

# **Willkommen in der Praxis Naturheilzentrum Mutlangen bei MUDr. Josef Simon und MUDr. Eleonore Simon**

## **In der Natur, mit der Natur - mit ganzem Herzen - unser Wissen, Können und unsere Kunst für den Menschen!**

Unsere Basis ist, den Menschen individuell zu betreuen, seine Bedürfnisse, seine Beschwerden und sein Leid richtig zu interpretieren, und mit viel Geduld und fachlicher Kompetenz, die einzelnen Bausteine zusammenzufügen. Dies basiert auf unterschiedlichen ganzheitlichen Methoden mit dem Ziel, Menschen Zuversicht und Glauben an die Zukunft zu geben, unterstützt und basiert auf Erfahrungen, fachlicher Kompetenz und Intuition.

## **Aktuelles aus Praxis & Medizin**

### **Grippe, Corona und andere Gefahren: Eine Herausforderung für Ihr Immunsystem!**

**Grippe und Corona: Denken Sie besonders jetzt an die Unterstützung und Kräftigung Ihres Immunsystems!**

#### **Präventionsfaktoren (Schutzfaktoren):**

- Konsequente Handhygiene mit mehrmals täglichem Händewaschen
- Stärkung des Immunsystems:
  - Bewegung: regelmäßiges Training an der frischen Luft
  - Sauna: regelmäßige Saunagänge oder Wechselduschen
  - Schlaf: regelmäßig und ausreichend
- Supplementierung von Vitaminen und Spurenelementen
  - regelmäßige Einnahme von Zink kann das Auftreten von Erkältungssymptomen verringern [1].
  - Einnahme von Vitamin C (> 200 mg/Tag) kann vor einer Erkältungskrankheit schützen [2]

**Eine individuelle Beratung -nach eingehender Anamnese und körperlicher Untersuchung- erhalten Sie in unserer Praxis. Kontaktieren Sie uns!**

**Ihr Naturheilzentrum MUDr. Simon  
Naturheilzentrum Mutlangen**

---

#### Literatur:

Singh Meenu, Das Rashmi R: Zinc for the common cold. Cochrane Database Syst Rev. 2011 Jan; 2: CD001364  
Hemilä H, Chalker E: Vitamin C for preventing and treating the common cold. First published: 31 January 2013  
Editorial Group: Cochrane Acute Respiratory Infections Group doi: 10.1002/14651858.CD000980.pub4

## **Unser und Ihr Weg zum Erfolg**

- Seele und Körper im Gleichgewicht zu erhalten

- Balance schaffen
- Ursache der Krankheit finden
- Das „Was“ finden
- Das „Warum“ aufdecken
- Die Beschwerden erkennen, analysieren und zuordnen
- Persönliche Vielfalt
- Störungen und Beschwerden mit Einbezug der familiären Belastungen richtig entschlüsseln und
- Farbige Mosaik als Komplex transparent machen

## **Ihr und unser Ziel**

Ganzheitliche Betrachtung des Menschen und dessen Zusammenhänge erkennen, physische und psychische Beschwerden durch schulmedizinische Erkenntnisse lindern. Durch naturheilkundliche Aspekte unterstützt, erstellen wir die Ergebnisse als effektive Therapiekonzepte.

## **Unsere Methoden:**

- Individuelle Behandlung
- Zielorientiert
- Durch Vielfalt von Methoden
- Lichtspektrum für's neue Leben

Wir beginnen dort, wo die Schulmedizin an ihre Grenzen stößt. Schauen Sie sich einfach einmal um oder kontaktieren Sie uns direkt.

## **Wir freuen uns auf Sie!**

## **Ihre Eleonore Simon**