



Fasnacht und Naturheilkund, hejo das gaht und s'gitt e Grund...

D'Fasnacht mit viel Bier und Wyy
das ghör derzue und müessi sii
am Morge dänn, der Kopf, er wummret wiene Bass
und s'Aspirin bringt au kei Spass
Zitrone, Pfläffermünze oder Tee
und glii wird der Tag viel besser, wirsches gsee
und jetzt no bitz Moralaposchtel:
Trink bitz weniger, dasch dr Trick
d'Fasnacht sälber isch dr Kick.

Die ganz Nacht am schränze und am trummle, ooni Kummer ooni Sorge
derfür duets in de Glänk zwicke und knarze am andere Morge
doch statt Pille und Chemie znää, das macht di nur stumpf
probiere mit Volggsheilkund, die isch jetzt Trumpf
Wärmeflasche, Beinwell, e Tee us Ingwer und mit Honig
da fühlst di dernoh grad wiene König
De Schmerz, er löst sich langsam uf
und bald kannsch wieder schränze wien im Ruusch

Dr Bänggler möchti so gern singe
d'Bronchitis loht ihn nid erklinge
Dr Schliim in der Kehle macht ihn stumm
kei Fasnacht mache, das wär dumm
doch lueg uf d'Rücksiite vo dem Zeedel
dert fündsch e Teerezäpt, rächt edel
probiere doch uus, es schadet nid
und bald isch d'Schtimm au wieder fit

Und wänn Di wundrisch was das füre Chuderwälsch isch: das kunnt derbiu use, wänn e
Ämmitaler won im Zürcher Oberland ufgwachse isch sit knapp 30 Jahr im Baselbiet wohnt und
in Rhyfälde schaffed



Vorschlag Teemischung bei produktivem Husten

Thymi herba / Thymian	30g
Primulae radix / Schlüsselblumen-Wurzeln (alternativ: Primulae flos cum calyce)	30g
Verbasci flos / Königskerzenblüten	20g
Foeniculi fructus cont. / Fenchelsamen zerstoßen	20g
M.f.spec.	

D.S.: Ein bis zwei Teelöffel mit einer Tasse heissem Wasser übergießen und 10 Minuten bedeckt (wichtig!) ziehen lassen, danach abseihen.

Morgens, mittags und abends jeweils eine Tasse.

Achtung: Tee darf NICHT während der Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei Allergien gegenüber den Inhaltsstoffen konsumiert werden!

Die Teemischung kann in vielen Drogerien zusammengestellt werden, hier in Rheinfelden z.B. in der Park Drogerie.

Naturheilpraxis Terrasana A. Reber

Kuttelgasse 7

4310 Rheinfelden

praxis@terrasana.ch

+41 77 268 15 05

www.terrasana.ch