



Freund der Gesundheit – Winter 2010

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

Themen:

1. Homoeopathie: Kerzenlicht und Feuerwerk: Erste Hilfe bei Verbrennungen
2. Bewusstes Leben: Erquicklicher als Licht: Das Gespräch
3. Gesunde Ernährung: Süsse Weihnachtszeit - Honig, ein besonderer Saft

1. Homoeopathie: Kerzenlicht und Feuerwerk: Erste Hilfe bei Verbrennungen

Beim Brennen von Kerzen, beim Backen, Kochen und natürlich beim Silvesterfeuerwerk kann es schnell mal zu kleineren oder grösseren Verbrennungen kommen.

Hier kann eine schnelle Hilfe mit Hausmitteln und Homoeopathie die Schmerzen lindern, den Heilungsverlauf fördern und einer Narbenbildung vorbeugen. Brandwunden haben nämlich die Eigenschaft zu schrumpfen und können zu Entstellungen und im Gelenkbereich zu Bewegungseinschränkungen führen.

Man unterscheidet Verbrennungen 1. Grades (Rote), 2. Grades (Blasen) und 3. Grades (Verkohlung).

Die Gefährlichkeit einer Verbrennung hängt vor allem von der Grösse der betroffenen Fläche ab: Eine Verbrennung 1. Grades, von der 2/3 der Hautfläche betroffen ist, ist lebensgefährlich!

Großflächige Verbrennungen können Krämpfe, Bewusstseinsstörungen, Durchfall, Schlafsucht oder Kollaps mit sich bringen. Über die Erste Hilfe hinaus müssen Sie also bei ernsteren Verbrennungen immer auch einen Arzt rufen.

Wundversorgung bei Brandwunden 1. und 2. Grades:

Zunächst muss die Kleidung von allen verbrannten Stellen entfernt werden. Vorsicht! dabei dürfen keine Gewebefetzen abgerissen werden. Blasen sollten wegen der Infektionsgefahr nicht aufgestochen werden.

Ausserlich kann man Essig auftragen, entweder direkt oder als Kompresse mit essiggetränkten Tüchern. Das beseitigt schnell die Schmerzen und nach der Abheilung bilden sich keine Narben. Auch wenn Sie sich mal die Zunge verbrannt haben: spielen Sie den Mund mit Essig aus!

Bei Kühlung mit kaltem Wasser verschwindet zwar im Moment der Brennschmerz, er kehrt danach aber um so heftiger wieder zurück, zudem wird der Heilungsprozess nicht gefördert.

Wundversorgung bei Brandwunden 3. Grades und bei Verbrühungen:

100%ige Baumwollwatte verkohlen und mit Olivenöl mischen. Diese Paste vorsichtig auf die Wunde auftragen. Die Schmerzen lassen sofort nach und es bildet sich eine Kruste, die verhindert, dass weiter Sekret abgesondert wird und der Patient Flüssigkeit verliert. Man lässt die Schicht an der Luft trocknen und legt keinen Verband an. Nach einigen Tagen fällt die Kruste ab und es erscheint darunter die geheilte Haut.

Als homoeopathische Mittel kommen in Frage:

Causticum D12: lindert die Schmerzen schnell, so dass die Wunde überhaupt behandelt werden kann, verhindert evtl. Durchfälle.

Cantharis D12: bei heftigen brennenden Schmerzen, Verbrennungsschock, grösseren Brandverletzungen von Rumpf und Gesicht.

Dosierung jeweils:

akut in kurzen Abständen (15 bis 60 Min) je 4 Globuli, dann ausschleichend nur noch ca. 5 mal täglich bis z3 mal täglich zur Beschwerdefreiheit

2. Bewusstes Leben: was ist erquicklicher als Licht ? - Das Gespraech!

... so heißt es in Goethes Maerchen von der Gruenen Schlange und der weissen Lilie.
Eine gute Idee fuer die dunkle Jahreszeit ? Ein Gespraech kann mehr sein, als nur die Uebermittlung einer Information. Bei einem echten menschlichen Gespraech wird nichts "Fertiges", schon oft gedachtes und im voraus bekanntes gesagt und dem, was ein anderer sagt, wird nicht sofort ein Gegenargument entgegengesetzt. Dem, was ein anderer Mensch sagt, wird mit einer empfangsbereiten Stille begegnet, wodurch auch der Sprechende beeinflusst wird: es kann sich das Verstaendnis einstellen, das jenseits der Worte liegt und die Menschen verbindet.

3. Gesunde Ernaehrung: Suesse Weihnachtszeit - Honig, ein besonderer Saft

Laut der griechischen Mythologie verdanken die Goetter ihre Unsterblichkeit dem Honig. Warum ist Honig so besonders wertvoll ? Vor allem der hohe Anteil an Fruchtzucker (fast 40 Prozent) und an Traubenzucker (ueber 30 Prozent) liefern dem Koerper Energie und halten wichtige Koerperfunktionen in Gang. So dienen sie in Verbindung mit honigeigenen Wirkstoffen der Kondition und der Konzentration. Darueberhinaus ist Honig sogar als Heilmittel einsetzbar:

Honig als Hausmittel bei Erkaeltungen:

Milch mit Honig, besser noch Tee mit Honig, ist ein altes und bewaehrtes Hausmittel bei Halsschmerzen. Etwa 180 Begleitstoffe enthaelt der Bienennektar. Zu den wichtigsten gehoeren so genannte Inhibine, das sind Hemmstoffe wie Flavonoide. Als wichtigste Spurenstoffe gelten die beiden Flavonoide Pinocembrin, ein hitzestabiles Antibiotikum, und Kaffeesaeure - es hemmt Entzuendungen. Deshalb wirkt heiÙe Milch mit Honig meist erleichternd, wenn der Hals schmerzt. Andere Flavonoide im Honig helfen gegen Viren. Rund 60 Arten von Bakterien, darunter so gefaehrliche wie Staphylococcus aureus, koennen mit Honig besiegt werden. Acetylcholin, ein anderer wichtiger Stoff, ist eine Stickstoffverbindung, die sich guenstig auf die Herztaetigkeit auswirkt. Sie vermindert die Herzschlagzahl, erweitert verengte Herzkranzgefuesse und hat daher eine blutdrucksenkende und herzschuetzende Wirkung.

Doch Tee oder Milch mit Honig duerfen nicht zu heiss sein, denn ab 40 Grad verliert der Honig seine heilenden Eigenschaften. Deshal sollte Honig auch nicht als Suessungsmittel zum Backen verwendet werden.

Honig zur Wundheilung:

Durch Wundaufgaben aus Honig werden Bakterien abgetoetet - in manchen Kliniken behandelt man z.B. Patienten, die sich wund gelegen haben mit Honigverbaenden. Wissenschaftler gehen davon aus, dass die antimikrobielle Wirkung des Honigs Enzymen zu verdanken ist, die die Bienen produzieren. Der hohe Zuckeranteil im Honig fuehrt dazu, dass den Bakterien lebenswichtiges Wasser entzogen wird.

Diese positiven Wirkungen hat Honig allerdings nur, wenn er nicht waermebehandelt worden ist. Daher sollte man beim Honigkauf nicht zu den billigen Sorten aus dem Supermarkt greifen, sondern sich lieber an Bio-Qualitaet halten, am besten aus artgerechter Bienenhaltung in Demeter-Qualitaet.

HEILPRAXIS fuer HOMOEOPATHIE und ANTHROPOSOPHIE

Renate Kuenne, Adamstrasse 37, 90489 Nuernberg

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

Abonnieren und Abbestellen:

Sie koennen 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".