arzneimittel bei nervösen Unruhezuständen



Passionsblume (*Passiflora incarnata*) – die Entspannende

- wirkt entspannend und beruhigend
- ist seit Jahrhunderten als Heilpflanze bewährt
- wirkt sehr schnell

Die Vorteile von Pascoflair®

- ausgezeichnete Verträglichkeit
- Erhalt der Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit^[2]
- kein Abhängigkeitspotential bekannt
- lactose- und gelatinefrei
- längerfristige Einnahme möglich
- erster Wirkeintritt schon nach 30 Minuten^[1,2]



Sehr gute Anwendungsmöglichkeiten bei nervöser Unruhe wie z. B. bei:

- Flugreisen
- Lampenfieber
- Prüfungen
- Mehrfachbelastung

Informationen zur Dosierung und Anwendung auf Seite 203

Weitere Informationen zum Arzneimittel finden Sie unter den Präparateinformationen oder unter www.pascoe.de.

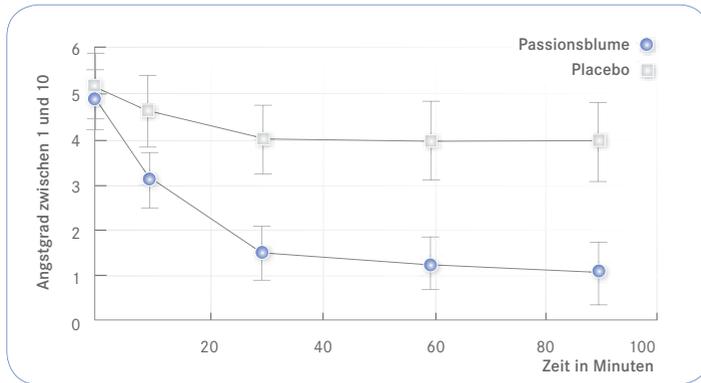


[1] Movafegh, A., R. Alizadeh, et al. (2008). „Preoperative oral *Passiflora incarnata* reduces anxiety in ambulatory surgery patients: a double-blind, placebo-controlled study.“ *Anesth Analg* 106(6): 1728-32.
[2] Dimpfel, W., K. Koch, et al. (2012). „Single Dose Effects of PascoflairR on Current Source Density (CSD) of Human EEG.“ *Neuroscience & Medicine*, 3: 130-140.

Wissenschaftliche Studien

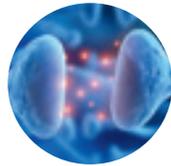
Passionsblumenextrakt beruhigt vor Operationen^[1]

In einer doppelblinden, placebo-kontrollierten Studie konnte bereits nach **30 Minuten** ein deutlicher Unterschied im Angstgrad zwischen der Placebo- und der Passionsblumen-Gruppe gemessen werden.



Pascoflair®-EEG-Studie^[2] belegt

- schnelle entspannende Wirkung
- ausgezeichnete Verträglichkeit
- die Leistungsfähigkeit bleibt erhalten



Wirkmechanismus der Passionsblume

Schlafstörungen, Angst- und Spannungszustände werden durch einen Mangel an Botenstoffen (GABA) im Gehirn ausgelöst.

GABA löst in hektischen Situationen beruhigende und entspannende Effekte aus.

Die GABA-Wirksamkeit wird durch den Passionsblumenextrakt verstärkt und somit Beruhigung und Entspannung gefördert.

[1] Movafegh, A., R. Alizadeh, et al. (2008). „Preoperative oral Passiflora incarnata reduces anxiety in ambulatory surgery patients: a double-blind, placebo-controlled study.“ *Anesth Analg* 106(6): 1728-32.
 [2] 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...

- Ich habe keinen erholsamen Schlaf. Ich habe Probleme beim Einschlafen und werde häufig wach.
 nie selten häufig
- Ich habe körperliche Symptome, wie z. B. Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen, Magenschmerzen, Verdauungsstörungen und Schweißausbrüche.
 nie selten häufig
- Ich leide an Konzentrationsschwäche, meine Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit sind eingeschränkt.
 nie selten häufig
- Ich habe Schwierigkeiten abzuschalten, fühle mich unruhig und kann nicht still sitzen.
 nie selten häufig
- Ich habe meine Emotionen nicht unter Kontrolle. 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.

Passionsblumenextrakt kann Ihnen in akuten Stress-Situationen schon bei einmaliger Einnahme nach **30 Minuten^[1]** helfen.

Einschlafprobleme, 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. 188–189)

Pasconal® Nerventropfen Für Schlafstörungen bei Nervosität

Avena sativa*: Hafer – der Stärkende unterstützt bei:

- seelischer Erschöpfung, nervöser Unruhe
- Schlaf-Problemen
- Konzentrationsproblemen

Ignatia: Ignatiushohlebohne – die Harmonisierende unterstützt bei:

- Stimmungsschwankungen
- Antriebslosigkeit
- nervöser Sprunghaftigkeit

Valeriana: Baldrian – der Beruhiger 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 205

Weitere Informationen zum Arzneimittel finden Sie unter den Präparateinformationen oder unter www.pascoe.de.

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





Sommer für Ihre Seele

Antriebslos? Nervlich erschöpft?

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



Depressive Verstimmungen können viele Gesichter haben

Oft sind es Antriebslosigkeit und unerklärliche Erschöpfung, die das Interesse an Aktivitäten, die früher Spaß bereitet haben, mindern. Nichts macht mehr Freude. 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 Aggressionen können auftreten, genauso wie Konzentrations- und Entscheidungsschwächen.



Wie passen zunehmende depressive Verstimmungen mit dem Gefühl lahmgelegt zu sein oder sich isoliert zu fühlen zur Maxime, dass alles machbar ist und unser Leben auf Glücksmaximierung ausgerichtet ist? Eine aktuelle Studie des rheingold-Institutes^[1] deckt Erstaunliches auf über die Struktur depressiver Verstimmungen, das weit über eine genetische oder medizinisch-chemische Betrachtung hinausgeht.

Tiefenpsychologische Studie zeigt geheime Logik der Depression

Die Rahmenbedingungen für ein zufriedenes Leben sind heute besser denn je.

Tipps

- Machen Sie sich klar, dass eine depressive 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. 190 – 191)

Aus dieser Struktur ergeben sich Handlungsansätze als Wege aus der Depression:

1. Sich offen mit eigenen Ansprüchen auseinandersetzen und sie relativieren
2. Vorbeugend Dehnungsfugen im Alltag einrichten: ausgedehnte Pausen, unverplante Tage, Momente der Langeweile und des Müßiggangs
3. Sich trauen, Depression nicht nur zu benennen, sondern auch andere daran teilhaben lassen, wie es einem wirklich geht
4. Priorisierungen im Alltag treffen: Kleine unperfekte Zwischenschritte ausprobieren
5. Energie nach außen lenken und Blick jenseits der Symptome eröffnen
6. Verantwortung für sein Tun übernehmen
7. Seelenhygiene statt Schonwaschgang:
 - sich aktiv wehren
 - Verluste oder Niederlagen betrauern – nicht nur hinnehmen
 - sich auch mal unbeliebt machen
 - bereit sein, Einschränkungen nicht nur als Kränkung zu erleben, sondern als Anstoß sich selbst und seine Umwelt aktiv in Frage zu stellen.
8. Heilpflanzen wie Passionsblume, Johanniskraut und Baldrian nutzen, um den Teufelskreis der Depression zu durchbrechen (z.B. in **Neurapas®** balance)

^[1] rheingold-Institut (2014) Ergebnisse der tiefenpsychologischen Studie „Qualitative Untersuchung zu Stresssymptomen und dem Symptombild der depressiven Verstimmung“

Neurapas® balance

Bei depressiver Verstimmung mit nervöser Unruhe

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® balance

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

Informationen zur Dosierung und Anwendung auf Seite 201

Weitere Informationen zum Arzneimittel finden Sie unter den Präparateinformationen oder unter www.pascoe.de.



Hypericum perforatum - Johanniskraut

Warum diese besondere Dreierkombination?

Depressive Verstimmungen haben viele verschiedene Gesichter:

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

Neurapas® balance bietet Hilfe:

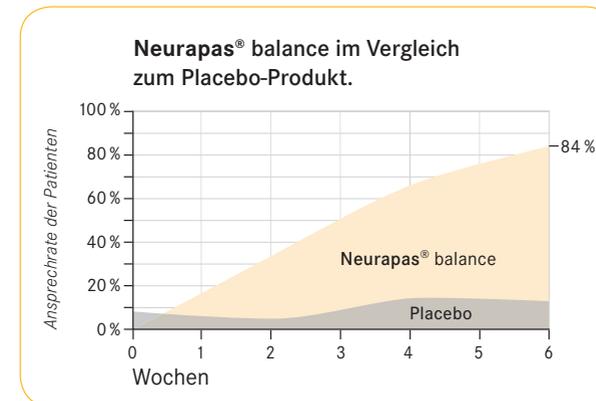
- wieder besser schlafen können
- mehr Antrieb gewinnen
- sich wieder freuen können

Behandeln Sie die Begleitsymptome gleich mit.



Studien zu Neurapas® balance Klinische Studie^[2] bestätigt therapeutischen Effekt

Nach sechswöchiger Behandlung fühlten sich 84% der Patienten deutlich besser (Rückgang der Depression um 50%) oder waren beschwerdefrei.



Auswertung der doppelblinden, placebo-kontrollierten Studie

^[2] Urlea-Schon I, Wartenberg-Demand A, et al. Efficacy of a triple herbal preparation in mild depressive disorders: results of a randomized placebo-controlled trial. Focus on Alternative and Complementary Therapies 2009; 8(4): 551-2.



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 5 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.



Vitamine – zur Unterstützung des Immunsystems

Vitamine werden vom Organismus für die Aufrechterhaltung vieler lebensnotwendiger Körperfunktionen benötigt. Da der menschliche Körper Vitamine nicht selbst herstellen kann, müssen sie mit der Nahrung zugeführt werden. Wie wichtig Vitamine sind, zeigt sich besonders, wenn ein Mangel vorliegt.

Vitamin C ist ein Aktivator des gesamten Zellstoffwechsels und an unzähligen Stoffwechselreaktionen beteiligt. Erhöhter Vitamin-C-Bedarf tritt z. B. auf bei einer Erkältung, bei chronischen Entzündungen, in der Schwangerschaft und Stillzeit.



Ein **Vitamin-B-12**-Mangel tritt auf, wenn die Magen-Darm-Schleimhäute angegriffen sind.

Die **Vitamin-D**-Produktion braucht Sonne.



Johannisbeeren

Tipps

- Bewegen Sie sich viel an der frischen Luft
- Essen Sie viel frisches Gemüse und Obst: z.B. schwarze Johannisbeeren, Zitrusfrüchte, rote Paprika, Tomaten, Brokkoli, Aroniabeeren, Sanddorn
- Sprechen Sie Ihren Arzt oder Heilpraktiker auf Vitamine in Form von Injektionen oder Infusionen an. Viele Vitamine sind so viel besser verfügbar

Vitamin C 100

Zur Unterstützung bei Vitamin-C-Mangel

z. B. bei starker körperlicher Belastung, während der Schwangerschaft und Stillzeit, bei Erkältungs- und Infektionskrankheiten sowie länger andauernden Resorptionsstörungen bei Magen- und Darmerkrankungen



Informationen zur Dosierung und Anwendung auf Seite 211

Weitere Informationen zum Arzneimittel finden Sie unter den Präparateinformationen oder unter www.pascoe.de.

Mineralstoffe und Spurenelemente – wichtige Funktionen aufrecht erhalten

Um gesund zu bleiben, ist eine bedarfsgerechte Versorgung mit Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen notwendig. Normalerweise reicht dafür eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung aus. Ist ein Mehrbedarf kurzfristig nicht durch die normale Ernährung zu decken, kann die fehlende Menge durch Nahrungsergänzungsmittel ausgeglichen werden. Lebensnotwendige Mineralstoffe sind z. B. Calcium und Magnesium; unverzichtbare Spurenelemente sind Eisen, Kupfer, Zink, Jod und Selen.

Zur Unterstützung des täglichen Mineralstoff- und Spurenelementebedarfs bietet Pascoe Naturmedizin die Nahrungs-



ergänzungsmittel **Pascossan® Vital** Tabletten oder Pulver an (s. S. 142).

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

Tipps

- für gesunde Knochen mit Calcium, Vitamin C und Vitamin D3: **Calcivitan** (s. S. 95)
- zur Unterstützung des Säure-Basen-Haushaltes **Basentabs** oder **Basenpulver** (s. S. 99)
- zur Vitamin-C-Versorgung: **Vitamin C 100** (s. S. 139)
- zur Versorgung mit wertvollen Pflanzen-Farbstoffen: **Aronia** (s. S. 141)

Aronia

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.



Aronia-Beeren

Anthocyangehalt verschiedener Lebensmittel

Lebensmittel	Anthocyangehalt ^[1] 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

^[1] Quellenauszug: Böhm, H. et al., Z. Ernährungswiss 37, 147–163, 1998

Pascossan®

Nahrungsergänzungsmittel mit Spurenelementen



Verzehrempfehlung:

Tabletten: 4-mal täglich 5 Tabletten kauen oder schlucken.

Pulver: 3-mal täglich 1 Teelöffel voll Pulver (5 g) in ein Glas Milch oder Wasser einrühren und trinken.

Pascossan® enthält keine Aromen und Farbstoffe.

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

Pascossan® enthält wertvolle Spurenelemente, die unser Körper rund um die Uhr nutzt, um Stoffe auf-, um- oder abzubauen. Spurenelemente sind für den menschlichen Körper essentiell, d.h. lebensnotwendig. Sie sind für viele Stoffwechselprozesse des Organismus wichtig.

Spurenelemente kommen in kleinen Mengen im Körper vor und sollten in bestimmten Fällen (z. B. ungenügende Versorgung durch einseitige Ernährung oder erhöhtem Bedarf) durch Nahrungsergänzungsmittel ergänzt werden.

Das Nahrungsergänzungsmittel **Pascossan®** enthält die lebenswichtigen Spurenelemente Kupfer, Jod, Selen, Zink, Eisen und Mangan.

Kupfer unterstützt beispielsweise den Energiestoffwechsel, die Funktion des Nerven- und Immunsystems und den Eisentransport im Körper. Zudem trägt Kupfer zur Erhaltung von normalem Bindegewebe bei.

Jod unterstützt unter anderem die natürliche Funktion von Nerven, der Schilddrüse und den Energiestoffwechsel.

Selen und Zink tragen dazu bei, die Funktion des Immunsystems zu gewährleisten, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen und den gesunden Zustand von Nägeln, Haut und Haaren zu bewahren. Zink ist außerdem wichtig, um Zucker und Kohlenhydrate zu verstoffwechseln.





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 Selbst-Regulation 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 Winter-Monaten wieder richtig in Schwung kommen wollen

Unterstützen Sie die Entgiftungsfunktion Ihres Körpers mit einer Ausleitung!



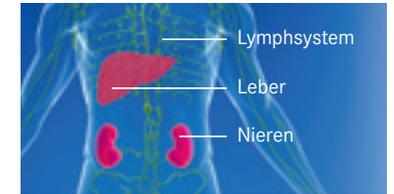
Juniperus communis · Wacholder

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 oder Heilpraktiker 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 milde 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
Antimigren® SL Tabletten Antimigren® Tropfen	Kopfschmerzen	ab 6 Jahren
Bronchopas® Tropfen	Husten/Bronchitis	ab 1 Jahr
Gripps® SL Tropfen	Erkältung	ab 1 Jahr
Lymphdiaral® Basistropfen SL	Infektanfälligkeit	ab 1 Jahr
Lymphdiaral® Halstabletten	Infektanfälligkeit	ab 1 Jahr
Lymphdiaral® sensitiv Salbe N	Geschwollene Lymphknoten	ab 2 Jahren
Pascallerg® (Tabletten)	Heuschnupfen	ab 1 Jahr
Pascoleucyn® Tropfen	Erkältung/Infektanfälligkeit	ab 0 Jahren
Pascomucil® Pulver	Verstopfung	ab 6 Jahren
Pasconal® Nerventropfen	Schlafstörungen, Hyperaktivität	ab 1 Jahr
Pascorenal® N (Tropfen)	Harnwegsinfekte	ab 1 Jahr
Pascoventral® (Tropfen)	Bauchweh	ab 12 Jahren
Sinupas® (Tropfen)	Schnupfen, Sinusitis	ab 0 Jahren
Tonsillopas® (Tropfen)	Halsschmerzen	ab 1 Jahr
Tussiflorin® Thymian (Hustensaft)	Husten/Bronchitis	ab 1 Jahr
Vertigopas® (Tropfen)	Schwindelgefühle	ab 1 Jahr
Vitamin C 100 Pascoe® Tabletten		Keine Einschränkung

Pascoe-Nahrungsergänzungsmittel bzw. Instant-Teegetränke, die für Kinder geeignet sind

Nahrungsergänzungsmittel bzw. Diätetische Lebensmittel	Charakteristik	Für Kinder geeignet
Aronia Pascoe®	Nahrungsergänzungsmittel mit Aroniabeeren-Extrakt	Keine Einschränkung
Basenpulver/Basentabs pH-balance Pascoe®	Nahrungsergänzungsmittel mit basischen Mineralstoffen	ab 4 Jahren
Calcivitan-Pascoe® Vital Tabletten	Nahrungsergänzungsmittel für gesunde Knochen mit Calcium, Vit. C und D3	Keine Einschränkung
Dasym-Pascoe® Pulver	Nahrungsergänzungsmittel mit lebenden Mikroorganismen	Keine Einschränkung
Markalakt® Vital Pulver	Instant-Teegetränk mit Lactose und Kamille	Keine Einschränkung
Markofruct® Pulver	Ballaststoffreiches Instant-Teegetränk mit Inulin/ Oligofructose und Kamille	ab 1 Jahr
Pascossan® Vital Tabletten - Pulver	Nahrungsergänzungsmittel mit Spurenelementen	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
Grippe-Symptome	Gripps® SL Tropfen	Seite 30
Erkältung, Abwehrstärkung	Pascoleucyn® Tropfen	Seite 31
Halsweh, Entzündungen des Rachenraumes	Tonsillopas® Tropfen	Seite 23
Schnupfen, Entzündungen der Nasen-Nebenhöhlen	Sinupas® (Tropfen)	Seite 25
krampfartiger Husten	Bronchopas® Tropfen	Seite 27
Bronchitis, zur Schleimlösung	Tussiflorin® Thymian (Hustensaft)	Seite 28
Mittelohrentzündung		Seite 38
wiederkehrende Infekte	Lymphdiaral® Halstabletten	Seite 36

Bitte beachten Sie auch: Ein Großteil des Immunsystems ist im Darm angesiedelt. Daher sind auch Maßnahmen für einen gesunden Darm wichtig (s. S. 54).



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. 173)
- Halswickel (s. S. 174)
- Thymianbad (s. S. 174)
- 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 (s. S. 139)
- bei Fieber: Wadenwickel (s. S. 172)
- bei Ohrenschmerzen: Zwiebelsäckchen (s. S. 176)

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®** haben sich gut bewährt.



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



ab
1 Jahr

Weitere Infos zu **Pascallerg®**
finden Sie auf Seite 201

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.



ab
6 Jahren

Weitere Infos zu **Pascomucil®**
finden Sie auf Seite 204/205



Tipps

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

Bauchschmerzen? - Für ein gutes Bauchgefühl



Bauchschmerzen bei Kindern können verschiedene Ursachen haben:

- Infektionen, Magen-Darm-Grippe
- Reaktionen auf unverträgliche Nahrung
- Stress, seelische Belastungen

Sind schwer verdauliche Speisen die Wurzel des Übels, können bewährte Heilpflanzen wie Kamille, Kümmel und Pfefferminze helfen.

Sie sind in dem Arzneimittel **Pascoventral®** optimal miteinander kombiniert.



Weitere Infos zu **Pascoventral®** finden Sie auf Seite 207

Tipps

- sanfte Bauchmassage im Uhrzeigersinn
- feuchtwarme Wickel und Kompressen (s. S. 172)
- liebevolle Fürsorge



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:

1 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 1. 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 211

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

Kopfschmerzen?

– Selbstheilungskräfte unterstützen

Ab etwa dem 3. Lebensjahr können auch Kinder an Migräne erkranken – bis zur Pubertät liegt die Häufigkeit bei rund 4%. Mädchen und Jungen sind dabei noch in gleichem Maße betroffen. Bei Kindern sind die Migräne-Attacken meist kürzer (1 – 6 Stunden) als bei Erwachsenen. Bauchschmerzen, Übelkeit und Erbrechen treten bei ihnen besonders häufig auf. Um die Anfallshäufigkeit und -dauer von Kopfschmerzen zu vermindern, sollte man über eine langfristige Therapie nachdenken.



Eine 2- bis 3-monatige Regulationstherapie bietet eine Möglichkeit zur Harmonisierung und somit eine langfristige Erleichterung.

Möglich ist eine solche Regulationstherapie mit **Antimigren®** – unter therapeutischer Betreuung eines Arztes oder Heilpraktikers.



Weitere Infos zu **Antimigren®** finden Sie auf Seite 194–195

Hyperaktivität und Aufmerksamkeitsdefizit? – Für mehr Konzentration und Ruhe

Beim sogenannten Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADS) mit und ohne Hyperaktivität können homöopathische Arzneimittel einen ausgeglichenen Tag-Nacht-Rhythmus fördern.

Verschiedene beeinflussbare Faktoren wie Reizüberflutung, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und das Gefühl von Überforderung mit dem Bedürfnis nach mehr Aufmerksamkeit können an der Entstehung dieser Störung beteiligt sein.



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

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.

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 205

Tipps bei Einschlafproblemen und Hyperaktivität:

- 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!

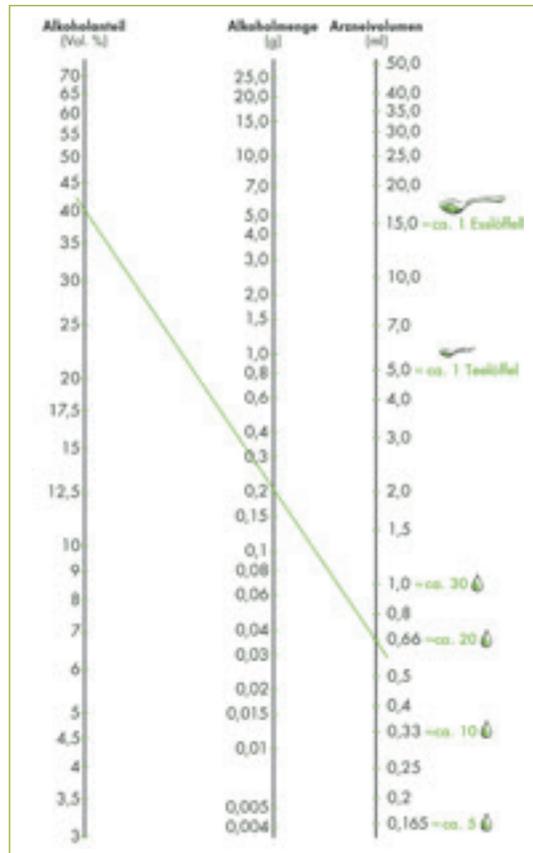
Homöopathische Arzneimittel in Tropfenform enthalten meist Alkohol und viele Eltern befürchten, dass sie damit ihrem Kind schaden. Bei einer tropfenweisen Dosierung ist die Alkohol-Menge jedoch so gering, dass sogar normale Lebensmittel wie Brot, Fruchtsaft oder Malzbier vergleichbar viel Alkohol enthalten. 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 und Schwangere gefahrlos 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
Bronchopas® Tropfen	Husten/Bronchitis	ab 1
Corvipas® (Tropfen)	Kreislaufstörungen	ab 12
Gripps® SL Tropfen	Erkältung	ab 1
Legapas® Tabletten · Tropfen	Verstopfung	ab 12
Lymphdiaral® Basistropfen SL	Infekte	ab 1
Lymphdiaral® Halstabletten	beginnender Infekt	ab 1
Lymphdiaral® sensitiv Salbe N	Geschwollene Lymphknoten	ab 2
Pascoflair® (Tabletten)	nervöse Unruhe	ab 12
Pascorenal® N (Tropfen)	Harnwegsinfekte	ab 1
Pascoventral® (Tropfen)	Verdauungsbeschwerden	ab 12
Vertigopas® (Tropfen)	Schwindelgefühle	ab 1

Bronchopas® bei krampfartigem Husten

Gehören Ihre Kinder auch zu denen, die im Zuge einer Erkältung zu starkem nächtlichen Krampfhusten neigen? Dann sollten die **Bronchopas® Tropfen** in Ihrer Reiseapotheke nicht fehlen. Weitere Informationen über **Bronchopas® Tropfen** finden Sie auf S. 27.

Corvipas® bei Kreislaufstörungen

Hitze, schlechte Luft, zu wenig Flüssigkeit . . . bei empfindlichen Menschen ist der Kreislauf da schnell überlastet. **Corvipas®** kann helfen, den vorübergehend geschwächten Kreislauf von Jugendlichen und Erwachsenen wieder zu stärken. Weitere Informationen über **Corvipas®** finden Sie auf S. 114.

Gripps® bei Erkältungen

Ist es doch zu einem grippalen Infekt gekommen, hilft **Gripps® SL Tropfen** die Beschwerden zu lindern, damit Sie schnell wieder fit für den Urlaub sind. Weitere Informationen über **Gripps® SL Tropfen** finden Sie auf S. 30.

Legapas® bei Verstopfung

Viele Erwachsene leiden gerade in den ersten Urlaubstagen unter Verstopfung. Erleichterung aus der Natur: **Legapas®** mit dem natürlichen Wirkstoff der Cascarrinde kann hier kurzfristig Abhilfe schaffen. Weitere Informationen über **Legapas®** finden Sie auf S. 47.

Lymphdiaral® sensitiv Salbe N und Lymphdiaral® Halstabletten zur Unterstützung des lokalen Lymphsystems bei Infekten

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. 36–39.

Pascoflair® bei nervöser Unruhe

Kennen Sie das auch? 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.

Das muss nicht sein! Nutzen Sie die angstlösende und beruhigende Kraft der Passionsblume in **Pascoflair®** – am besten schon während der Urlaubsvorbereitungen.

Weitere Informationen über **Pascoflair®** finden Sie auf S. 125.

Pascoventral® bei Verdauungsbeschwerden

Auslandsurlaube sind geradezu prädestiniert für Verdauungsbeschwerden mit Krämpfen und Blähungen. Für ein gutes Gefühl im Bauch: **Pascoventral®**.

Weitere Informationen über **Pascoventral®** finden Sie auf S. 45.

Pascorenal® N bei Entzündungen der Harnwege

Gerade Frauen leiden im Sommer häufig unter Entzündungen der Harnwege.

Wenn das auch auf Sie zutrifft, sollte **Pascorenal® N** in Ihrer Reiseapotheke nicht fehlen.

Weitere Informationen über **Pascorenal® N** finden Sie auf S. 75.

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. 71.



*Die Freude
und das Lächeln
sind der Sommer
des Lebens*

Jean Paul



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 antun 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 – Instant-Tee-Getränke **Markofruct®**
- 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.



Quarkwickel: kühlender Halswickel

- Etwa 100 g Quark (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® sensitiv Salbe N** 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® sensitiv Salbe N** 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 Staudensellerie oder ein Stück Knollensellerie
- 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 Quark-Wickel

Bei Gelenkbeschwerden

- Heilerde (aus der Apotheke) mit Wasser vermischen, sodass eine streichfähige Paste entsteht
- Heilerde-Paste bzw. Quark 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, damit Haut noch 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, Heilpraktiker 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®** (siehe S. 23).

Homöopathie – die Potenzen

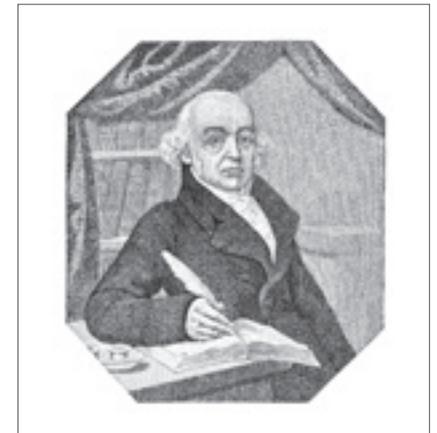
Auf Hahnemann geht auch das Prinzip zurück, dass die verabreichte Menge des Arzneistoffes möglichst klein sein sollte. Er fand heraus, dass diese hochverdünnten Mittel die Selbstheilungskräfte des Körpers nur dann gut anregen, wenn sie bei jeder Verdünnungsstufe intensiv verschüttelt oder verrieben wurden. 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:
5 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...) 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
Montag, Datum								
morgens								
abends								
Dienstag, Datum								
morgens								
abends								
Mittwoch, Datum								
morgens								
abends								
Donnerstag, Datum								
morgens								
abends								
Freitag, Datum								
morgens								
abends								
Samstag, Datum								
morgens								
abends								
Sonntag, Datum								
morgens								
abends								

Tag	Stimmung		Unsicherheit		Erschöpfung		Nervosität	
	bedrückt	heiter	starke	schwache	starke	schwache	nervös	entspannt
Montag, Datum								
morgens								
abends								
Dienstag, Datum								
morgens								
abends								
Mittwoch, Datum								
morgens								
abends								
Donnerstag, Datum								
morgens								
abends								
Freitag, Datum								
morgens								
abends								
Samstag, Datum								
morgens								
abends								
Sonntag, Datum								
morgens								
abends								



Dosierung und Art der Anwendung

Naturmedizin kann Sie unterstützen, Ihre Vitalität und Ihre Abwehrkräfte zu stärken. Die Produkte sollen allerdings nicht als Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden.

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 oder Heilpraktiker kann durchaus auch davon abweichende Dosierungen verordnen.



Homöopathische und pflanzliche Arzneimittel

Amara-Pascoe®

Bei Magenbeschwerden, wie z.B. durch mangelnde Magensaftbildung und zur Appetitanregung

Dosierung: Soweit nicht anders verordnet, werden ½ Stunde vor den Mahlzeiten 15 bis 20 Tropfen **Amara-Pascoe®**, pur oder auf etwas Zucker geträufelt, eingenommen. Hinweis: Empfindliche Patienten können das Arzneimittel mit etwas Wasser verdünnt einnehmen.

Dauer der Anwendung: Nicht begrenzt.

Amara-Pascoe® · Pflanzliches Magen-Darmmittel. Tinktur. **Anwendungsgebiete:** Siehe oben. Enthält 65 Vol.-% Alkohol.

Antimigren® SL Tabletten

Als unterstützende Behandlung bei migräneartigen Kopfschmerzen

Dosierung: Soweit nicht anders verordnet: Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren: Bei akuten Zuständen alle halbe bis ganze Stunde, höchstens 6-mal täglich, je 1 Tablette im Munde zergehen lassen. Bei chronischen Verlaufsformen 1 bis 3-mal täglich je 1 Tablette im Munde zergehen lassen.

Anwendung bei Kindern ab 6 Jahren: Kinder ab 6 bis unter 12 Jahren erhalten nicht mehr als zwei Drittel der Erwachsenenendosis. Dazu wird jeweils 1 Tablette in 6 Teelöffeln Wasser aufgelöst. Von dieser Lösung erhalten Kinder ab 6 bis 12 Jahren: 4 Teelöffel. Die Einnahme erfolgt bei akuten Zuständen alle halbe bis ganze Stunde, höchstens 6-mal täglich, in chronischen Fällen 1- bis 3-mal täglich. Der Rest der Lösung ist jeweils wegzuschütten. Eine über eine Woche hinausgehende Anwendung sollte nur nach Rücksprache mit einem homöopathisch erfahrenen Therapeuten erfolgen. Bei Besserung der Beschwerden ist die Häufigkeit der Anwendung zu reduzieren.

Dauer der Anwendung: Auch homöopathische Arzneimittel sollten ohne ärztlichen Rat nicht über längere Zeit eingenommen werden.

Antimigren® SL Tabletten · Homöopathisches Arzneimittel · **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Siehe oben. Enthält Lactose.

Antimigren® Tropfen

Als unterstützende Behandlung bei migräneartigen Kopfschmerzen

Dosierung: Soweit nicht anders verordnet: Bei akuten Zuständen alle halbe bis ganze Stunde, höchstens 6 mal täglich, je 5 Tropfen einnehmen. Eine über 1 Woche hinausgehende Anwendung sollte nur nach Rücksprache mit einem homöopathisch erfahrenen Therapeuten erfolgen. Bei chronischen Verlaufsformen 1-3 mal täglich je 5 Tropfen einnehmen. Kinder zwischen dem 6. und 12. Lebensjahr erhalten nicht mehr als zwei Drittel der Erwachsenenendosis (3-4 Tropfen). Bei Besserung der Beschwerden ist die Häufigkeit der Anwendung zu reduzieren.

Dauer der Anwendung: Auch homöopathische Arzneimittel sollten ohne ärztlichen Rat nicht über längere Zeit eingenommen werden.

Antimigren® Tropfen · Homöopathisches Arzneimittel · **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Siehe oben. Enthält 23 Vol.-% Alkohol.

Bronchopas® Tropfen

Bei krampfartigem Husten

Dosierung: Soweit nicht anders verordnet: Bei akuten Zuständen alle halbe bis ganze Stunde, höchstens 6-mal täglich, je 5 Tropfen einnehmen. Bei chronischen Verlaufsformen 1 bis 3-mal täglich je 5 Tropfen. Kleinkinder bis zum 6. Lebensjahr erhalten nicht mehr als die Hälfte der Erwachsenenendosis: bei akuten Zuständen alle halbe bis ganze Stunde, höchstens 6-mal täglich 2-3 Tropfen; bei chronischen Zuständen 1 bis 3-mal täglich 2-3 Tropfen. Kinder zwischen dem 6. und 12. Lebensjahr erhalten nicht mehr als zwei Drittel der Erwachsenenendosis: bei akuten Zuständen alle halbe bis ganze Stunde, höchstens 6-mal täglich 3-4 Tropfen; bei chronischen Zuständen 1 bis 3-mal täglich 3-4 Tropfen. Eine über 1 Woche hinausgehende Anwendung sollte nur nach Rücksprache mit einem homöopathisch erfahrenen Therapeuten erfolgen. Bei Besserung der Beschwerden ist die Häufigkeit der Anwendung zu reduzieren. Es wird empfohlen, das Arzneimittel bei Kindern mit etwas Wasser verdünnt anzuwenden.

Dauer der Anwendung: Auch homöopathische Arzneimittel sollten ohne medizinischen Rat nicht über längere Zeit eingenommen werden.

Bronchopas® Tropfen · Homöopathisches Arzneimittel · Mischung. **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Siehe oben. Enthält 48 Vol.-% Alkohol.

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

Corvipas®

Besserung des Befindens bei Herz-Kreislaufstörungen

Dosierung: Soweit nicht anders verordnet: Bei akuten Zuständen alle halbe bis ganze Stunde, höchstens 6-mal täglich, je 5 Tropfen einnehmen. Eine über 1 Woche hinausgehende Anwendung sollte nur nach Rücksprache mit einem homöopathisch erfahrenen Therapeuten erfolgen. Bei chronischen Verlaufsformen 1 bis 3-mal täglich je 5 Tropfen einnehmen. Bei Besserung der Beschwerden ist die Häufigkeit der Anwendung zu reduzieren.

Dauer der Anwendung: Auch homöopathische Arzneimittel sollten ohne medizinischen Rat nicht über längere Zeit eingenommen werden.

Corvipas® · Homöopathisches Arzneimittel · Mischung. **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Siehe oben. Enthält 62 Vol.-% Alkohol.

Gastro Pasc®

Zur Besserung von Magen-Darm-Beschwerden

Dosierung: Soweit nicht anders verordnet: Soweit nicht anders verordnet: Bei akuten Zuständen alle halbe bis ganze Stunde, höchstens 6-mal täglich, je 5 Tropfen in Wasser einnehmen. Eine über eine Woche hinausgehende Anwendung sollte nur nach Rücksprache mit einem homöopathisch erfahrenen Therapeuten erfolgen. Bei chronischen Verlaufsformen 1 bis 3-mal täglich je 5 Tropfen in Wasser einnehmen. Bei Besserung der Beschwerden ist die Häufigkeit der Anwendung zu reduzieren.

Dauer der Anwendung: Auch homöopathische Arzneimittel sollten ohne ärztlichen Rat nicht über längere Zeit eingenommen werden.

Gastro Pasc® · Homöopathisches Arzneimittel · Mischung. **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Siehe oben. Enthält 22 Vol.-% Alkohol.

Gripps® Tabletten

Bei Erkältungskrankheiten

Dosierung: Soweit nicht anders verordnet: Erwachsene (ab 18 Jahren): Bei akuten Zuständen alle halbe bis ganze Stunde, aber höchstens 6-mal täglich, je 1 Tablette; bei chronischen Verlaufsformen 1 bis 3-mal täglich je 1 Tablette.

Anwendung: Die Tabletten kann man im Munde zergehen lassen oder sie können mit etwas Flüssigkeit eingenommen werden.

Dauer der Anwendung: Eine über 1 Woche hinausgehende Anwendung sollte nur nach Rücksprache mit einem homöopathisch erfahrenen Therapeuten erfolgen. Bei Besserung der Beschwerden ist die Häufigkeit der Anwendung zu reduzieren.

Gripps® SL Tabletten · Homöopathisches Arzneimittel · **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Siehe oben. Enthält Lactose.

Gripps® SL Tropfen

Bei Erkältungskrankheiten

Dosierung: Soweit nicht anders verordnet: Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren nehmen bei akuten Zuständen alle halbe bis ganze Stunde, höchstens 6-mal täglich, je 5 Tropfen ein. Eine über eine Woche hinausgehende Anwendung sollte nur nach Rücksprache mit einem homöopathisch erfahrenen Therapeuten erfolgen. Bei Besserung der Beschwerden ist die Häufigkeit der Anwendung zu reduzieren. Kleinkinder zwischen dem 1. und 6. Lebensjahr erhalten nicht mehr als die Hälfte, Kinder zwischen dem 6. und 12. Lebensjahr erhalten nicht mehr als zwei Drittel der Erwachsenenendosis. Es wird empfohlen, das Arzneimittel bei Kindern mit etwas Wasser verdünnt anzuwenden.

Dauer der Anwendung: Auch homöopathische Arzneimittel sollten ohne medizinischen Rat nicht über längere Zeit eingenommen werden.

Gripps® SL Tropfen · Homöopathisches Arzneimittel · Mischung. **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Siehe oben. Enthält 43 Vol.-% Alkohol.

Hepar-Pasc®

Zur unterstützenden Behandlung bei chronisch-entzündlichen Lebererkrankungen, Leberzirrhose und toxischen (durch Lebergifte verursachten) Leberschäden

Dosierung: Erwachsene und Heranwachsende ab 12 Jahren nehmen 3 bis 4-mal täglich 1 Filmtablette Hepar-Pasc® (Mariendistelfrüchteextrakt entsprechend 249 – 332 mg Silymarin) unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit ein.

Art der Anwendung: Filmtabletten unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen.

Dauer der Anwendung: Die Dauer der Anwendung ist prinzipiell nicht begrenzt.

Hepar-Pasc® · Filmtabletten · Wirkstoff: Mariendistelfrüchte-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Siehe oben. Nicht zur Behandlung von akuten Vergiftungen bestimmt. Enthält Lactose.

Hypercoran®

Zur Anwendung bei Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems
Unterstützende Therapie bei Bluthochdruck

Dosierung: Soweit nicht anders verordnet, 1 bis 3-mal täglich 5 Tropfen einnehmen. Bei Besserung der Beschwerden ist die Häufigkeit der Einnahme zu reduzieren.

Dauer der Anwendung: Auch homöopathische Arzneimittel sollten ohne medizinischen Rat nicht über längere Zeit eingenommen werden.

Hypercoran® · Homöopathisches Arzneimittel · Mischung. **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Siehe oben. Enthält 44 Vol.-% Alkohol.

Juniperus Similiaplex® R

Homöopathisches Arzneimittel

Dosierung: Soweit nicht anders verordnet: Bei akuten Zuständen alle halbe bis ganze Stunde, höchstens 6-mal täglich, je 5 Tropfen einnehmen. Eine über eine Woche hinausgehende Anwendung sollte nur nach Rücksprache mit einem homöopathisch erfahrenen Therapeuten erfolgen. Bei chronischen Verlaufsformen 1 bis 3-mal täglich je 5 Tropfen einnehmen. Bei Besserung der Beschwerden ist die Häufigkeit der Anwendung zu reduzieren. Säuglinge bis zum 1. Lebensjahr erhalten nach Rücksprache mit einem Arzt nicht mehr als ein Drittel der Erwachsenenendosis. Kleinkinder bis zum 6. Lebensjahr erhalten nicht mehr als die Hälfte, Kinder zwischen dem 6. bis 12. Lebensjahr erhalten nicht mehr als zwei Drittel der Erwachsenenendosis.

Dauer der Anwendung: Die Dauer der Anwendung hängt von Art und Umfang der Beschwerden ab. Auch homöopathische Arzneimittel sollten ohne medizinischen Rat nicht über längere Zeit eingenommen werden.

Juniperus Similiaplex® R · Homöopathisches Arzneimittel. Mischung. **Anwendungsgebiete:** Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Bei während der Anwendung fortdauernden Krankheitssymptomen bitte medizinischen Rat einholen. Enthält 56 Vol.-% Alkohol.

Kolipas®

Homöopathisches Arzneimittel bei Erkrankungen der Verdauungsorgane
Zur Besserung krampfartiger Beschwerden des Magen-Darm-Kanals.

Dosierung: Soweit nicht anders verordnet: Bei akuten Zuständen alle halbe bis ganze Stunde, höchstens 6-mal täglich, 5 Tropfen einnehmen. Eine über eine Woche hinausgehende Anwendung sollte nur nach Rücksprache mit einem homöopathisch erfahrenen Therapeuten erfolgen. Bei chronischen Verlaufsformen 1 bis 3-mal täglich 5 Tropfen einnehmen.

Bei Besserung der Beschwerden ist die Häufigkeit der Einnahme zu reduzieren. Empfindliche Patienten sollten das Arzneimittel mit etwas Wasser verdünnt einnehmen.

Dauer der Anwendung: Auch homöopathische Arzneimittel sollten ohne medizinischen Rat nicht über längere Zeit eingenommen werden.

Kolipas® · Homöopathisches Arzneimittel. Mischung. **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Siehe oben. Enthält 50 Vol.-% Alkohol.

Legapas® Tabletten

Pflanzliches stimulierendes Abführmittel
Zur kurzfristigen Anwendung bei Verstopfung

Dosierung: Soweit nicht anders verordnet: Die höchste tägliche Aufnahme darf nicht mehr als 30 mg Hydroxyanthracenderivate betragen, das entspricht 1½ Filmtabletten Legapas® Tabletten. Erwachsene und Kinder über 12 Jahren nehmen einmal täglich vormittags oder abends 1 bis 1½ Filmtabletten ein. Die persönlich richtige Dosierung ist die geringste, die erforderlich ist, um einen weichgeformten Stuhl zu erhalten. Die Wirkung tritt nach 8–12 Stunden ein.

Dauer der Anwendung: Stimulierende Abführmittel dürfen ohne ärztlichen Rat nicht über einen längeren Zeitraum (mehr als 1-2 Wochen) eingenommen werden.

LEGAPAS® Tabletten · Wirkstoff: Cascararinden-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Siehe oben. Bei einer Verstopfung, die länger als 1 Woche andauert, ist ein Arzt aufzusuchen. Enthält Lactose.

Legapas® Tropfen

Pflanzliches stimulierendes Abführmittel
Zur kurzfristigen Anwendung bei Verstopfung

Dosierung: Soweit nicht anders verordnet: Erwachsene und Kinder über 12 Jahren nehmen einmal täglich vormittags oder abends 30-50 Tropfen auf eine halbe Tasse heißes Wasser ein. Die persönlich richtige Dosierung ist die geringste, die erforderlich ist, um einen weichgeformten Stuhl zu erhalten. Die Wirkung tritt nach 8–12 Stunden ein.

Dauer der Anwendung: Hinweis: Stimulierende Abführmittel dürfen ohne ärztlichen Rat nicht über einen längeren Zeitraum (mehr als 1-2 Wochen) eingenommen werden.

Legapas® Tropfen · Wirkstoff: Cascararinde-Fluidextrakt. **Anwendungsgebiete:** Siehe oben. Bei einer Verstopfung, die länger als 1 Woche andauert, ist ein Arzt aufzusuchen. Enthält 23 Vol.-% Alkohol.

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

Lymphdiaral® Basistropfen SL

Zur unterstützenden Behandlung von Infekten der oberen Atemwege, insbesondere mit Beteiligung des lokalen Lymphsystems

Dosierung: Soweit nicht anders verordnet: Bei akuten Zuständen alle halbe bis ganze Stunde, höchstens 6 mal täglich, je 5 Tropfen einnehmen. Eine über 1 Woche hinausgehende Anwendung sollte nur nach Rücksprache mit einem homöopathisch erfahrenen Therapeuten erfolgen. Bei chronischen Verlaufsformen 1-3 mal täglich je 5 Tropfen einnehmen. Bei Besserung der Beschwerden ist die Häufigkeit der Anwendung zu reduzieren. Kleinkinder zwischen dem 1. und 6. Lebensjahr erhalten nicht mehr als die Hälfte, Kinder zwischen dem 6. und 12. Lebensjahr erhalten nicht mehr als zwei Drittel der Erwachsenenendosis. Es wird empfohlen das Arzneimittel bei Kindern mit etwas Wasser verdünnt anzuwenden.

Dauer der Anwendung: Auch homöopathische Arzneimittel sollten ohne ärztlichen Rat nicht über längere Zeit eingenommen werden.

Lymphdiaral® Basistropfen SL · Homöopathisches Arzneimittel · Mischung. **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Siehe oben. Enthält 39 Vol.-% Alkohol.

Lymphdiaral® Halstabletten

Bei Neigung zu Infekten im Hals-Nasen-Rachenbereich mit Beteiligung des lokalen Lymphsystems

Dosierung: Soweit nicht anders verordnet: Bei akuten Zuständen alle halbe bis ganze Stunde, höchstens 6-mal täglich, 1 Tablette im Munde zergehen lassen. Eine über eine Woche hinausgehende Anwendung sollte nur nach Rücksprache mit einem homöopathisch erfahrenen Therapeuten erfolgen. Bei chronischen Verlaufsformen 1 bis 3-mal täglich je 1 Tablette im Munde zergehen lassen. Bei Besserung der Beschwerden ist die Häufigkeit der Anwendung zu reduzieren. Kleinkinder zwischen dem 1. und 6. Lebensjahr erhalten nicht mehr als die Hälfte, Kinder zwischen dem 6. und 12. Lebensjahr erhalten nicht mehr als zwei Drittel der Erwachsenenendosis.

Dauer der Anwendung: Lymphdiaral® Halstabletten sollte ohne medizinischen Rat nicht länger als acht Wochen eingenommen werden.

Lymphdiaral® Halstabletten · Homöopathisches Arzneimittel · Tabletten. **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Siehe oben. Enthält Lactose.

Lymphdiaral® sensitiv Salbe N

Zur Behandlung des lokalen Lymphsystems bei Infekten des Hals-Nasen-Rachenraumes

Dosierung: Soweit nicht anders verordnet: Erwachsene und Kinder über 12 Jahre: 1 bis 3-mal täglich Aufbringen und Einreiben von 2–3 cm Salbenstrang zunächst im Lymphknoten- und Lymphabflussbereich (Hals, Leiste), dann im Bereich der Beschwerden. Kinder zwischen dem 7. und 12. Lebensjahr erhalten nicht mehr als 2/3 der Erwachsenenendosis.

Dauer der Anwendung: Lymphdiaral® sensitiv Salbe soll ohne medizinischen Rat nicht länger als eine Woche angewendet werden.

Lymphdiaral® sensitiv Salbe N · Homöopathisches Arzneimittel. **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Siehe oben. Enthält Cetylstearylalkohol.

Neurapas® balance

Bei depressiver Verstimmung mit nervöser Unruhe

Dosierung und Art der Anwendung: Soweit nicht anders verordnet, nehmen Erwachsene ab 18 Jahren 3-mal täglich 2 Filmtabletten unzerkaut mit Flüssigkeit ein. Die Einnahme sollte unabhängig von den Mahlzeiten erfolgen.

Dauer der Anwendung: Ist grundsätzlich nicht begrenzt. Tritt jedoch nach 4 bis 6 Wochen keine Besserung ein, ist durch einen Arzt zu überprüfen, ob diese Therapieform fortgesetzt werden soll.

Neurapas® balance · Filmtabletten. Wirkstoffe: Johanniskraut-Trockenextrakt, Baldrianwurzel-Trockenextrakt, Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Siehe oben. Enthält Glucose und Lactose.

Pascallerg®

Bei Erkrankungen der Atemwege – Heuschnupfen

Dosierung: Soweit nicht anders verordnet: Bei akuten Zuständen alle halbe bis ganze Stunde, höchstens 12-mal täglich, 1 Tablette einnehmen. Bei chronischen Verlaufsformen 1 bis 3-mal täglich 1 Tablette einnehmen. Kleinkinder zwischen dem 1. und 6. Lebensjahr erhalten nicht mehr als die Hälfte (entsprechend akut: höchstens 6 Tabletten täglich, chronisch: 1 Tablette täglich), Kinder von 6 bis 12 Jahren erhalten nicht mehr als zwei Drittel der Erwachsenenendosis (entsprechend akut: höchstens 8 Tabletten täglich, chronisch: 2 Tabletten täglich).

Dauer der Anwendung: Nicht begrenzt. Hinweis: Auch homöopathische Arzneimittel sollten ohne ärztlichen Rat nicht längere Zeit eingenommen werden.

Pascallerg® · Homöopathisches Arzneimittel · Tabletten. **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Siehe oben. Enthält Lactose.

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

Pascoe®-Agil 240 mg

Bei Verschleißerscheinungen des Bewegungsapparates

Dosierung: Soweit nicht anders verordnet: Erwachsene nehmen 2-mal täglich 2 Filmtabletten morgens und abends zu den Mahlzeiten oder 4-mal täglich eine Filmtablette zu den Hauptmahlzeiten und vor dem Schlafengehen unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit (vorzugsweise ein Glas Trinkwasser) ein. Filmtabletten nicht im Liegen einnehmen.

Dauer der Anwendung: Die Anwendung ist zeitlich nicht begrenzt. Bitte beachten Sie jedoch in jedem Fall die Angaben unter „Anwendungsgebiete“ und „Nebenwirkungen“.

Pascoe®-Agil 240 mg · Filmtabletten · Wirkstoff: Teufelskrallenwurzel-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Siehe oben. Hinweis: Bei akuten Zuständen, die z.B. mit Rötung, Schwellung oder Überwärmung von Gelenken einhergehen sowie bei andauernden Beschwerden ist ein Arzt aufzusuchen. Enthält Lactose.

Pascofemin® Spasmo

Bei krampfartigen Regelbeschwerden

Dosierung: Soweit nicht anders verordnet: Bei akuten Zuständen nehmen Frauen und Mädchen alle halbe bis ganze Stunde, höchstens 6-mal täglich 5 Tropfen ein. Eine über eine Woche hinausgehende Anwendung sollte nur nach Rücksprache mit einem homöopathisch erfahrenen Therapeuten erfolgen. Bei chronischen Verlaufsformen 1 bis 3-mal täglich 5 Tropfen einnehmen. Bei Besserung der Beschwerden ist die Häufigkeit der Anwendung zu reduzieren.

Dauer der Anwendung: Auch homöopathische Arzneimittel sollten ohne medizinischen Rat nicht über längere Zeit eingenommen werden.

Pascofemin® Spasmo · Homöopathisches Arzneimittel · Mischung. **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Siehe oben. Enthält 23 Vol.-% Alkohol.

Pascofemin® Tabletten

Bei Störungen der Regelblutung

Dosierung: Soweit nicht anders verordnet: Frauen und Mädchen ab 12 Jahren: Bei akuten Zuständen alle halbe bis ganze Stunde, höchstens 6-mal täglich, je 1 Tablette im Munde zergehen lassen. Eine über 1 Woche hinausgehende Anwendung sollte nur nach Rücksprache mit einem homöopathisch erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker erfolgen.

Bei chronischen Verlaufsformen 1 bis 3-mal täglich je 1 Tablette im Munde zergehen lassen. Bei Besserung der Beschwerden ist die Häufigkeit der Einnahme zu reduzieren.

Dauer der Anwendung: Auch homöopathische Arzneimittel sollten ohne ärztlichen Rat nicht über längere Zeit angewendet werden.

Pascofemin® Tabletten · Homöopathisches Arzneimittel. **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Siehe oben. Enthält Lactose.

Pascofemin® SL Tropfen

Bei Störungen der Regelblutung

Dosierung: Soweit nicht anders verordnet: Frauen und Mädchen ab 12 Jahren nehmen bei akuten Zuständen alle halbe bis ganze Stunde, höchstens 6-mal täglich, je 5 Tropfen ein. Eine über eine Woche hinausgehende Anwendung sollte nur nach Rücksprache mit einem homöopathisch erfahrenen Therapeuten erfolgen. Bei chronischen Verlaufsformen 1 bis 3-mal täglich je 5 Tropfen einnehmen. Bei Besserung der Beschwerden ist die Häufigkeit der Anwendung zu reduzieren.

Dauer der Anwendung: Auch homöopathische Arzneimittel sollten ohne ärztlichen Rat nicht über längere Zeit angewendet werden.

Pascofemin® SL Tropfen · Homöopathisches Arzneimittel. **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Siehe oben. Enthält 34 Vol.-% Alkohol.

Pascoflair®

Bei nervösen Unruhezuständen

Dosierung: Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren nehmen 2 bis 3-mal täglich eine überzogene Tablette Pascoflair® ein.

Anwendung: Pascoflair® sollte mit ausreichend Flüssigkeit (vorzugsweise ein Glas Trinkwasser) und unzerkaut gleichmäßig über den Tag verteilt eingenommen werden.

Dauer der Anwendung: Die Anwendungsdauer von Pascoflair® ist nicht prinzipiell begrenzt. Bitte beachten Sie jedoch in jedem Fall die Angaben unter „Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung und Warnhinweise“ sowie unter „Nebenwirkungen“.

Bei Anhalten der Beschwerden über 2 Wochen oder bei Verschlimmerung müssen Sie auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen.

Pascoflair® · Pflanzliches Arzneimittel · Überzogene Tabletten. Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Siehe oben. Enthält Sucrose und Glucose.

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

Pascoleucyn® Tropfen

Bei Erkältungskrankheiten

Dosierung: Soweit nicht anders verordnet: Bei akuten Zuständen alle halbe bis ganze Stunde, höchstens 6 mal täglich, je 5 Tropfen einnehmen. Bei chronischen Verlaufsformen 1-3 mal täglich je 5 Tropfen. Säuglinge bis zum ersten Lebensjahr erhalten nach Rücksprache mit einem Arzt nicht mehr als ein Drittel der Erwachsenenosis: bei akuten Zuständen alle halbe bis ganze Stunde, höchstens 6 mal täglich, je 1-2 Tropfen; bei chronischen Zuständen 1-3 mal täglich 1-2 Tropfen. Kleinkinder bis zum 6. Lebensjahr erhalten nicht mehr als die Hälfte der Erwachsenenosis: bei akuten Zuständen alle halbe bis ganze Stunde, höchstens 6 mal täglich 2-3 Tropfen; bei chronischen Zuständen 1-3 mal täglich 2-3 Tropfen. Kinder zwischen dem 6. und 12. Lebensjahr erhalten nicht mehr als zwei Drittel der Erwachsenenosis: bei akuten Zuständen alle halbe bis ganze Stunde, höchstens 6 mal täglich 3-4 Tropfen; bei chronischen Zuständen 1-3 mal täglich 3-4 Tropfen. Eine über 1 Woche hinausgehende Anwendung sollte nur nach Rücksprache mit einem homöopathisch erfahrenen Therapeuten erfolgen. Bei Besserung der Beschwerden ist die Häufigkeit der Anwendung zu reduzieren.

Anwendung: Pascoleucyn® Tropfen werden mit etwas Flüssigkeit eingenommen. Da die Aufnahme über die Mundschleimhaut die Wirkung intensiviert, sollten die Tropfen einige Zeit im Munde belassen werden.

Dauer der Anwendung: Pascoleucyn® Tropfen sollten nicht länger als 2 Wochen eingenommen werden.

Pascoleucyn® Tropfen · Homöopathisches Arzneimittel. **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Siehe oben. Enthält 65 Vol.-% Alkohol.

Pascomucil®

Zur Behandlung chronischer Verstopfung, für Erkrankungen, bei denen eine erleichterte Darmentleerung mit weichem Stuhl erwünscht ist und als Ergänzung einer Diät bei erhöhten Cholesterinwerten (Hypercholesterinämie)

Dosierung: Zur Behandlung chronischer Verstopfung und für eine erleichterte Darmentleerung etwa nach Rektal- und Analoperationen, bei Analfissuren oder Hämorrhoiden nehmen Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren insgesamt 3-4 gestrichene Messlöffel Pascomucil® auf 2-3 Gaben über den Tag verteilt ein. Kinder von 6 bis 11 Jahren nehmen 2-3 gestrichene Messlöffel Pascomucil® auf 2-3 Gaben über den Tag verteilt ein.

Anwendung: Die entsprechende Dosis in reichlich Flüssigkeit, ca. 150 ml Wasser, Milch oder Fruchtsaft oder einer ähnlichen wässrigen Flüssigkeit, mischen; zügig verrühren und zügig einnehmen, da sonst die Flohsamenschalen bereits im Glas oder der Tasse

aufquellen. Wahlweise kann auch das Pulver direkt eingenommen und mit einer ausreichenden Menge Flüssigkeit (ca. 150 ml) heruntergespült werden. Zur Entfaltung seiner optimalen und sanften Wirksamkeit ist auf eine ausreichend Flüssigkeitszufuhr zu achten. Die Einnahme von 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.

Dauer der Anwendung: Die Dauer der Anwendung ist prinzipiell nicht begrenzt, wenn aber die Verstopfung länger als 3 Tage anhält, sollte ein Arzt oder Apotheker befragt werden. Bitte beachten Sie auch den Abschnitt: „Besondere Vorsicht bei der Einnahme von Pascomucil® ist erforderlich.“

Pascomucil® · Pflanzliches Quellmittel zur Stuhlregulierung. Pulver. Wirkstoff: Indische Flohsamenschalen, gemahlen, 2,5 g in 5 g Pulver zum Einnehmen nach Herstellung einer Suspension. **Anwendungsgebiete:** Siehe oben. Z.B. bei schmerzhaftem Stuhlgang nach operativen Eingriffen im Enddarmbereich, bei Einrissen an der Analschleimhaut oder Hämorrhoiden und in der Schwangerschaft. Für Patienten, bei denen eine erhöhte tägliche Aufnahme von Ballaststoffen ratsam ist, z.B. als unterstützende Behandlung beim Reizdarmsyndrom, wenn die Verstopfung im Vordergrund steht. Enthält Lactose.

Pasconal® Nerventropfen

Für Schlafstörungen bei Nervosität

Dosierung: Soweit nicht anders verordnet: Bei akuten Zuständen nehmen Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren alle halbe bis ganze Stunde, höchstens 12-mal täglich 5-10 Tropfen ein. Bei chronischen Verlaufsformen 1 bis 3-mal täglich 5-10 Tropfen einnehmen. Kinder vom 1. bis 6. Lebensjahr erhalten nicht mehr als die Hälfte (entspr. je 3-5 Tropfen). Kinder zwischen dem 6. und 12. Lebensjahr erhalten nicht mehr als zwei Drittel der Erwachsenenosis (entspr. je 4-8 Tropfen). Hinweis: Kinder und empfindliche Personen sollten das Arzneimittel mit etwas Wasser verdünnt einnehmen.

Dauer der Anwendung: Auch homöopathische Arzneimittel sollten ohne medizinischen Rat nicht über längere Zeit eingenommen werden.

Pasconal® Nerventropfen · Homöopathisches Arzneimittel. **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Siehe oben. Enthält 48 Vol.-% Alkohol.

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

Pascorenal® N

Zur unterstützenden Behandlung bei Nierenfunktionsstörungen

Dosierung: Soweit nicht anders verordnet: Erwachsene 1 bis 3-mal täglich je 5 Tropfen ein. Kleinkinder vom 1. bis 6. Lebensjahr nehmen 1 bis 3-mal täglich 2-3 Tropfen ein. Kinder zwischen dem 6. und 12. Lebensjahr nehmen 1 bis 3-mal täglich 3-4 Tropfen ein. Bei Besserung der Beschwerden ist die Häufigkeit der Anwendung zu reduzieren.

Dauer der Anwendung: Auch homöopathische Arzneimittel sollten ohne medizinischen Rat nicht über längere Zeit angewendet werden.

Pascorenal® N · Homöopathisches Arzneimittel · Mischung. **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Siehe oben. Enthält 67 Vol.-% Alkohol.

Pascosabal®

Bei Entzündungen der ableitenden Harnwege

Dosierung: Soweit nicht anders verordnet: Bei akuten Beschwerden sollten Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren halbstündlich bis stündlich je 5 Tropfen (höchstens 6-mal täglich) einnehmen. Bei chronischen Verlaufsformen 1 bis 3-mal täglich 5 Tropfen einnehmen.

Dauer der Anwendung: Hinweis: Auch homöopathische Medikamente sollten ohne medizinischen Rat nicht über längere Zeit eingenommen werden.

Pascosabal® · Homöopathisches Arzneimittel · Mischung. **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Siehe oben. Enthält 54 Vol.-% Alkohol.

Pascovenol® homöopathische Tropfen

Bei Krampfaderleiden und Hämorrhoiden

Dosierung: Soweit nicht anders verordnet: 1 bis 3-mal täglich 5-10 Tropfen einnehmen. Anwendung: Hinweis: Empfindliche Patienten sollten das Arzneimittel mit etwas Wasser verdünnt einnehmen.

Dauer der Anwendung: Nicht begrenzt. Auch homöopathische Arzneimittel sollten ohne ärztlichen Rat nicht über längere Zeit eingenommen werden.

Pascovenol® homöopathische Tropfen · Homöopathisches Arzneimittel. **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Siehe oben. Enthält 47 Vol.-% Alkohol.

Pascoventral®

Bei Verdauungsbeschwerden, besonders mit leichten Krämpfen im Magen-Darm-Bereich, Blähungen, Völlegefühl

Dosierung: Soweit nicht anders verordnet: Erwachsene und Heranwachsende ab 12 Jahren nehmen 3-mal täglich 80 Tropfen (2 ml) nach oder zwischen den Mahlzeiten in etwas lauwärmer Flüssigkeit ein.

Dauer der Anwendung: Die Dauer der Einnahme richtet sich nach Art, Schwere und Verlauf der Erkrankung. Bitte beachten Sie die Angaben in der Packungsbeilage im ersten Abschnitt unter „Besondere Vorsicht bei der Einnahme von Pascoventral® ist erforderlich:“ sowie unter „Nebenwirkungen“. Bei Beschwerden, die länger als eine Woche andauern oder periodisch wiederkehren, ist eine medizinische Abklärung sinnvoll.

Pascoventral® · Pflanzliches Arzneimittel. Tropfen. Wirkstoffe: Fluidextrakte aus Pfefferminzblättern, Kamillenblüten und Kümmelfrüchten. **Anwendungsgebiete:** Siehe oben. Enthält 43 Vol.-% Alkohol.

Pectapas® SL

Bei nervös bedingten Herzbeschwerden mit Druck- und Beklemmungsgefühl in der Herzgegend

Dosierung: Soweit nicht anders verordnet: Bei akuten Zuständen alle halbe bis ganze Stunde, höchstens 6-mal täglich, je 1 Tablette einnehmen. Ein über eine Woche hinausgehende Anwendung sollte nur nach Rücksprache mit einem homöopathisch erfahrenen Therapeuten erfolgen. Bei chronischen Verlaufsformen 1 bis 3-mal täglich je 1 Tablette einnehmen. Bei Besserung der Beschwerden ist die Häufigkeit der Anwendung zu reduzieren.

Dauer der Anwendung: Auch homöopathische Arzneimittel sollten ohne medizinischen Rat nicht über längere Zeit eingenommen werden.

Pectapas® SL · Tabletten. **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehört: Siehe oben. Die Anwendung des Arzneimittels ersetzt nicht andere vom Arzt diesbezüglich verordnete Arzneimittel. Bei Schmerzen in der Herzgegend, die in die Arme, den Oberbauch oder die Halsgegend ausstrahlen können, bei Atemnot oder wenn die Beschwerden mit Angstzuständen, Übelkeit, Erbrechen oder Schweißausbrüchen verbunden sind und sich nicht innerhalb einer halben Stunde bessern, ist notfallmäßig ein Arzt zuzuziehen. Enthält Lactose.

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

Quassia Similiaplex® R

Homöopathisches Arzneimittel

Dosierung: Soweit nicht anders verordnet: Bei akuten Zuständen alle halbe bis ganze Stunde, höchstens 6-mal täglich, je 5 Tropfen einnehmen. Eine über eine Woche hinausgehende Anwendung sollte nur nach Rücksprache mit einem homöopathisch erfahrenen Therapeuten erfolgen. Bei chronischen Verlaufsformen 1 bis 3-mal täglich je 5 Tropfen einnehmen. Bei Besserung der Beschwerden ist die Häufigkeit der Anwendung zu reduzieren. Kleinkinder zwischen dem 1. und 6. Lebensjahr erhalten nicht mehr als die Hälfte, Kinder zwischen dem 6. und 12. Lebensjahr erhalten nicht mehr als zwei Drittel der Erwachsenendosis. Es wird empfohlen, das Arzneimittel bei Kindern mit Wasser verdünnt anzuwenden.

Dauer der Anwendung: Die Dauer der Anwendung hängt von Art und Umfang der Beschwerden ab. Hinweis: Auch homöopathische Arzneimittel sind ohne medizinischen Rat nicht über längere Zeit anzuwenden.

Quassia Similiaplex® R · Homöopathisches Arzneimittel. Mischung. **Anwendungsgebiete:** Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Bei während der Anwendung fortdauernden Krankheitssymptomen bitte medizinischen Rat einholen. Enthält 54 Vol.-% Alkohol.

Rytmopasc®

Leichte bis mittlere Herzrhythmusstörungen mit Herzklopfen, Herzstolpern, Herzjagen und Herzstechen sowie Druck- und Beklemmungsgefühl in der Herzgegend

Dosierung: Soweit nicht anders verordnet: 3-mal täglich 5–20 Tropfen einnehmen.

Dauer der Anwendung: Auch homöopathische Arzneimittel sollten ohne ärztlichen Rat nicht über längere Zeit eingenommen werden.

Rytmopasc® · Homöopathisches Arzneimittel. Mischung. **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Siehe oben. Die Anwendung des Arzneimittels sollte nicht ohne ärztlichen Rat erfolgen und ersetzt nicht die Einnahme anderer vom Arzt verordneter Arzneimittel. Enthält 54 Vol.-% Alkohol.

Sinupas®

Bei Entzündungen der Nasennebenhöhlen und Bronchitis

Dosierung: Soweit nicht anders verordnet: Bei akuten Zuständen alle halbe bis ganze Stunde, höchstens 6-mal täglich, je 5 Tropfen einnehmen. Eine über 1 Woche hinausgehende Anwendung sollte nur nach Rücksprache mit einem homöopathisch erfahrenen Therapeuten erfolgen.

Bei chronischen Verlaufsformen 1–3-mal täglich je 5 Tropfen einnehmen. Bei Besserung der Beschwerden ist die Häufigkeit der Anwendung zu reduzieren. Säuglinge bis zum ersten Lebensjahr erhalten nach Rücksprache mit dem Arzt nicht mehr als ein Drittel der Erwachsenendosis, Kleinkinder bis zum 6. Lebensjahr erhalten nicht mehr als die Hälfte, Kinder zwischen dem 6. und 12. Lebensjahr erhalten nicht mehr als zwei Drittel der Erwachsenendosis. Es wird empfohlen, das Arzneimittel bei Kindern mit Wasser verdünnt anzuwenden.

Dauer der Anwendung: Auch homöopathische Arzneimittel sollten ohne ärztlichen Rat nicht über längere Zeit angewendet werden.

Sinupas® · Homöopathisches Arzneimittel · Mischung. **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Siehe oben. Enthält 48 Vol.-% Alkohol.

Thyreo-Pasc®

Herz- und Kreislaufbeschwerden bei Funktionsstörungen der Schilddrüse

Dosierung: Soweit nicht anders verordnet: Bei chronischen Verlaufsformen 1 bis 3-mal täglich 1 Tablette einnehmen.

Dauer der Anwendung: Auch homöopathische Arzneimittel sollten ohne medizinischen Rat nicht über längere Zeit eingenommen werden.

Thyreo-Pasc® · Homöopathisches Arzneimittel · Tabletten. **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneibildern ab. Siehe oben. Die Anwendung des Arzneimittels bei Schilddrüsenüberfunktion sollte nicht ohne ärztlichen Rat erfolgen und ersetzt nicht andere vom Arzt diesbezüglich verordnete Arzneimittel. Enthält Lactose.

Tonsillopas® Tabletten

Bei Entzündungen des Rachenraumes

Dosierung: Soweit nicht anders verordnet: Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren Bei akuten Zuständen alle halbe bis ganze Stunde, aber höchstens 6-mal täglich, je 1 Tablette, bei chronischen Verlaufsformen 1 bis 3-mal täglich je 1 Tablette.

Anwendung: Die Tabletten kann man im Munde zergehen lassen oder sie können mit etwas Flüssigkeit eingenommen werden.

Dauer der Anwendung: Eine über 1 Woche hinausgehende Anwendung sollte nur nach Rücksprache mit einem homöopathisch erfahrenen Therapeuten erfolgen. Bei Besserung der Beschwerden ist die Häufigkeit der Anwendung zu reduzieren.

Tonsillopas® Tabletten · Homöopathisches Arzneimittel. **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Siehe oben. Enthält Lactose.

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

Tonsillopas® Tropfen

Bei Entzündungen des Rachenraumes

Dosierung: Soweit nicht anders verordnet: Bei akuten Zuständen alle halbe bis ganze Stunde, höchstens 6-mal täglich, je 5 Tropfen einnehmen. Eine über 1 Woche hinausgehende Anwendung sollte nur nach Rücksprache mit einem homöopathisch erfahrenen Therapeuten erfolgen. Bei chronischen Verlaufsformen 1 bis 3-mal täglich je 5 Tropfen einnehmen. Bei Besserung der Beschwerden ist die Häufigkeit der Anwendung zu reduzieren. Kleinkinder bis zum 6. Lebensjahr erhalten nicht mehr als die Hälfte der Erwachsenenendosis, Kinder zwischen dem 6. und 12. Lebensjahr erhalten nicht mehr als zwei Drittel der Erwachsenenendosis.

Dauer der Anwendung: Ohne medizinischen Rat nicht länger als eine Woche anwenden.

Tonsillopas® · Homöopathisches Arzneimittel. Mischung. **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Siehe oben. Enthält 25 Vol.-% Alkohol.

Tussiflorin® Thymian

Bei Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim, zur Besserung der Beschwerden bei akuter Bronchitis

Dosierung: Soweit nicht anders verordnet: Kleinkinder von 1 bis 4 Jahren 3-mal täglich einen halben Messbecher (2,5 ml) und Kinder von 5 bis 11 Jahren 2 bis 3-mal täglich einen Messbecher (5 ml) mit ausreichend Flüssigkeit ein. Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren nehmen 3 bis 4-mal täglich zwei Messbecher jeweils bis zur 5 ml Marke gefüllt (=10 ml) mit ausreichend Flüssigkeit (z.B. ½ Glas Wasser) ein.

Dauer der Anwendung: Die Dauer der Behandlung richtet sich nach dem Verlauf der Erkrankung und ist vom Arzt zu bestimmen. Beachten Sie bitte in jedem Fall die Angaben unter „Anwendungsgebiete“ und „Nebenwirkungen“.

Tussiflorin® Thymian · Wirkstoff: Thymianfluidextrakt 25 g in 100 g Flüssigkeit. **Anwendungsgebiete:** Siehe oben. Enthält 22 Vol.-% Alkohol.

Uro-Pasc®, Tabletten

Zur Besserung der Beschwerden beim Wasserlassen bei gutartiger Prostatavergrößerung · Zur Besserung der Beschwerden bei Harnblasenentzündungen

Dosierung: Soweit nicht anders verordnet: Erwachsene und Jugendliche über 12 Jahren lassen bei akuten Zuständen alle halbe bis ganze Stunde, höchstens 6-mal täglich, je 1 Tablette im Mund zergehen. Eine über 1 Woche hinausgehende Anwendung sollte nur nach Rücksprache mit einem homöopathisch erfahrenen Therapeuten erfolgen. Erwachsene und Jugendliche über 12 Jahren lassen bei chronischen Verlaufsformen

1 bis 3-mal täglich 1 Tablette im Mund zergehen. Bei Besserung der Beschwerden ist die Häufigkeit der Einnahme zu reduzieren.

Dauer der Anwendung: Die Dauer der Anwendung hängt von Art und Umfang der Beschwerden ab. Auch homöopathische Arzneimittel sollten ohne medizinischen Rat nicht über längere Zeit eingenommen werden.

Uro-Pasc®, Tabletten · Homöopathisches Arzneimittel. **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Siehe oben. Enthält Lactose.

Vertigopas® Tropfen

Bei Schwindelgefühlen unterschiedlicher Ursache

Dosierung: Soweit nicht anders verordnet: Erwachsene bei akuten Zuständen alle halbe bis ganze Stunde, höchstens 12-mal täglich, je 5–10 Tropfen ein, bei chronischen Verlaufsformen 1–3-mal täglich 5–10 Tropfen. Kleinkinder bis zum 6. Lebensjahr nehmen nicht mehr als die Hälfte der Erwachsenenendosis (akut höchstens 12-mal täglich je 3–5 Tropfen, chronisch 1–3-mal täglich 3–5 Tropfen) ein. Kinder zwischen 6 und 12 Jahren nehmen nicht mehr als zwei Drittel der Erwachsenenendosis ein (akut höchstens 12-mal täglich 4–8 Tropfen, chronisch 1–3-mal täglich 4–8 Tropfen) ein.

Art der Anwendung: Das Arzneimittel soll mit Wasser verdünnt eingenommen werden.

Dauer der Anwendung: Auch homöopathische Arzneimittel sollten ohne ärztlichen Rat nicht über längere Zeit eingenommen werden.

Vertigopas® Tropfen · Homöopathisches Arzneimittel. **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Siehe oben. Enthält 23 Vol.-% Alkohol.

Vitamin C 100 Pascoe®

Bei allen Formen des Ascorbinsäuremangels, wie z.B. bei starker körperlicher Belastung, während der Schwangerschaft und Stillzeit, bei Erkältungs- und Infektionskrankheiten sowie länger andauernden Resorptionsstörungen bei Magen- und Darmerkrankungen

Dosierung: Soweit nicht anders verordnet: Genügen zur Vorbeugung von Ascorbinsäuremangelzuständen täglich 1 bis 2 Tabletten; zu Behandlungsbeginn sollten 3 bis 4-mal täglich 2 bis 3 Tabletten gelutscht oder gekaut werden.

Dauer der Anwendung: Vitamin C 100-Pascoe® sollten nur solange eingenommen werden, wie ein erhöhter Ascorbinsäure-Bedarf besteht.

Vitamin C 100 Pascoe® · Wirkstoff: Ascorbinsäure 100 mg pro Tablette. **Anwendungsgebiete:** Siehe oben. Enthält Glucose.

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

Nahrungsergänzungsmittel

Aronia Pascoe®

Nahrungsergänzungsmittel mit Aroniaextrakt –
enthält Polyphenole und Anthocyane

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

Basentabs pH-Balance Pascoe®

Nahrungsergänzungsmittel mit Zink
zur Unterstützung des Säure-Basen-Haushalts

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

Basenpulver pH-balance Pascoe®

Nahrungsergänzungsmittel mit Zink
zur Unterstützung des Säure-Basen-Haushalts

Verzehrsempfehlung: Packung mit 260 g Pulver in einem Schlauchbeutel –
1-mal täglich 1 Teelöffel voll Pulver (4g) in ein Glas Wasser einrühren und zu
oder nach einer Mahlzeit trinken.

Verzehrsempfehlung: Packung mit 30 Portionsbeuteln à 4 g Pulver –
1-mal täglich 1 Portionsbeutel Pulver (4 g) in ein Glas Wasser einrühren
und zu oder nach einer Mahlzeit trinken.

Basenpulver ph-balance Pascoe®, Basentabs ph-balance Pascoe® · Siehe oben. Hinweise: Für Schwangere und Stillende geeignet. Nicht für Kinder unter 4 Jahren geeignet. Frei von Lactose, Gluten und Zucker, Aromen, Farb- und Konservierungsstoffen. Die angegebene, empfohlene tägliche Verzehrsmenge nicht überschreiten. Das Produkt soll nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden.

Calcivitan®-Pascoe Vital

Nahrungsergänzungsmittel für gesunde Knochen
mit Calcium und den Vitaminen C und D3

Verzehrsempfehlung: 2-mal täglich eine Tablette unzerkaut vor den Mahlzeiten mit
ausreichend Wasser verzerhen.

Calcivitan® Pascoe Vital · Siehe oben. Die angegebene, empfohlene tägliche Verzehrsmenge nicht überschreiten. Das Produkt soll nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden.

Dasym-Pascoe®

Nahrungsergänzungsmittel mit lebenden Mikroorganismen

Verzehrsempfehlung: Täglich den Inhalt eines Portionsbeutels in ein Glas Milch oder
Wasser einrühren und trinken.

Dasym-Pascoe® · Siehe oben. Frei von Aroma, Farb- und Konservierungsmittel. Für Schwangere und Stillende geeignet. Die angegebene, empfohlene tägliche Verzehrsmenge nicht überschreiten. Enthält Lactose. Das Produkt soll nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden.

Pascossan® Vital Tabletten

Nahrungsergänzungsmittel mit Spurenelementen

Verzehrsempfehlung: 4-mal täglich 5 Tabletten kauen oder schlucken.

Pascossan® Vital Tabletten · Siehe oben. Die angegebene, empfohlene tägliche Verzehrsmenge nicht überschreiten. Nicht geeignet für Kinder unter 4 Jahren. Das Produkt soll nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden.

Pascossan® Vital Pulver

Nahrungsergänzungsmittel mit Spurenelementen

Verzehrsempfehlung: 3-mal täglich 1 Teelöffel voll Pulver (5 g) in ein Glas Milch oder
Wasser einrühren und trinken.

Pascossan® Vital Pulver · Siehe oben. Die angegebene, empfohlene tägliche Verzehrsmenge nicht überschreiten. Nicht geeignet für Kinder unter 4 Jahren. Das Produkt soll nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden.

Diätetisches Lebensmittel

Pascovasan® SL

Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät) mit Süßungsmittel, Aroma: Kirsche

Verzehrsempfehlung: Morgens und abends den Inhalt je eines Portionsbeutels in ein Glas Wasser oder Saft (mindestens 300 ml) einrühren und zu oder nach den Mahlzeiten trinken. Die Lösung hat nach dem Einrühren ein leicht milchiges Aussehen. Um den Verzehr von Pascovasan® SL abwechslungsreicher zu gestalten, können Sie das Pulver auch in verschiedene Lebensmittel einrühren und verzehren. Geeignete Lebensmittel sind z. B. Joghurt, Quark (süß oder salzig) und Kompotte (Apfelmus). Nicht geeignet ist Milch (ungesäuert), weil diese durch die in Pascovasan® SL enthaltene Zitronensäure gerinnt.

Pascovasan® SL · Zur diätetischen Behandlung von Arteriosklerose. Mit natürlichem Kirscharoma.
Verzehrsempfehlung: Erwachsene ab 18 Jahren: Siehe oben. Nicht einnehmen bei: Schwere Herz-Kreislaufkrankung (z.B. Schlaganfall und Herzinfarkt), Gicht und in Schwangerschaft und Stillzeit. Nicht verwenden bei Kindern und Jugendlichen (fehlende Erfahrung). Bei säureempfindlichen Personen sind Magenunverträglichkeiten möglich. Wichtige Hinweise: Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden. Pascovasan® SL ist nicht als alleinige Nahrungsquelle geeignet. Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind möglich.
Wichtig: Lassen Sie sich zu den Anwendungsbeschränkungen in der Verbraucherinformation von Ihrem Arzt oder Apotheker beraten!

Instant Teegetränke

Markalakt® Vital Pulver

Instant-Teegetränk mit Laktose und Kamille

Verzehrsempfehlung: Morgens vor dem Frühstück und abends nach der letzten Mahlzeit jeweils 2-4 Teelöffel des Pulvers in ausreichend heißes Wasser einrühren und trinken.

Markalakt® · Siehe oben. Das Produkt soll nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden.

Markofruct®

Ballaststoffreiches Instant-Teegetränk mit Inulin/Oligofruktose und Kamille

Verzehrsempfehlung: Erwachsene und Kinder ab 11 Jahren: Morgens vor dem Frühstück und abends nach der letzten Mahlzeit jeweils 2-4 Teelöffel des Pulvers in ausreichend heißes Wasser einrühren und trinken. Es wird empfohlen, dass Kinder von 3-10 Jahren maximal 2-mal täglich zwei Teelöffel und Kinder von 1-2 Jahren maximal 2-mal täglich einen Teelöffel des Pulvers in ausreichend heißes Wasser einrühren und trinken.

Markofruct® · Siehe oben. Das Produkt soll nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden.



Adressen von Patientenvereinigungen

- **Allergie-Verein in Europa e. V. (AVE)**

Verein zur Förderung der Ganzheitlichen Behandlung
Allergischer Erkrankungen

Petersgasse 27 · 36037 Fulda

Tel.: 06 61 / 7 10 03 · Fax: 06 61 / 7 10 19

E-Mail: umweltberatung.fulda@t-online.de · www.allergieverein-europa.de

- **Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG) e.V.**

Kontaktstelle

Friedrichstraße 33

35392 Gießen

Tel.: 06 41/9 94 56 12

Fax: 06 41/9 94 56 19

www.dag-shg.de

Verwaltung

Wilhelmsdorfer Straße 39

10627 Berlin

Tel.: 030/31 01 89 74

Di., Fr. 10–12 Uhr; Mi. 13–16 Uhr

E-Mail: verwaltung@dag-shg.de

Literatur

- **Pahlow, Manfred** 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



Denken Sie auch an die Umwelt.
Papier ist eine wertvolle Ressource.
Diese und weitere Broschüren finden
Sie auch unter www.pascoe.de.





Mit freundlicher Empfehlung überreicht durch

Stempel

Pascoe pharmazeutische Präparate GmbH · D-35383 Giessen
Tel. 0641/7960-0 · Fax 0641/7960-109 · info@pascoe.de · www.pascoe.de