



## Freund der Gesundheit – Herbst 2011

Im dreimonatigen Rhythmus erscheinender Rundbrief mit Gesundheitstips zur Jahreszeit

### Themen:

1. Homöopathie: **Grippe oder Influenza ?**
2. Bewusstes Leben: **Herbst – Zeit der Gedankenklarheit**
3. Gesunde Ernährung: **Vitamin B - Kälteschutz für die Nerven**

---

### 1. Homöopathie: Grippe oder Influenza ?

Zu Beginn der kalten Jahreszeit stellt sich wieder einmal die Frage: Wie schütze ich mich gegen die drohende Grippe ? Was kann ich tun, wenn es doch zu einer kommt ?

Da ist zunächst die Unterscheidung zwischen der echten Grippe und dem gewöhnlichen grippalen Infekt wichtig:

Die echte Grippe wird durch den Influenza-Virus hervorgerufen und tritt in den kalten Monaten meistens als Epidemie auf. Der Beginn einer Influenza ist plötzlich und heftig: Es kommt in kurzer Zeit zu Fieber, Schüttelfrost, Kopf- und Gliederschmerzen, Schwäche und erheblichem Krankheitsgefühl. Menschen, die ansonsten gesund sind, überwinden eine solche Grippe ohne Probleme innerhalb von wenigen Tagen mit einer gewissen anschließenden Erholungszeit.

Wichtig ist es, die Krankheitssymptome nicht mit schmerzstillenden und fiebersenkenden Mitteln zu unterdrücken, um trotz Krankheit weiterarbeiten zu können. Die Gabe von Antibiotika ist bei einer reinen Virusinfektion zudem wirkungslos. Statt dessen sollte man sich Bettruhe gönnen und den Körper in seiner Abwehrarbeit unterstützen (dazu gehört auch das Fieber; es soll die Erreger vernichten). Neben Bettruhe ist leichte vitaminreiche Kost oder sogar Fasten zu empfehlen, trinken nur nach Bedarf.

Nur gegen die Influenza ist übrigens auch die Grippeimpfung gerichtet; sie schützt nicht gegen den sehr viel häufiger auftretenden grippalen Infekt, da sie ja nur auf einen ganz bestimmten Virus abgestimmt ist. Sie führt oft sogar zu einer größeren Anfälligkeit für normale Erkältungskrankheiten. Die Grippeimpfung wird besonders angeraten für Säuglinge, alte und abwehrgeschwächte Menschen, bei denen man im Fall einer Influenza mit Komplikationen rechnen muß. Allerdings ist auch hier der Nutzen nicht erwiesen; Das Robert-Koch-Institut berichtete wiederholt von Influenzafällen in Seniorenheimen, bei denen Geimpfte häufiger erkrankten als Ungeimpfte!

Falls eine Influenza oder ein grippaler Infekt zu Komplikationen führen wie z.B.: Bronchitis, Nebenhöhlenentzündung, Lungenentzündung, lange Erholungszeit, oft wiederkehrende Infektionen usw., müssen nicht nur diese akuten Erkrankungen behandelt werden, hier liegt eine Abwehrschwäche oft verbunden mit einer bestimmten Veranlagung vor, die man homöopathisch behandeln sollte.

Als homöopathische Mittel aus der Hausapotheke kommen beim grippalen Infekt und unterstützend auch bei der Influenza am häufigsten in Frage:

Belladonna: Heftiger Zustand, Rotes Gesicht, glühende Hitze, Schweiß, empfindliche Sinne, Mundtrockenheit, durstlos, benommen

Ferrum-Phos.: Allmählicher Beginn mit Frösteln, dann Fieber, klares Bewußtsein, besser durch kalte Anwendungen und leichte Bewegung.

Nux-vomica: Grippezustände mit viel Kälte und Nervosität, Frösteln, trockene Hitze, Reizbarkeit, besser nach Schlaf, schlimmer morgens.

Jeweils in der Potenz D6 oder D12 in kurzen Abständen mehrere Globuli bis zur Besserung, dann seltener geben. Bei plötzlichen heftigen Krankheitssymptomen 1 mal 3 Globuli C30. Wenn keine Besserung eintritt, war das Mittel nicht passend und es wird ein anderes gebraucht.

## 2. Bewusstes Leben: Herbst - Zeit der Gedankenklarheit

An einem Herbsttag erscheint die Natur in einem klaren Licht und spricht mehr das bewußte Schauen an als die heißen Leidenschaften. Diese Stimmung ist es besonders hilfreich, um das Denken zu einem realitätsgerechten Denken auszubilden.

Hierzu sagt Rudolf Steiner: Niemand kann eine richtige Stellung zum Denken gewinnen, der glaubt, es spiele sich nur im Kopf des Menschen ab. Er muß sich statt dessen sagen: Wenn ich mir über die Welt Gedanken machen kann, dann muß die Welt nach den Gedanken aufgebaut sein, nur dann kann ich sie auch herausholen aus der Welt.

Um eine Denkpraxis auszubilden, die dieser Realität in der Welt angepaßt ist, kann man folgende Übung machen:

Man beobachtet zu einer bestimmten Zeit die Wolken am Himmel und prägt sich das Bild genau ein. Am folgenden Tag etwa zur gleichen Zeit beobachtet man wieder den Himmel und vergleicht nun in der Vorstellung das vorangegangene Bild mit dem aktuellen, man läßt das eine Bild in das andere übergehen. „Der Mensch ist gewöhnlich zu sehr geneigt, in aufeinanderfolgenden Vorgängen der Welt die Einzelheiten wegzulassen und nur verschwommene Vorstellungen zu behalten... was das Denken befruchtet ist aber, sich genaue Bilder zu formen und sich zu sagen: gestern war die Sache so, heute ist sie so... Der Mensch soll keine Schlüsse ziehen, aus dem was er heute beobachtet hat, das würde sein Denken korrumpieren. Er soll vielmehr das Vertrauen haben, daß in der Realität die Dinge ihren Zusammenhang haben, wenn er ihn auch noch nicht gedanklich bewußt erfassen kann. In dem Maße, wie wir uns unserer Denkwilkkür enthalten, sondern uns nur Bildvorstellungen von aufeinanderfolgenden Ereignissen machen, in demselben Maß wirken die inneren Gedanken der Welt in uns und prägen sich uns ein, ohne daß wir es wissen.“

Im Laufe der Zeit wird aber unser Denken durch solche Übungen immer geschmeidiger und realitätsgerechter.

## 3. Gesunde Ernährung: Vitamin B – Kälteschutz für die Nerven

Wenn die kältere Jahreszeit beginnt, leidet auch das Nervensystem: Die Leitfähigkeit der Nervenbahnen nimmt ab, die Übertragung der Nervenimpulse geschieht verzögert und träge. Dadurch kommt es zu Müdigkeit, Antriebsmangel und vor allem zu einer unzureichenden Warnung des Immunsystems vor Infektionsgefahr. Auch deswegen sind wir bei kalten Temperaturen anfälliger für Infektionskrankheiten wie Grippe, Husten, Schnupfen aber auch z. B. Herpes und Gürtelrose.

Durch eine das Nervensystem unterstützende Ernährung können wir dem entgegenwirken.

Neben Glucose und Zink sind hier besonders die B-Vitamine wichtig.

B-Vitamine sind in besonders hohem Maß enthalten in Hülsenfrüchten, Schweinefleisch, Weizenkeimen, Honig und Nüssen.

Hierzu ein Rezept: Linsenbratlinge:

200g Linsen, 100g Zwiebeln, 100g Porree, 100g Möhren, 1 Bund Schnittlauch, 1 Bund Petersilie, 2EL Mehl, Salz, Pfeffer.

Linsen ca. 12 Std. einweichen, Gemüse und Kräuter fein schneiden, mit den Linsen, Salz und Pfeffer pürieren, Mehl untermengen. Bratlinge formen und in einer Pfanne mit Öl braten. (Evtl. Paniermehl zugeben für größere Festigkeit).

HEILPRAXIS für HOMÖOPATHIE und ANTHROPOSOPHIE

Renate Künne, Adamstrasse 37, 90489 Nürnberg

Tel.: 0911 533508, Fax: 0911 5985398, e-mail: [hpraxis.kuenne@t-online.de](mailto: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](http://www.heilpraxis-kuenne.de) unter dem link "Freund der Gesundheit".