



KUCKUCKS-KUR: BRINGEN SIE IHREN STOFFWECHSEL AUF TRAPP.

Sie kennen das sicher auch: Nach dem Winter, aber auch nach Stressphasen, fühlen wir uns häufig träge, lustlos und müde. Manchmal sind auch ein paar Pfunde zu viel auf den Hüften. Hand aufs Herz: Sind wir im Winter nicht zu wenig an der frischen Luft gewesen und haben uns auch nicht viel bewegt? War das auch nicht schon zu anderen Jahreszeiten so, weil wir einfach viel zu viel um die Ohren hatten? Auch die Ernährung war möglicherweise in diesen Zeiten zu kohlenhydrat- und fettlastig?

Das ist im Winter eigentlich ganz normal und gerade in Stressphasen auch nicht selten. Doch nun ist genug damit, unser Stoffwechsel muss langsam wieder auf Touren kommen und auf die warme Jahreszeit oder entspannte Zeiten umschalten.

SINN EINER REGENERATIONSKUR

Bei Stress und im Laufe des Winters stellt sich der Stoffwechsel um. Er wird „träge“ und so werden viele Stoffwechselprodukte, aber auch Schadstoffe, nicht ausreichend ausgeschieden. Sie sammeln sich in den Organen und besonders im Gewebe an. Das gilt auch für Umweltschadstoffe, denen wir zunehmend ausgesetzt sind. Deshalb werden wir müde und träge.

Für die „Entsorgung“ der Stoffwechselprodukte und der Schadstoffe sind unsere Ausscheidungsorgane zuständig: Niere, Leber, Darm und auch die Haut. Mit der Kuckucks-Kur werden diese Organe und die körpereigene Entgiftungsfunktionen angeregt und unterstützt. Sie werden merken, wie gut Ihnen die Kur tun wird.



Eine Ausleitungskur sollten Sie grundsätzlich nicht bei Schwangerschaft oder in der Stillzeit, bei schweren Herz- und Nierenerkrankungen oder bei nicht abgeklärten Beschwerden durchführen. Auch bei großer Kraftlosigkeit oder in Situationen mit großer Stressbelastung sollten Sie davon Abstand nehmen.



**SCHWARZWALDHEILKRÄUTER.
WIRKSAM SEIT 1946.**

MIT DEM WISSEN VON DAMALS. UND DEM KNOW-HOW VON HEUTE.

Aus dem Schwarzwald: Seit über 70 Jahren widmet sich Dr. Gustav Klein der Erforschung von Heilpflanzen und ihrer Entwicklung zu modernen, zugelassenen Arzneimitteln.

Modernste Herstellungsverfahren und zukunftssträchtige Produkte – das ist die eine Seite von Dr. Gustav Klein. Aber es gibt auch die andere: wirksame Heilkräuter aus dem Schwarzwald. Traditionelles, überliefertes Heilpflanzenwissen und die sorgsame Produktion vor Ort.

Von und für Menschen aus der Region.

Dr. Gustav Klein GmbH & Co. KG
Steinfeld 3, 77736 Zell am Harmersbach
Telefon: 07835 - 6355-0
Fax: 07835 - 634685
info@klein-naturarznei.de



**SCHWARZWALDHEILKRÄUTER.
WIRKSAM SEIT 1946.**

AUSLEITEN UND REGENERIEREN

DIE KUCKUCKS-KUR AUS DEM SCHWARZWALD.

Die beiden Experten Andrea Fahrion-Haas und Tobias Rutkowsky haben für Sie die „Kuckucks-Kur“ zum Regenerieren Ihres Körpers zusammengestellt. Die Heilpraktiker erklären, wie Sie Ihren Körper entlasten, den Stoffwechsel anregen und Sie sich ganz schnell fit und voller Energie fühlen.

Starten Sie noch heute die Kuckucks-Kur und freuen Sie sich auf mehr Power und Lebensenergie!

Solidagoren® Liquid, Flüssigkeit zum Einnehmen, **Zusammensetzung**: Wirkstoff: Auszug aus einer Mischung von Goldrutenkraut, Gänsefingerkraut und Schachtelhalmkraut. 10 ml (= 9,5 g) Solidagoren® Liquid enthalten 7,9 ml Auszug (1:1,5 – 2:1) aus Goldrutenkraut, Gänsefingerkraut und Schachtelhalmkraut (4,2 : 1,4 : 1). Auszugsmittel Ethanol 50 % (V/V). Die sonstigen Bestandteile sind: Gereinigtes Wasser, Ethanol 96 % (V/V). **Anwendungsgebiete**: Solidagoren® Liquid wird traditionell angewendet zur Durchspülung der Harnwege und zur Verminderung der Ablagerung von Nierengrieß und zur unterstützenden Behandlung (Komedikation) bei leichten Beschwerden im Rahmen von entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege. Das Arzneimittel ist ein traditionelles Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. **Gegenanzeigen**: Solidagoren® Liquid darf nicht eingenommen werden, wenn Sie überempfindlich (allergisch) gegen Goldrutenkraut, Gänsefingerkraut, Schachtelhalmkraut oder einen der sonstigen Bestandteile von Solidagoren® Liquid sind; gegen Korbblütler allergisch sind; an Krankheiten leiden, bei denen Sie auf eine reduzierte Flüssigkeitsaufnahme achten müssen wie z. B. bei schweren Herz- und Nierenerkrankungen; Wasser-einlagerungen (Ödemen) infolge eingeschränkter Herz- und Nierenleistung haben. In diesem Falle sollte keine Durchspülungstherapie durchgeführt werden; Ein gesundheitliches Risiko besteht bei Lebererkrankungen, Alkoholkranken, Epileptikern, Hirngeschädigten; Kinder unter 12 Jahren; Schwangerschaft und Stillzeit **Nebenwirkungen**: Die Aufzählung umfasst alle bekannt gewordenen Nebenwirkungen unter der Behandlung mit Goldrutenkraut, Gänsefingerkraut und Schachtelhalmkraut, auch solche unter höherer Dosierung oder Langzeittherapie. Überempfindlichkeits- bzw. allergische Reaktionen wie z. B. Hautausschläge und leichte Magen-Darm-Beschwerden wurden beobachtet. Die Häufigkeit, mit der diese Nebenwirkungen auftreten, ist nicht bekannt. Bei den ersten Anzeichen einer Überempfindlichkeitsreaktion (z. B. Hautausschlag) darf Solidagoren® Liquid nicht nochmals eingenommen werden. **Hinweise**: Enthält 45 Vol.-% Alkohol. Nicht über 25°C aufbewahren. Haltbarkeit nach Anbruch: 3 Monate.

Gastritol® Liquid, Flüssigkeit zum Einnehmen, **Zusammensetzung**: 10 ml (9,7 g) Gastritol Liquid enthalten: 2,0 ml Auszug aus Kamillenblüten (1:1,7 – 2:2), Auszugsmittel: Ethanol 45% (V/V); 3,5 ml Auszug aus Gänsefingerkraut, 1,5 ml Auszug aus Süßholzwurzel, 0,5 ml Auszug aus Angelikawurzel, 0,5 ml Auszug aus Benediktenkraut, 0,5 ml Auszug aus Wermutkraut, je l (1:1,7 – 2:2) Auszugsmittel: Ethanol 40% (V/V). Sonstige Bestandteile: Ethanol 96% (V/V), gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete**: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel, angewendet bei Erwachsenen zur Linderung von leichten Verdauungsbeschwerden (z. B. Völlegefühl, Blähungen), sowie leichten krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Trakt. Das Arzneimittel ist ein traditionelles Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. **Gegenanzeigen**: Überempfindlichkeit (Allergie) gegen einen der Wirkstoffe, Korbblütler oder einen der sonstigen Bestandteile, Verschluss des Gallenganges, Entzündung der Gallengänge oder Lebererkrankungen, Schwangerschaft und Stillzeit, Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren. **Nebenwirkungen**: Es können Überempfindlichkeitsreaktionen auftreten. Das Arzneimittel sollte dann nicht länger eingenommen werden. Eine verstärkte Neigung zu Sonnenbrand mit Rötung und Blasenbildung ist möglich. Die Häufigkeit dieser Nebenwirkungen ist auf Grundlage der verfügbaren Daten nicht abschätzbar. **Hinweise**: Enthält 40 Vol.-% Alkohol. In der Originalpackung aufbewahren, um den Inhalt vor Licht zu schützen. Nicht über 25°C aufbewahren. Haltbarkeit nach Anbruch: 3 Monate. **Dr. Gustav Klein GmbH & Co. KG, Steinfeld 3, 77736 Zell a. H.**

Marianon® Heparhom, Mischung flüssiger Verdünnungen zum Einnehmen. Hergestellt nach dem homöopathischen Arzneibuch. **Zusammensetzung**: 10 g enthalten (10 ml entsprechen 9,24 g): Arzneilich wirksame Bestandteile: 3,33 g Chelidonium majus D1, 3,34 g Lycopodium clavatum D1, 3,33 g Silphium marianum D1, 3,33 g Silphium marianum D1, 3,33 g Silphium marianum D1. Sonstige Bestandteile: keine. **Anwendungsgebiete**: Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneibildern ab. Dazu gehören: Störungen des Leber-Galle-Systems. **Hinweis**: Bei Gallensteinleiden, Verschluss der Gallenwege oder Gelbsucht sollte ein Arzt aufgesucht werden, ebenso bei anhaltenden, unklaren oder neu auftretenden Beschwerden, da es sich um Erkrankungen handeln kann, die einer ärztlichen Abklärung bedürfen. **Gegenanzeigen**: Bei Überempfindlichkeit gegen Carduus marianus (Mariendistel) oder andere Korbblütler darf Marianon® Heparhom nicht eingenommen werden. Marianon® Heparhom soll bei Lebererkrankungen, Alkoholkranken, Epileptikern und Hirngeschädigten nicht angewendet werden. Marianon® Heparhom darf bei Lebererkrankungen oder solchen in der Vorgeschichte sowie bei Einnahme leberschädigender Medikamente nur nach Rücksprache mit dem Arzt angewendet werden. Bei Gallensteinleiden, Verschluss der Gallenwege oder Gelbsucht und bei anhaltenden, unklaren oder neu auftretenden Beschwerden sollte ein Arzt aufgesucht werden. **Aufgrund des Bestandteils Schöllkraut darf Marianon® Heparhom in der Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei Kindern unter 12 Jahren nicht angewendet werden. Nebenwirkungen**: In Einzelfällen sind bei der Behandlung mit Schöllkrautpräparaten Anstiege der Leberfunktionswerte (Transaminasen) und des Bilirubins bis hin zur arzneimittelbedingten Gelbsucht (medikamentös-toxische Hepatitis) beobachtet worden, die sich nach dem Absetzen des Präparates wieder rückbildeten. **Hinweise**: Enthält 53 Vol.-% Alkohol, Haltbarkeit nach Anbruch: 1 Jahr. **Dr. Gustav Klein GmbH & Co. KG, Steinfeld 3, 77736 Zell am Harmersbach**

KUCKUCKS-KUR: SO KOMMEN SIE AM BESTEN IN SCHWUNG.

Die Kuckucks-Kur setzt sich aus verschiedenen Elementen zusammen: Neben natürlichen und pflanzlichen Präparaten – vorzugsweise aus im Schwarzwald heimischen Heilpflanzen – kommen traditionelle Anwendungen wie Leberwickel, Teemischungen oder Hautpeelings zum Einsatz. Aber auch eine gesunde Lebensführung spielt eine wichtige Rolle.

Heilpflanzen sind in der Volksheilkunde bewährte Mittel, um den Stoffwechsel anzuregen und die verschiedenen Organe zu unterstützen. **Im Rahmen der Kuckucks-Kur, die 2–4 Wochen durchgeführt werden sollte, stehen folgende Präparate für die Entlastung von Darm, Leber, Galle und Nieren zur Verfügung:**

1

FÜR EINE VITALE VERDAUUNG. GASTRITOL® LIQUID (DR. GUSTAV KLEIN GMBH)

Pflanzliche Medizin für ein entspanntes und starkes Verdauungssystem.

ANWENDUNG:

3 x 20 Tropfen pro Tag zu oder nach den Mahlzeiten.

ENTHALTENE, IM SCHWARZWALD HEIMISCHE, HEILKRÄUTER:

Gänsefingerkraut, Kamille, Engelwurz, Benediktenkraut, Wermutkraut sowie Süßholz (Süßholz kommt im Mittelmeerraum und in Westasien vor).

WEITERES:

Achten Sie zudem auf eine ballaststoffreiche Ernährung. Auch Bewegung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr fördern die Verdauung. Teemischungen mit Fenchel oder Kamille helfen, wenn der Darm gereizt ist.



2

HAUSPUTZ FÜR LEBER UND GALLE. MARIANON® HEPARHOM (DR. GUSTAV KLEIN GMBH)

Die Leberfunktion homöopathisch unterstützen.

ANWENDUNG:

Nehmen Sie 3 x 5 Tropfen pro Tag.

ENTHALTENE HEILKRÄUTER, DIE HOMÖOPATHISCH AUFBEREITET SIND:

Schöllkraut, Keulenbärlapp und Mariendistel.



3

NIERE UND HARNWEGE IN FLUSS BRINGEN. SOLIDAGOREN® LIQUID (DR. GUSTAV KLEIN GMBH)

Mit im Schwarzwald heimischen Heilkräutern Nieren und Blase durchspülen.

ANWENDUNG:

Nehmen Sie 3 x 20 Tropfen pro Tag mit reichlich Flüssigkeit, vorzugsweise Wasser, ein. Achten Sie dabei auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr während der gesamten Behandlungsdauer.

ENTHALTENE, IM SCHWARZWALD HEIMISCHE, HEILKRÄUTER:

3fach-Kombination von Arznei-Pflanzenextrakten aus Goldrute, Gänsefingerkraut, Ackerschachtelhalm.

WEITERES:

Sie helfen Ihrer Niere, indem Sie ausreichend trinken. 1,5–2 Liter am Tag unterstützen die Nieren bei ihren wichtigen Ausleitungsfunktionen. Am besten nehmen Sie Wasser oder Kräutertees zu sich.



4

WEITERE UNTERSTÜTZUNG FÜR LEBER UND STOFFWECHSEL.

Neben Darm und Niere ist die Leber das Organ, das eine ganz wichtige Rolle für unseren Stoffwechsel spielt. Sie haben die Möglichkeit, im Rahmen der Kuckucks-Kur eine oder mehrere der folgenden Zusatzmaßnahmen zur Leberentlastung durchzuführen. Besonders ans Herz legen wir Ihnen die Teemischung für die Leber.

TEEMISCHUNGEN FÜR DIE LEBER

Teemischungen sind besonders geeignet, den Stoffwechsel in Schwung zu bringen und die Leber dabei zu unterstützen. Die enthaltenen Heilpflanzen aktivieren dabei die Körperfunktionen, und die Flüssigkeitszufuhr hilft die Schadstoffe auszuscheiden. Lassen Sie sich von Ihrem Apotheker die folgende Teemischung, hier „Schwarzwälder Leberkräuter“ genannt, zusammensetzen. Sie besteht aus Erdrauchkraut, Löwenzahnkraut und -wurzel, Andornkraut und Fenchelfrüchten in gleichen Teilen.

ANLEITUNG:

Übergießen Sie einen Teelöffel dieser Teemischung mit kochendem Wasser und lassen Sie den Tee 10 Minuten ziehen. Trinken Sie zweimal täglich eine Tasse 20 Minuten vor den Hauptmahlzeiten. Bei Bedarf können Sie den Tee mit Honig süßen.

REZEPTUR FÜR DEN APOTHEKER

Herba Fumariae
Radix Taraxaci cum Herba
Herba Marrubii
Fructus Foeniculi

aa ad 80,0
m.f. species; d.s. 2 x tägl. 1 Tasse



EIN ALTES HAUSMITTEL: DER LEBERWICKEL

Ein heißer Schafgarbenwickel über der Leber regt die Durchblutung an und aktiviert den Stoffwechsel. Er unterstützt die Verdauung und hilft dem Organismus, zu entgiften. Die ideale Uhrzeit für einen solchen Leberwickel liegt zwischen 12:00 und 14:00 Uhr. Am Abend wirkt ein Leberwickel entspannend und schlaffördernd.



ANLEITUNG

Ein Esslöffel Schafgarbenblüten wird mit etwa 200–300ml kochendem Wasser aufgegossen und etwa sieben Minuten lang stehen gelassen. Mit dem Sud wird eine Baumwollkompressen oder ein kleines Tuch getränkt, sehr sorgfältig ausgewrungen und dann über der Leber auf die Haut gelegt. Dann wird eine Wärmflasche aufgelegt und mit Tüchern gut abgedeckt.

ANWENDUNGSDAUER

Kann z. B. 30 Minuten sein, viel wichtiger ist jedoch, dass Sie sich wohlfühlen: Ein Wickel soll nicht „durchgehalten“ oder „ertragen“ werden, er soll gut tun. Wenn Sie die Auflage abgenommen haben, sollten Sie den Bereich noch warm halten und dabei liegend nachruhen. Dieser Teil wird häufig überlesen, aber die Nachruhe ist tatsächlich ein Teil des Wickels.

ACHTUNG: Wegen der durchblutungsfördernden Wirkung sollte der Leberwickel NICHT bei Magenblutungen, Magengeschwüren oder Darmgeschwüren, Fieber, akuten schweren Erkrankungen, Hepatitis und in der Schwangerschaft angewandt werden.

PEELING ZUR AKTIVIERUNG DER HAUT

Die Haut ist unser größtes Ausscheidungsorgan. Wechselduschen sind z. B. nicht nur erfrischend, sondern fördern zudem die Durchblutung der Haut. Das gilt auch für Bürstenmassagen der trockenen Haut. Ferner hilft Schwitzen bei der Ausscheidung. Daher sind Bewegung und Saunagänge gut für unseren Stoffwechsel. Wir empfehlen Ihnen darüber hinaus ein Peeling mit einem Öl zur Aktivierung der Haut und des Lymphsystems.

ANLEITUNG

Dazu verwenden Sie 50 ml kaltgepresstes Pflanzenöl, z. B. Oliven- oder Traubenkernöl, und fügen ihm 4 Tropfen ätherisches Lemongrassöl, 3 Tropfen ätherisches Lavendelöl fein und 3 Tropfen ätherisches Zypressenöl bei.

Verreiben Sie einen Esslöffel feines Salz mit einem Teelöffel dieser Ölmischung. Verteilen Sie das Öl unter der Dusche auf die gereinigte, angefeuchtete Haut: Massieren Sie es dann mit kreisenden Bewegungen ein. Duschen Sie es danach mit lauwarmem Wasser ab. Dabei sollten Sie keine Seife oder kein Duschgel verwenden. Anschließend den Körper nur leicht abtrocknen, so bleibt die pflegende Wirkung des Öls erhalten.

