



Freund der Gesundheit – Herbst 2010

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

Themen:

1. Homöopathie: **Grippeimpfung ?**
2. Bewusstes Leben: **Herbst - Zeit der Konzentration**
3. Gesunde Ernährung: **Hoher Blutdruck durch falsche Ernährung**

1. Homöopathie: Grippeimpfung ?

Im Herbst geht wieder die Grippeangst um, und mancher fragt sich, ob er sich mit einer Grippeimpfung gesund durch den Winter bringen kann.

Aus der Homöopathie weiss man, dass Impfungen grundsätzlich die schlummernde Veranlagung zu bestimmten chronischen Erkrankungen, auch und vor allem von Nicht-Infektionskrankheiten aktivieren; d.h. oft brechen chronische Erkrankungen im Gefolge einer Impfung aus oder eine bestehendes Krankheitsbild verschlechtert sich drastisch, eine Heilungsverlauf wird unterbrochen oder umgekehrt. Solche Impfschaeden koennen nur manchmal, aber nicht immer homöopathisch behoben werden.

Auch die Schulmedizin gibt die Gefahren einer Grippeimpfung zu:

Die Impfungen gegen die Schweinegrippe und die saisonale „normale“ Grippe wurden mit Anfällen und anderen neurologischen Störungen in Verbindung gebracht und führten dazu, dass einige Kinder paralysiert wurden oder gar verstarben. In Australien wurden Grippeimpfungen an Kindern gestoppt wegen eines alarmierenden Anstiegs von Erbrechen, Fieber und Anfällen und in Finnland ebenso wegen massiver Erkrankungen des zentralen Nervensystems.

Gleichzeitig gibt es keinerlei wissenschaftlichen Hinweis darauf, dass die Impfungen gegen die saisonale Grippe unbedenklich oder gar effektiv sind – diese Stoffe wurden niemals in Doppelblind- und placobokontrollierten Studien getestet. Die beiden Testverfahren gelten aber als DAS Prüfsiegel bei wissenschaftlichen Untersuchungen.

Im Gegenteil: Die meisten Menschen, die jeden Winter krank werden, sind – wie sich herausstellte – genau die Menschen, die sich impfen lassen. Das liegt daran, dass die Impfungen das Immunsystem eigentlich schwächen und so das Risiko erhoehen, zukünftig an Infektionen zu erkranken. Einer von der Fachzeitschrift PLoS veröffentlichten Studie zufolge erhöhen die Impfstoffe gegen die saisonale Grippe die Wahrscheinlichkeit für eine Erkrankung am Schweinegrippevirus. („Erhöht die Grippeimpfung das Risiko auf die Erkrankung an dem pandemischen 2009 A/H1N1-Virus?“ C, Simonsen L (2010) PLoS Med 7(4): e1000259).

Der beste Schutz gegen die Grippe ist aber die Stärkung des Immunsystems.

Jede konstitutionelle homöopathische Behandlung ist dafür auch vorbeugend optimal geeignet, da sie die Lebensenergie unterstützt und dauerhaft stärkt. Wenn zudem akut auftretende Infektionen wie Husten, Schnupfen, Grippe, normale "Erkältungskrankheiten" mit homopathischen Mitteln oder allenfalls mit naturheilkundlichen Hausmitteln behandelt werden, bekommt der Organismus durch die Überwindung der Erkrankung jedesmal einen Impuls, der die Abwehrkraft weiter stärkt.

Wie Sie sich selbst durch einfache Massnahmen vor Erkältungskrankheiten schützen können, finden Sie im "Freund der Gesundheit" vom Herbst 2009 (auch als download von meiner Homepage: www.heilpraxis-kuenne.de).

2. Bewusstes Leben: Herbst - Zeit der Konzentration

Wenn die Temperaturen im Herbst sinken, zieht es einen unwillkürlich zusammen, die Tage werden dunkler und man verbringt mehr Zeit im gemütlichen Zimmer als in der freien Natur. Jetzt fällt es einem auch wieder leichter, sich gedanklich zu konzentrieren, man hat nicht mehr so sehr den Drang, abzuschweifen und sich den Sinnen hinzugeben.

Diese Umstände sind besonders günstig, wenn man sich auf einen geistigen Schulungsweg begeben will oder seine Vorsätze in dieser Hinsicht wieder aufgreifen möchte. Dazu beginnt man am besten mit der Schulung eines klaren, sachgerechten Denkens:

Man stelle sich mit geschlossenen Augen einen einfachen, menschengeschaffenen Gegenstand vor, z.B. ein Messer, ein Trinkglas oder einen Stuhl. Dann konzentriere man sich so auf diesen Gegenstand, dass man nur Gedanken denkt, die direkt auf ihn bezogen sind und nicht abschweift, z.B.: Wozu ist das Messer da ? Warum ist es so geformt ? Welche Arten von Messer gibt es ? usw. Wenn man täglich, am besten zur gleichen Zeit, etwa 5 Minuten lang diese Übung macht, verbessert sich nicht nur die Fähigkeit des konzentrierten, sachgerechten Denkens, auch das Gefühlsleben beruhigt sich, weil man während der Übung jeden Impuls, der einen zum Abschweifen verleiten will zurückstellt. Das Gefühlsleben wird dadurch nicht etwa ärmer, sondern reicher und bedeutungsvoller, weil es sich an der Wirklichkeit orientiert und mit der Welt verbindet.

3. Gesunde Ernährung: Hoher Blutdruck durch falsche Ernährung

Hoher Blutdruck macht zunächst nur wenig Beschwerden und wird daher oft zu spät bemerkt. Er ist aber ein bedeutender Risikofaktor für Herz-Kreislauferkrankungen und stellt unbehandelt eine ernste Gefahr für die Gesundheit dar. Bluthochdruck schädigt die Adern und belastet Herz, Gehirn und Nieren. Er erhöht die Gefahr für Schlaganfall, Herz- und Nierenerkrankungen sowie Augenschäden. Deswegen nehmen viele Menschen schulmedizinische Mittel ein, um den Blutdruck zu senken, die ihrerseits aber wieder Nebenwirkungen haben und an der Ursache des hohen Blutdrucks nichts ändern. Als Ursache für den sogenannten primären Bluthochdruck geht man von vielen Faktoren aus, die zusammenwirken.

Sehr oft kann aber der hohe Blutdruck dauerhaft und wirksam wieder normalisiert werden durch einfache Massnahmen des Lebenswandels:

An erster Stelle steht das Körpergewicht. Ein Mass für das richtige Gewicht ist der BMI (body-mass-index = Grösse/(Gewicht*Gewicht)). Der BMI soll zwischen 19 und 25 liegen, keinesfalls darüber. Der Abbau von Übergewicht steht an erster Stelle, weil durch ihn die deutlichste Senkung des Blutdrucks erreicht werden kann. Das liegt daran, dass Fettpolster die Wirksamkeit der blutdrucksenkenden körpereigenen Hormone abschwächen. Wenn man dünner wird, steigt deren Wirksamkeit wieder. Auch für Normalgewichtige spielt die Qualität der Ernährung eine wichtige Rolle: Falsche und zu viele Fette, zuviel Salz, Zucker, Kaffee und Alkohol wirken blutdrucksteigernd, ebenso das Rauchen.

Unter dem Gesichtspunkt der Psychosomatik bilden Herz und Blutkreislauf mit ihrem regulären Rhythmus die Mitte des Menschen; Herz und Blut sind ausgleichende und vermittelnde Organe. Sie beruhigen und harmonisieren mit ihrem Rhythmus die Seele. Wenn dieser Ausgleich durch zu hohen Blutdruck geschwächt ist, ist die Mitte des Menschen betroffen: Man hat ihr zuviel zugemutet: Stress, unrythmische Lebensweise, zuviel und zu schwere Nahrung, zuviel Belastung und zuwenig Erholung. Deswegen sollte man auf einen regelmässigen Wechsel von Arbeit und Erholung, Wachen und Schlafen sowie auf regelmässig in Masse eingenommene Mahlzeiten achten.

Diese Massnahmen können fast immer den Blutdruck spürbar senken, so dass ein Einsatz von chemischen künstlichen Blutdrucksenkern mit vielen Nebenwirkungen nicht mehr angezeigt ist.

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 unter dem link "Freund der Gesundheit".