



Luzerner Homöopathie Zeitung

Lesen Sie,

- **Keuchhusten** Seite 3
- **Homöopathischer Hausapothekekurs** Seite 5
- **Weitere spannende Kurse** Seite 6-7

Liebe Homöopathie Begeisterte,

Nichtstun macht nur dann Spass, wenn man eigentlich viel zu tun hätte...



In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen guten Start in ein fröhliches, erlebnisreiches, schönes neues Jahr. Ich hoffe Sie finden im 2013 immer wieder ein bisschen Zeit zum Nichtstun und Träumen. Und wünsche Ihnen, dass viele Träume in Erfüllung gehen.

Die neuen Praxisöffnungszeiten (seit Oktober 2012) haben sich bewährt und so werde ich weiterhin am Montag, Mittwoch und Freitag arbeiten, während Nick sein Papi und Oma-Tag genießt.

Weiter geht's mit den Kinderkrankheiten, in dieser Ausgabe finden Sie viel Wissenswertes zum Thema Keuchhusten. Auf Seite 3 geht's los.

Wer Interesse am Hausapotheke-Kurs hat, erfährt auf Seite 5 die genauen Daten. Der Kurs 1 im Januar ist ausgebucht aber im März-Kurs hat es noch einige Plätze frei. Ab Seite 6 finden Sie weitere interessante Kurse.



mit freundlichen Grüßen

Manuela Stimming

Manuela Stimming dipl. Homöopathin hfnh/SHI Tschannhof Unterdorfstr. 9A 6033 Buchrain
Tel. 079 309 76 07 www.luzern-homoeopathie.ch info@luzern-homoeopathie.ch

Keuchhusten (Pertussis)

Erreger:

Erreger des Keuchhustens ist kein Virus, sondern Bakterien. Diese Bakterien produzieren ein Gift, welches Hustenanfälle auslöst. Die Ansteckung erfolgt durch Tröpfcheninfektion über den Speichel, z.B. beim Niesen, Sprechen und Husten.

Beschwerden:

Der Keuchhusten ist extrem ansteckend. Jedoch verläuft er bei ca. 40 % der Menschen ohne Beschwerden, weitere 40 % zeigen das Beschwerdebild einer einfachen akuten Bronchitis und nur bei ca. 20 % bricht das Vollbild des Keuchhustens aus.

Der Keuchhusten verläuft in drei Stadien. Das erste Stadium (Anfangsstadium / Stadium catarrhale) beginnt wie eine banale Erkältung, mit Husten und Schnupfen, evtl. kommt leichtes Fieber hinzu. Dies dauert etwa 1-2 Wochen. Im zweiten Stadium (Stadium convulsivum) erscheinen die typischen Hustenanfälle. Der Husten tönt trocken, bellend, erscheint plötzlich und es kann zu zahlreichen Hustenattacken kommen. Die Einatmung ist erschwert und tönt wie ein Keuchen oder „Juchzen“. Es kann zu Erstickungsanfällen kommen, weil das Kind zwischendurch nicht einatmet. Das Gesicht kann blau anlaufen. Nach solchen Anfällen kann zäher Schleim hochgehustet oder erbrochen werden welches die Atmung erleichtert. Nachts und durch körperliche Anstrengung häufen sich die Anfälle. Dieses Stadium kann zwischen 2-6 Wochen andauern. Im dritten Stadium (Stadium decrementi/ Erholungsstadium) nehmen die Hustenanfälle langsam ab. Dies kann nochmals 3- 10 Wochen andauern.

Keuchhusten ist für Säuglinge bis 6 Monate am gefährlichsten. Deswegen sollte mit Babys hustende Menschen gemieden werden.

Jährlich werden rund 50 Kinder aufgrund einer Keuchhustenerkrankung hospitalisiert, am häufigsten Säuglinge. In den letzten 15 Jahren sind 4 Todesfälle durch Keuchhusten gemeldet worden.

Inkubationszeit: (die Zeit von der Ansteckung bis zum Ausbruch der Krankheit)

7-21 Tage

Wie lange ist ein an Keuchhusten erkrankter Mensch ansteckend?

Keuchhusten ist vor allem in der ersten Phase hoch ansteckend. Das heisst, ab den ersten Erkältungssymptomen ca. 5-6 Wochen.

Schutz nach durchgemachtem Keuchhusten:

Das Durchmachen von Keuchhusten hinterlässt meist einen Schutz für ca. 20 Jahre. Ein Mensch kann also mehrmals an Keuchhusten erkranken.

Typische Merkmale bei Keuchhusten:

Keuchhusten ist sehr ansteckend, deswegen ist es wichtig zu wissen ob Kontakt mit einem an Keuchhusten erkrankten Menschen vorausging. Typisch ist der wochenlange Husten, welcher sich meist in der Nacht verschlechtert. Der Husten tönt trocken, bellend und erscheint anfallartig. Um die Diagnose zu bestätigen, können die Erreger mittels Nasen-Rachen-Abstrich nachgewiesen werden.

Medizinische Behandlung

Da Keuchhusten durch Bakterien ausgelöst wird, wird medizinisch eine möglichst frühzeitige Antibiotikagabe empfohlen. Das Antibiotikum kann zwar den Ausbruch nicht verhindern, soll aber die Ansteckungsdauer auf etwa eine Woche verkürzen und die Krankheit in milderer Form verlaufen lassen. Hustenmittel bleiben bei Keuchhusten wirkungslos. Bei schweren Anfällen wird Cortison verabreicht. Gegen Keuchhusten existiert eine Impfung. Diese wird in der Kombination Di-Te-Per (Diphtherie-Tetanus, Pertussis) geimpft. Zurzeit ist kein Einzelimpfstoff erhältlich.

Homöopathische Behandlung

Keuchhusten kann homöopathisch sehr gut behandelt und begleitet werden. Einerseits können bei heftigen Hustenanfällen akute Mittel helfen. Andererseits kann mit einem tiefer wirkenden Mittel der **Verlauf verkürzt, die Häufigkeit und die Intensität der Anfälle gelindert werden**. Dank seriöser homöopathischer Behandlung können Komplikationen vermieden werden.

Säuglinge bis 6 Monate gehören in ärztliche Betreuung. Homöopathische Mittel leisten (auch wenn Antibiotika gegeben wird) grosse Dienste und erleichtern dem Säugling die Krankheit.

Wann braucht es ein homöopathisches Mittel

Bei Keuchhusten ist es von Vorteil, möglichst früh mit dem richtigen homöopathischen Mittel Unterstützung zu bieten. Meistens sind mehrere Mittel notwendig.

Weitere Möglichkeiten zur Unterstützung bei Keuchhusten:

- **Frische Luft**, am besten Höhenluft über 2000 m, wenn es der Zustand erlaubt, so ist ein Aufenthalt in den Bergen sinnvoll.
- **viel trinken** (Thymian-, Fenchel- oder Holunderblütentee).
- **häufige kleine Mahlzeiten**.
- **keine Hustenmedikamente**, diese helfen beim Keuchhusten nicht.
- Bei Hustenanfällen ist es wichtig, dass die Eltern (Betreuungsperson) **ruhig bleiben**. Bei Anfällen in der Nacht, am besten das WC aufsuchen → Türe zu, Fenster auf und **heisses Wasser laufen lassen**. Den Rücken streicheln / klopfen, kann helfen den Schleim auszuwerfen.
- Für einen besseren Schlaf: **Feuchtes Raumklima** schaffen (Luftbefeuchter oder nasse Wäsche aufhängen), Fenster öffnen, **Zwiebel aufschneiden** und nebens Bett legen.
- mit **Basenbad** (oder Meersalzbad) Baden oder inhalieren.
- **Kartoffelwickel** 3-4 grosse Kartoffel mit Schale kochen oder im Dampfkochtopf zubereiten. Gekochte Kartoffeln auf ein Baumwolltuch geben und gut zerstampfen. Das ganze in ein zweites Baumwolltuch legen. Vorsichtig ausprobieren, wann der Wickel auf der Haut erträglich ist. Dann direkt auf die Brust oder auf den gewünschten Körperteil legen. Mind. 30 min. auf derselben Stelle lassen. Je länger desto besser. Ausser, wenn die Schmerzen schlimmer werden oder sich ein unwohles Gefühl einstellt, entfernen Sie den Wickel sofort.
- Hustensirup selbstgemacht: 1 Zwiebel fein hacken, 3 TL Thymian, 200g Kandiszucker, 2,5 dl Wasser. Alles aufkochen und ca. 10 min. köcheln lassen, dann absieben. In einer verschliessbaren Flasche im Kühlschrank lagern, hält ca. 1 Woche. Sie dürfen alle 2 Stunden 1 Esslöffel von dem Sirup nehmen.

Homöopathischer Hausapotheke-Kurs 4



mit Manuela Stimming,
dipl. Homöopathin SHI / hfnh

Erfahren Sie,...

...die **Grundlagen** der klassischen Homöopathie.

...wie eine **natürliche Tetanusprophylaxe** durchzuführen ist.

...warum **Fieber** sinnvoll ist, wann Sie zuwarten und wann Sie reagieren sollten.

...welche **Verletzungen** Sie selber behandeln können und wann ein Arztbesuch notwendig ist.

...mindestens **30 wichtige homöopathische Notfallmittel** und ihre Anwendung bei Unfällen, Verbrennungen, Verletzungen, Schreck, Erkältungen, Fieber, Husten, Ohrenschmerzen, usw.

Datum: 06. / 13. und 20. März 2013 jeweils von 18.00 Uhr bis ca. 21.30 Uhr

Wo: Praxis für klassische Homöopathie, Unterdorfstrasse 9a, 6033 Buchrain

Kosten: 100 Fr. inkl. ausführlichen Kursunterlagen und Getränken.
Betrag bitte passend am ersten oder zweiten Kursabend mitbringen.

Es sind keine Vorkenntnisse für diesen Kurs notwendig.

Der Kurs wird im kleinen Rahmen durchgeführt. mind. 4- max. 8 Teilnehmer.

Anmeldung bitte unter 079 309 76 07 oder unter info@luzern-homoeopathie.ch

Weitere Informationen finden Sie unter www.luzern-homoeopathie.ch

Manuela Stimming dipl. Homöopathin hfnh/SHI Tschannhof Unterdorfstr. 9A 6033 Buchrain
Tel. 079 309 76 07 www.luzern-homoeopathie.ch info@luzern-homoeopathie.ch

Den Impfentscheid erleichtern,

mit Dr. med. Peter Mattmann-Allamand, Facharzt FMH Allgemeinmedizin / Homöopath

Als Eltern werden Sie schon bald nach der Geburt Ihres Kindes mit der Frage des Impfens konfrontiert. Auf der einen Seite steht die Ansicht, dass durch Impfungen Ihr Kind vor Kinderkrankheiten geschützt werden kann. Auf der anderen Seite hört man aber immer wieder von Komplikationen, Behinderungen bis hin zu Todesfällen nach Impfungen. Beides löst Angst aus, was für eine Entscheidung nicht hilfreich ist.

Die Informationen, die Sie an diesem Abend erhalten, unterstützen Sie dabei, Ihren Impfentscheid ohne Angst zu fällen und das kleinste Risiko für Ihr Kind zu finden.

Dr. Mattmann ist Arzt und Homöopath und kennt beide Sichtweisen - Sie profitieren von seiner jahrelangen Erfahrung.

Im ersten Teil dieses Vortrags wird die problematische Sicherheits-Situation bei den Kinder-Arzneimitteln und Impfstoffen dargelegt. Im zweiten Teil wird das aktuelle Risiko für jede einzelne empfohlene Impfung erläutert.

Wann: Am Donnerstag, 24. Januar 2013, 19:30-21:30 Uhr

Kosten: Fr. 15.--/Paare 20.--

Wo: RHYNAUERHOF – Zentrum für Selbstsorge, Obergrundstrasse 97, 6005 Luzern

Anmeldung: nicht erforderlich

Das Märchen vom bösen Cholesterin,

mit Stefan Schau, kant. approb. Naturheilpraktiker SG und ZG, www.schaub-institut.ch

Was es mit dem Cholesterin tatsächlich auf sich hat

Cholesterin. Was kommt Ihnen da in den Sinn? Schädlich, krankmachend oder gar todbringend wie den meisten Menschen? Dabei ist Cholesterin für unseren Körper so wichtig, dass er es selber herstellt. Cholesterin ist ein elementarer Baustein aller Körperzellen und für unseren Stoffwechsel, die Verdauungssäfte und die Hormonproduktion lebensnotwendig. Wie kommt es denn, dass Cholesterin als gefährliche Substanz erscheint? Was gestern noch als optimal gesunder Cholesterin-Wert galt, ist heute bereits Krankheit. Sie werden an diesem Abend umfassend informiert, damit Sie sich in Eigeninitiative davor schützen können, als grundsätzlich Gesunde(r) plötzlich als Patient(in) da zu stehen.

- Die Aufgabe (physiologische Rolle) des Cholesterins
- Nahrungsmittel und Diäten beeinflussen den Cholesterinspiegel kaum
- Cholesterinsenkung ist oft unnötig und schädlich
- Herzkreislauferkrankungen und ihre Ursachen

Wann: Am Donnerstag, 21. Februar 2013 von 19:30-21:00 Uhr

Kosten: Fr. 25.--

Wo: im Dachsaal des Paulusheimes, Moosmattstrasse 4, 6004 Luzern

Anmeldung: nicht erforderlich

Manuela Stimming dipl. Homöopathin hfnh/SHI Tschannhof Unterdorfstr. 9A 6033 Buchrain
Tel. 079 309 76 07 www.luzern-homoeopathie.ch info@luzern-homoeopathie.ch

Homöopathie bei Haustieren

Mit Priska Mathys, Tierhomöopathin

Die klassische Homöopathie kann bei unseren Haustieren erfolgreich angewendet werden. Durch die Beobachtung der Tiere bekommen wir wichtige Hinweise zur Mittelwahl.

-Worauf müssen wir achten?

-Wie erkennen wir die unterschiedlichen homöopathischen Mittel bei Schmerzen nach einer Verletzung der Katze?

-Wie können wir das richtige Mittel bei einem Hufabszess unseres Pferdes differenzieren?

-Wie unterscheiden wir die Symptome bei der Pfotenverletzung des Hundes?

Programm Vormittag: An diesem Kurstag erfahren sie neben den wichtigen Grundlagen Der klassischen Tierhomöopathie auch Hinweise, wie Sie die Gesundheit ihres Tieres im Allgemeinen unterstützen können – wie artgerechte Fütterung, Haltung, Beschäftigung u.v.m.

Programm Nachmittag: In lebhafter Weise erlernen Sie die Anwendung verschiedener homöopathischer Arzneien bei alltäglichen Beschwerden der Haustiere.

Der Gebrauch wird mit Fallbeispielen und Bildern aus der Praxis vermittelt.

Wann: Samstag, 02.03.2013, Zeit: 09.30 - 12.00 Uhr und 13.00 - 16.30 Uhr

Kosten: Fr. 90.- pro Person / Fr. 50.- halber Tag

Wo: SHI Haus der Homöopathie, Steinhauserstr. 51, 6300 Zug

Anmeldung: www.shi.ch / Tel. 041 748 21 77