



Freund der Gesundheit – Sommer 2011

Im dreimonatigen Rhythmus erscheinender Rundbrief mit Gesundheitstips zur Jahreszeit
Informationen zum Abonnieren und Abbestellen Seite finden Sie umseitig

Themen:

1. Homöopathie: **Was tun bei Durchfallerkrankungen ?**
2. Bewusstes Leben: **Salutogenese: Stress ist gesund**
Einführungskurs ab 27.7. Seelenübungen für die Gesundheit
3. Gesunde Ernährung: **Salz ist nicht gleich Salz**

1. Homöopathie: Was tun bei Durchfallerkrankungen ?

Solange noch die Gefahr besteht, an einer EHEC-Infektion erkrankt zu sein, sollten Sie bei plötzlich auftretendem unklarem Durchfall auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen, auch wenn Ihre Beschwerden nur gering sind – Sie könnten trotzdem infiziert sein und dadurch den Erreger weiterverbreiten. Dies gilt es zu verhindern. Die Inkubationszeit der Erkrankung kann bis zu 10 Tagen betragen.

Sie können aber in jedem Fall, unabhängig vom Erreger als Erste-Hilfe-Massnahme ein homöopathisches Mittel nehmen. Der Verlauf wird dann kürzer und harmloser sein.

Bei Durchfall infolge von Vergiftung, verdorbenen Lebensmitteln u.Ä., insbesondere bei wässrigem und blutigen Durchfall und schlechtem Allgemeinbefinden ist das wichtigste Mittel:

Arsenicum album in der Potenz C30. Im akuten Fall können Sie stündlich 3 Globuli nehmen bis die Besserung eintritt und dann allmählich seltener bis zum Absetzen des Mittels.

Unter Umständen ist bei wässrigem und blutigen Durchfall auch Phosphor C30 das passende Mittel. In diesem Fall geht es Ihnen besser, wenn Sie kalte Getränke und Lebensmittel zu sich nehmen, während warme Ihnen unangenehm sind. Für die Einnahme gilt hier das Gleiche wie für Arsenicum.

„Vorsicht Desinformation – Trittbrettfahrerwerbung für Perenterol“ Diese Warnung gibt das Herstellerunabhängige „Arzneitelegramm“ heraus. Der Perenterolhersteller UCB schickt derzeit eine „wichtige Information“ per Fax an alle Apotheken, mit dem Rat angesichts der EHEC-Infektion Perenterol bei akutem Durchfall zu empfehlen. Tatsächlich ist die Wirksamkeit von Perenterol bei Durchfall unzureichend belegt und zweifelhaft, bei blutigem Durchfall gar nicht belegt. Eine gefährliche Desinformation angesichts einer potentiell tödlichen Erkrankung.

Reisedurchfall

Bei Durchfall infolge ungewohnter, auch nicht mehr ganz frischer Lebensmittel kann ebenso Arsenicum das passende Mittel sein. Typische Begleitbeschwerden sind Starke Erschöpfung, Unruhe, Durst, Übelkeit und Erbrechen, Auslöser oft verdorbene Wurst, Fleisch, Käse, Obst. In weniger dramatischen Fällen reicht hier Arsenicum album D12 aus, ebenso in kurzen Abständen immer wieder 3 Globuli nehmen.

Ein sehr hilfreiches Mittel bei allen Arten von akuten Magen-Darmbeschwerden infolge unverträglicher Lebensmittel ist auch Okoubaka D2. Dieses fast universell hilfreiche Mittel sollte in Ihrer Reiseapotheke nicht fehlen.

Ebenso ist Nux-vomica D12 ein Universalmittel für die Reiseapotheke: Es hilft vor allem bei Übelkeit, Erbrechen und Durchfall infolge Drogenmissbrauch (Schlafmittel, Alkohol, Medikamente u.Ä.), bei Folgen von Schlafentzug, Jetlag usw. Es fördert auch das Erbrechen, falls nötig.

Bei jeder Art von Durchfall sollten Sie daran denken, die verlorene Flüssigkeit incl. Mineralsalze durch reichlich Trinken z.B. von salziger Brühe zu ersetzen. Besonders bei kleinen Kindern kann dies lebensrettend sein!

2. Bewusstes Leben: Salutogenese: Stress ist gesund

Der Begründer des Salutogenetischen Paradigmas in der Medizin, A. Antonovsky kommt zu dem Ergebnis: Die gesündesten Menschen sind die, die nicht jeden potentiell krank machenden Stress vermeiden, sondern sich damit auseinandersetzen und so eine immer bessere Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten erwerben.

Der wichtigste Faktor, um körperlich-seelisch-geistig gesund zu sein, ist nach Antonovsky das Kohärenzgefühl – Das Gefühl für das sinnvolle Zusammenstimmen aller Einzelheiten zu einer Ganzheit. Es setzt sich zusammen aus den 3 Komponenten: Verstehbarkeit, Sinnhaftigkeit und Handhabbarkeit des Lebens. Er nennt diese Komponenten auch „Generalisierte Widerstandsressourcen“, also Abwehrkräfte, die unter allen Umständen ihre Wirkung entfalten. Wenn das Kohärenzgefühl gut ausgeprägt ist, trägt es sogar mehr zur Gesundheit bei als z.B. eine gesunde Ernährung, Sport, gute Erbmasse u.Ä. Das beste Kohärenzgefühl und damit die größten Widerstandsressourcen haben nachweislich Menschen, die spirituelle Erlebnisse hatten, Identitätserfahrungen ausserhalb des Körpers u.Ä. Wichtig ist nun:

Das Kohärenzgefühl und damit die Widerstandsfähigkeit gegen jede Art von Krankheit kann durch gezielte regelmässige Übung verbessert werden!

Durch Übungen, welche das Denken, Fühlen und Wollen unter die Kontrolle des Ich bringen, können die Verstehbarkeit, das Erleben der Sinnhaftigkeit und der Handhabbarkeit des Lebens verbessert werden. Einzelne solcher Übungen wurden in früheren Rundbriefen schon mitgeteilt.

Eine sehr fundierte Anleitung zu diesem Übungsweg insgesamt findet sich in dem Buch von G. Kühlewind: „Vom Normalen zum Gesunden“.

Warum sollte man nicht neben der Fitness für den Körper auch etwas für die seelisch-geistige Fitness tun ? Zumal diese dann wiederum der körperlichen Gesundheit zugute kommt.

Einführungskurs Seelenübungen für die Gesundheit:

Als Einführung biete ich einen Kurs an zum Erlernen der grundlegenden Übungen zur Bewußtseinsbildung auf der Grundlage des Buches von G. Kühlewind.

Zeit: von 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr jeweils mittwochs am 27.7., 21.9., 5.10., 2.11. und 7.12.

Teilnehmerzahl: 5-9 Personen; Kosten: 100,00 Euro insgesamt.

Verbindliche Anmeldung bitte schriftlich oder per e-mail bis spätestens 20.7.

3. Gesunde Ernährung: Salz ist nicht gleich Salz

Die anthroposophische Ernährungslehre zieht nicht nur die materiellen Stoffe, sondern auch die in den Lebensmitteln enthaltenen vitalen Gestaltungskräfte in Betracht. Sie kann diese auch mit bildgebenden Verfahren, z.B. mittels der Steigbildmethode, sichtbar machen. Auf diesem Weg wurde der Einfluß verschiedener Salzarten auf Tomaten untersucht. (Quelle: Klaus Gärtner, Arbeitskreis für Ernährungsforschung). Das Ergebnis:

Am besten erhalten bleiben die vitalen Bildekräfte bei Anwendung von Vollmeersalz ohne Zusatz von Jod, Fluor oder Rieselhilfen. Meer-Salinensalzmischung mit Jod und Fluor schneidet etwas schlechter ab. Noch weniger bleiben die Bildekräfte erhalten bei zusatzfreiem Salinensalz und am schlechtesten erweist sich jodiertes Salinensalz. (Salinensalz wird auch Siedesalz genannt).

Mit anderen Worten: Selbst in der mit Zusätzen versehenen Mischung wirkt offenbar das enthaltene Meersalz sehr positiv auf den Erhalt der in der Tomate enthaltenen Lebenskräfte.

HEILPRAXIS für HOMÖOPATHIE und ANTHROPOSOPHIE

Renate Künne, Adamstrasse 37, 90489 Nürnberg

Tel.: 0911 533508, Fax: 0911 5985398, e-mail: hpraxis.kuenne@t-online.de

Abonnieren und Abbestellen:

Sie können den "Freund der Gesundheit" als kostenlosen e-mail-Rundbrief abonnieren und auch jederzeit wieder abbestellen. Das Formular dazu finden Sie auf: www.heilpraxis-kuenne.de