



Luzerner Homöopathie Zeitung

Lesen Sie,

- Wie eine **Depression** beginnen kann und was Sie für mehr Ausgeglichenheit tun können Seite 4
- **Fallbericht Persönlichkeitsentwicklung** Seite 6
- **Tipps bei Erkältungen** Seite 8
- **Kinesiologie** als Unterstützung der Selbstheilungskräfte Seite 11
- Interview zum Thema **Impfen** Seite 12
- **Wo bleibt der gesunde Menschenverstand?** Seite 15
- **Hausapothekenkurs 2010** Seite 16

Liebe Patienten, liebe Homöopathie-Freunde

Wiederum gibt es einen erfreulichen Neuzugang. Seit Oktober 2009 arbeitet Frau Renata Dillier einmal im Monat in der Praxis. Wir freuen uns auf einen spannenden Austausch, denn Kinesiologie und Homöopathie ergänzen sich wunderbar.

Der erste Hausapotheken-Kurs im Oktober ist erfolgreich beendet. Der nächste Kurs im Januar 2010 hat noch ein paar Plätze frei. Wenn Sie sich angesprochen fühlen, melden Sie sich einfach an.

Nun noch zu den **neuen Sprechstundenzeiten**: Es hat sich gezeigt, dass die Aufteilung der Telefonzeit keine optimale Lösung war, sondern eher einen Mehraufwand darstellte. Wir entschuldigen uns für die dadurch entstandenen Missverständnisse und haben deshalb ab sofort verschiedene Telefonnummern.

Sie erreichen mich ab sofort wieder täglich unter der Nummer 041 440 00 80.

Frau Rothen erreichen Sie unter der Nummer 079 912 49 90.

Ja, Theorie und Praxis sind zweierlei, aber ausprobieren geht über lange hin und her studieren!

Alle Lebewesen, ausser dem Menschen wissen, dass der Hauptzweck des Lebens darin besteht, es zu geniessen!



IN DIESEM SINNE WÜNSCHEN WIR IHNEN SCHÖNE FESTTAGE UND EINEN GUTEN START INS 2010.



Manuela Stimming

Liebe Klientinnen und Klienten

Es freut mich, mich Ihnen vorzustellen!



Seit dem ersten Oktober arbeite ich als drittes Mitglied in der Praxisgemeinschaft. Mein Wunsch, mit einer Homöopathin zusammen zu arbeiten, hat sich hier in Buchrain erfüllt. Bestimmt wird viel Spannendes daraus entstehen weil wir uns fachlich sehr gut ergänzen. Ich freue mich sehr, mit Frau Stimming und Frau Rothen zusammen zu arbeiten!

Aus Interesse am Menschen wurde ich erst dipl. Pflegefachfrau und später dipl. Gesundheitsfachfrau. Insgesamt arbeitete ich 18 Jahre im Spital, Spitex und Pflegewohnungen für Betagte. Zunehmend veränderte sich mein Verständnis gegenüber Krankheit und Gesundheit. Ich wollte die Bedeutung von Krankheit besser verstehen und wissen, wie Gesundheit erhalten oder wieder erlangt werden kann. Deshalb entschloss mich 2006 für die Ausbildung zur Kinesiologin. 2008 schloss ich diese erfolgreich ab. Seither arbeite ich selbständig in einer Gemeinschaftspraxis in Aarberg.

Mich freut es sehr, wenn ich miterlebe, wie KlientInnen mit Hilfe der Kinesiologie Zusammenhänge zwischen ihrer Lebenssituation, Gefühlen, Gedanken und ihrem körperlichen Zustand erkennen! Und ich staune immer wieder von Neuem, was und wie viel sich wandelt, sobald sich KlientInnen entscheiden, Selbstverantwortung für ihre Gesundheit und ihr Leben zu übernehmen.

Tag der offenen Tür

Am 21. Oktober hatten wir die Möglichkeit, uns und unsere Arbeit vorzustellen. Viele interessierte BesucherInnen schauten bei uns herein und nutzten die Gelegenheit, Fragen zu Homoöpathie und Kinesiologie zu stellen, bei der praktischen Tätigkeit als Kinesiologin zuzusehen und an sich auszuprobieren.

Beim Apéro wurde ausgetauscht, diskutiert, genossen und gefeiert. Zurück blieb ein zufriedener und erfolgreicher Tag.

Wir danken allen BesucherInnen für Ihr Interesse und hoffen, dass sie einen Einblick in unsere Tätigkeit bekamen und dem, was Homöopathie und Kinesiologie bewirken kann.

Depressionen

Wer kennt sie nicht, die Momente, in denen wir uns einsam, traurig oder niedergeschlagen fühlen? Enttäuschungen und Stimmungstiefs sind normale Gefühlsreaktionen, die zum Leben dazugehören, ebenso wie Freude und Zuversicht - denn wo es Licht gibt, da gibt es auch Schatten.

Was aber, wenn die Schatten immer grösser werden? Ein Stimmungstief wird nach kurzer Zeit überwunden, eine Depression hingegen kann bis zur Arbeitsunfähigkeit führen. Denn wer depressiv ist, hat grosse Mühe den Alltag zu meistern, sowie soziale Kontakte und Freizeitaktivitäten zu pflegen.

Häufigste Symptome

Gemütsebene

- Freudlosigkeit, gedrückte Stimmung
- Mangel an Energie und Interessen
- Antriebslosigkeit, Erschöpfung
- Konzentrationsbeschwerden
- Unruhe, Reizbarkeit, Ängstlichkeit
- Entscheidungsunfähigkeit
- Verlust des Selbstwertgefühls
- Selbstvorwürfe, Schuldgefühle
- Gedanken an den Tod, bis hin zum Suizid

Körperebene

- Hartnäckige Beschwerden, wie Schmerzen, Appetitverlust, Libidoverlust

Schmerzhafte Begleiterkrankungen (Bsp. Kopfschmerzen) sind nicht selten. Aber auch ohne die körperlichen Beschwerden können depressive Menschen auf schlimmste Weise leiden, denn der seelische Schmerz geht oft sehr viel tiefer.

Schulmedizinische Therapie

Je nach vorherrschenden Symptomen werden vorwiegend antriebssteigernde, stimmungsaufhellende oder eher beruhigende, angstlösende Medikamente eingesetzt.

Auch die Psychotherapie kann gezielt eingesetzt werden.

Homöopathische Sichtweise

Depressionen führen zu Verlust der Lebensfreude und zu Erschöpfung. Ohne Lebensfreude macht das Leben keinen Sinn mehr, alles ist grau und farblos. Was hat also dem Patienten soviel Energie geraubt, dass er sich nicht mehr am Leben erfreuen kann. Wieso kann er die feinen Farbnuancen des Lebens nicht mehr erkennen und sich daran erfreuen?

Mögliche Auslöser können sein: ein heftiger Streit oder eine Enttäuschung, ein Todesfall, aber auch ein ursprünglich schönes Ereignis wie eine Hochzeit oder eine Geburt. Ebenso können Unter- oder Überforderung am Arbeitsplatz, finanzielle Sorgen, Unfälle, Operationen (Bsp. Gebärmutterentfernung), klimatische Einflüsse, sowie familiäre Veranlagungen Beschwerden hervorrufen.

Die Homöopathie betrachtet und behandelt jeden Patienten als ein Individuum. Der Patient muss sein Befinden, seine Symptome beschreiben, es muss sich herauskristallisieren, wodurch „seine“ Depression sich charakterisiert, was ihn von einem anderen Patienten mit Depressionen unterscheidet. Die Individualität des Menschen ist das grundlegende Prinzip und somit massgebend für die Wahl des homöopathischen Arzneimittels.

Durch die konstitutionelle Behandlung wird der Patient in seinem Innersten erreicht. Die Wolken verziehen sich langsam und es wird wieder etwas sonniger im Leben des Patienten. Das geschenkte Licht bringt die Farbenpracht des Lebens zurück und somit auch die Lebensfreude.

Wie umgehen mit Depressionen?

Die Depression ist eine ernst zunehmende Erkrankung. Viele, die an Depressionen leiden, halten sich jedoch nicht für krank, sondern für Versager. Sie schämen sich über ihr Befinden zu sprechen und geraten somit immer mehr in eine Sackgasse. Psychische Krankheiten werden in unserer Gesellschaft oft als Tabu angesehen, dabei wäre es gerade in diesem Bereich nötig offen darüber zu sprechen. Denn, sobald die Personen im Umfeld des Betroffenen die Depression als eine Krankheit betrachten, hat der Kranke eine viel grössere Chance gesund zu werden, da er sich einfacher von Schuld- und Schamgefühlen befreien kann.

Was kann man tun bei Depressionen?

- Über Ängste, Sorgen, Trauer sprechen und seinen Gefühlen Raum geben. Weinen ist keine Schwäche, sondern ein Ausdruck von Leben.
- Krankmachende Einflüsse entfernen
- Mit dem natürlichen Tag-/Nachtrhythmus leben
- Regelmässige Bewegung an der frischen Luft & Sonnenlicht
- Ausgewogen ernähren und klares Wasser trinken

Fallbericht **Persönlichkeitsentwicklung**

Selbstverwirklichung und neue Zukunftsperspektiven durch die Homöopathie, geschrieben von Frau L. aus Luzern

Wer bin ich? Wohin will ich? Solche und ähnliche Fragen beschäftigten mich in den letzten Jahren immer öfters! Dies äusserte sich nicht nur im privaten sondern auch im beruflichen Umfeld. Als Kind konnte ich meinen Kampfgeist nicht nur im engen Kreis der Familie sondern auch in der Öffentlichkeit ausleben. Mit den Jahren hat sich das dann allerdings drastisch verändert. Ich war das scheue, ruhige, anpassungsfähige Mädchen, das ich eigentlich gar nicht wirklich war. Ich wollte mich einfach unsichtbar in der Masse verhalten und unbeachtet bleiben. Das Verhalten im engen Kreis der Familie war dabei immer das Gegenteil. Ich setzte meinen Kopf durch, war laut und ich denke auch nicht immer einfach für meine Mitmenschen. Ich hatte das Gefühl dort wirklich mich sein zu können und liess dann die über die Woche gesammelte und geschluckte Wut nicht selten an meiner Familie aus. Was ich sehr bedauere. Aber zu diesem Zeitpunkt war es für mich gar nicht anders möglich. Diese Zwiespältigkeit zwischen Öffentlichkeit und Zuhause wirkte sich natürlich auch sehr stark auf meine körperlichen Beschwerden aus. Ich hatte zunehmend Migräneanfälle, Hautprobleme und sehr starke Monatsbeschwerden. Aber nicht nur dort machte mir diese Unsicherheit Probleme. Es gab einige Mitmenschen die mich durch dieses Verhalten gar nicht verstanden. Ist mir im Nachhinein auch klar! Denn ich war nicht ehrlich zu ihnen und auch nicht zu mir selbst. Ich spielte eine Rolle! In meinem eigenen Leben!

So konnte es nicht weiter gehen. Ich nahm diese Probleme von Tag zu Tag wahr und nach der Trennung meines Ex-Freundes war ich dankbar für jeden noch so kleinen Lichtblick und Ausweg aus dieser festgefahrenen, schwierigen Situation. Durch eine gute Freundin gelangte ich so zur Homöopathie. Nur schon das Gespräch mit Manuela Stimming zeigte mir viele Schwierigkeiten und Probleme auf. Aber auch meine Gefühlswelt wurde dadurch stark aufgewühlt. Wie soll es nur weiter gehen. Ich war voller Hoffnung, dass mir die Homöopathie helfen kann. Von da an konnte ich nicht mehr warten bis die „Kugeli“ endlich in meinem Briefkasten ankamen.

Es war für mich ein Neuanfang. Was wird es bewirken? Werd ich mich verändern? Kann ich dann endlich immer mich sein? Ich war ganz aufgeregt als ich diese dann am besagten Morgen einnahm und spürte dann bereits am Nachmittag kleine Verhaltensveränderungen. Ich fühlte mich einfach grossartig und konnte ohne weiteres auch in der Öffentlichkeit laut und deutlich meine Meinung vertreten. Die nächsten Tage waren einfach herrlich. Ich empfand eine neue, starke Energie, die mich dann auch dazu bewegte Ordnung in meinem Leben zu schaffen. Ich konnte auch weiterhin meine Meinung sehr gut vertreten. Nach einigen Tagen tauchten dann sehr fremdartige Kopfschmerzen auf und auch meine Haut veränderte sich ins Negative. Nach ein paar Tagen bekam ich dann auch meine Periode welche dann allerdings etwa 5 Tage länger dauerte und stärker als normal war. Meine Stimmung war plötzlich auch nicht mehr so euphorisch und schlug in sehr komische Stimmungsschwankungen aus. Ich stellte einige Dinge an mir fest die ich unbedingt verändern wollte und merkte auch dass mir einiges nicht passte wie ich es anging. Meine Träume die ich in dieser Zeit hatte waren sehr fantasievoll, sehr oft waren es Alpträume welche mich dann auch durch den ganzen Tag begleiteten.

Nach 6 Wochen hatte ich ein weiteres Gespräch mit der Homöopathin und wies Sie dann auch auf meine Beschwerden hin. Auch dort konnte Sie mir wieder gut mit dem Gespräch weiterhelfen und versicherte mir dass der Verlauf sich ganz normal, sogar sehr positiv verhielt. Seither fühle ich mich von Tag zu Tag besser. Mit meiner Haut ist es immer noch ein bisschen schwierig. Manchmal hab ich halt anscheinend doch noch einige Dinge die ich über die Haut loslassen kann und dass zeigt sich dann halt in Form meiner Akne.

Was ich als sehr positiv erlebt habe ist, dass die einstig häufigen Migräneanfälle seither gar nicht mehr aufgetaucht sind. Ich kann meine Meinung besser vertreten, fühl mich selbstbewusster und weiss jetzt auch wohin mein beruflicher Weg geht und auch in meinem Privatleben hat sich einiges getan. Was mich dabei sehr überrascht hat, dass ich jetzt einen ganz anderen Typ Mann an meiner Seite haben möchte und dass ich sogar eine Abneigung gegen die früher bevorzugten Männer habe. Es hat sich einiges in mir verändert, auch mein Verhalten mir selbst gegenüber. Ich kann mich jetzt endlich wertschätzen und habe Geduld mit mir. Ich weiss, dass sich noch einiges ändern kann in den nächsten paar Wochen, vielleicht auch nicht immer positiv, aber ich bin zuversichtlich und werde diese Änderungen als Behandlungsprozesse annehmen um wieder ganz zu mir zu selbst finden.

Behandlungsfazit aus meiner Sicht: Frau L. kam wegen Periodenschmerzen die sich wie Muskelkater anfühlten, wiederkehrenden Angina und Drüsenschwellungen, Migräne und Nackenschmerzen. Im Laufe des Gesprächs, stellte sich heraus, dass Frau L. seit ihrem 10 Lebensjahr Mühe hat, ausserhalb ihrer Familie, sich selber zu sein. Sie wurde in der Schule „gemobbt“ und hat sich dann später immer in die falschen Männer verliebt. Sie liess sich jahrelang so stark unterdrücken, dass Sie nicht mehr wusste was Sie eigentlich will. Nach dem homöopathischen Mittel bemerkte sie einen Energieschub, anschliessen bekommt Sie körperliche Beschwerden. Die sogenannte Erstverschlimmerung. (Durchfall, länger dauernde Menstruation, Hautunreinheiten) Innerlich aber geht es Frau L. besser. Das Mittel wirkt also gemäss den Hering'schen Heilungsregeln von Innen nach Aussen. Das heisst im innersten beginnt die Heilung.

Dann kommt eine Phase mit Stimmungsschwankungen, das ist ein natürlicher Prozess den Frau L. durchmacht. Dieser Prozess dauerte 4-5 Wochen. Danach fühlt Sie sich klarer und trifft sehr wichtige Entscheide. Sie entscheidet sich beruflich für einen ganz neuen Weg.

In Bezug auf Beziehungen ging Frau L. aus meiner Sicht zwei für sie wichtige Beziehungen aufgrund Mitleid / Mitgefühl ein. Es war für Sie schwierig zu unterscheiden ob es einer ernst meint oder nicht. Umso schöner war es in der Nachkontrolle zu hören, dass sie jetzt ganz genau spürt ob ein Mann es ernst meint oder nicht. Ein paar Wochen später hat Sie einen netten jungen Mann gefunden und ist seither glücklich mit ihm.

Die Menstruationsbeschwerden sind deutlich weniger. Muskelkater hat sie keinen mehr. Migräne hat sie nicht mehr.

Allgemein empfinde ich Frau L. als viel selbstsicherer, und klarer. Sie steht nun voll im Leben.

Frau L. hat im August 2009, 2 Dosen Nat-m M bekommen.

Erkältungen: Was können Sie tun!

Eine Erkältung kommt wie der Name schon sagt häufig, wenn wir Kälte erwischt haben. An manchen Tagen jedoch lässt die Kälte uns nichts anhaben, an anderen Tagen reicht es, wenn wir ein paar Minuten gefroren haben.

An was liegt das?

Auch hier funktioniert der Grundgedanke der Homöopathie: Die Lebenskraft ist zuerst geschwächt und erst dann werden wir anfällig für Erkältungen, usw. Sicher haben Sie dies an sich selber auch schon erlebt. Meistens kommt ein Husten oder eine Erkältung gerade dann, wenn wir viel um die Ohren haben, uns gestresst, gereizt, genervt fühlen. Oder uns Sorgen machen, uns mit einem lieben Menschen verkracht haben, der Chef schlechte Laune hat, wir ein paar Nächte zu wenig Schlaf bekommen haben, usw.

Also bremst uns der Körper auf seine Kluge Art und Weise. Jetzt heisst es sofort handeln → und zwar nicht in die nächste Apotheke rennen und sich mit verschiedenen Medikamenten eindecken, damit Sie die nächsten Tage ihr volles Programm durchziehen können. Sondern: Sich ein paar Minuten Zeit nehmen und überlegen, welche Termine / was sie wo streichen können. Wem Sie ihre Kinder für ein paar Stunden abgeben können, wer Sie in der Arbeit die nächsten Tage unterstützen kann, können Sie evtl. Überstunden einziehen oder mal 1 Tag zu Hause bleiben, usw ... **Es gibt immer eine Lösung, finden Sie die Passende für sich!**

Oder Ihr Kind ist krank, nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und verwickeln Sie es in ein gemütliches Gespräch. Wie geht es ihm in der Schule, mit den Freunden, was beschäftigt es, welche Sorgen hat es?

Also, oberste Priorität haben jetzt Sie: gönnen Sie sich **Ruhe, nehmen Sie sich Zeit nur für sich, gehen Sie an die frische Luft, gönnen Sie sich was Ihnen gut tut.** Kein Fernsehen! Abmachungen verschieben.

Unterstützen Sie den Heilungsprozess

Erkältungen

- Viel Wasser oder Tee trinken
- leichte Kost! Schokolade, Bananen, Milch- und Käseprodukte wegen der Verschleimungsneigung meiden.
- sanfte Bewegung an der frischen Luft
- Ganzkörper-Basenbad (Meine Base von Jentschura) oder Fussbad
- Verdauung und Schwitzen fördern
- Genügend Schlaf
- Ingwer / Zimt (wirkt wärmend)
- Echinacea- Urtinktur (3-4 mal im Tag 5-10 Tropfen in heissem Wasser oder Tee gelöst trinken → stärken das Immunsystem

Schnupfen

- Nasenspülung mit Kochsalzlösung oder Basensalz (auf 1 Liter, gestrichener Kaffeelöffel)
- Salvia (Salbei) Tropfen → wirken entzündungshemmend

Sinusitis

- Leinsamen-Wickel, Kartoffel- oder Lehm-Wickel
- Thymiantee → Schleimlösend
- Ganzkörper-Basenbad
- Nasenspülung mit Kochsalzlösung oder Basensalz
- Salvia Tropfen → Entzündungshemmend

Ohrenschmerzen

- Erwärmtes Johannisöl ins Ohr (Vorsicht! Nicht anwenden, wenn Flüssigkeit oder Blut austritt!) → beruhigt die Schmerzen und wirkt entzündungshemmend
- Zwiebelsäckli/ Zwiebelsocken

Hals (Schmerzen)

- Viel trinken
- Emser Patsillen bei Kratzen im Hals, Heiserkeit → befeuchten und beruhigen die gereizte Schleimhaut in Mund und Rachenbereich
- Salvia Tropfen (20-30 Tropfen in 1/2 Glas Wasser) oder mit Salbeitee gurgeln
- Salbeitee, bei Erkältungen oder lokalen Entzündungen im Mund- Rachen- Raum
- Papaya Samen bei Halsschmerzen kauen

Reizhusten / trockener Husten

- Santasapina-Sirup/ Bonbon
- Lindenblütentee → wirkt schweisstreibend bei fiebrigen Erkältungen, bei Reizhusten, Halsschmerzen
- Heidak Hustentropfen
- Holunderblütentee, bei fiebrigen Erkältungen- wirkt schweisstreibend, wirkt schleimbildend bei trockenem Husten
- Kartoffelwickel → trockener Husten wird feucht
- Inhalieren / oder Basenbad machen

Bronchialhusten

- Thymiantee, entzündungshemmend und schleimlösend, entkrampft die Bronchien
- Prospan-Sirup
- Plantago Bienenwachsblätter
- Fencheltee, hustenstillend und auswurfördernde Wirkung
- Kartoffelwickel → Schleim kann besser abgehustet werden
- 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.

Und so werden die Wickel gemacht:

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 Gefühle einstellt, entfernen Sie den Wickel sofort.

Leinsamenwickel

Leinsamen kochen 1 Teil Leinsamen, 2 Teile Wasser und ebenfalls in ein Tuch wickeln plus 1 Aussentuch. Die Leinsamen bleiben nicht so lange warm und müssen häufiger gewechselt werden. Nicht aufwärmen!

Wickel mit Meine Base Basensalz

1 Liter abgekochtes Wasser plus 1 Kaffeelöffel Basensalz, Baumwoll- oder Leinentuch ins Wasser geben, auswringen und auf das gewünschte Körperteil legen, das ganze in ein zweites Tuch einpacken und so lange wie es angenehm ist wirken lassen.

Lehmwickel

Wenn Ihnen Wärme nicht zusagt, probieren Sie den Lehmwickel. Zwei bis drei Esslöffel Heilerde (Apotheke, Drogerie) mit etwas Wasser (kalt oder warm ist möglich) zu einem Brei rühren, auf ein Tuch streichen und um den Hals binden. Mit einem Wollschal oder Baumwolltuch umwickeln. Erst abnehmen, wenn die Heilerde trocken ist. Das dauert einige Stunden

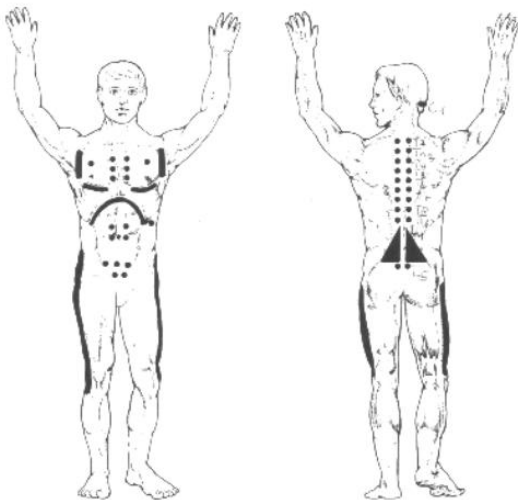
Bei jedem Wickel sollte mind. 30 min. nachgeruht werden. Das heisst; liegen bleiben. Am besten machen Sie die Wickel vor dem Schlafengehen. Der Kartoffelwickel und Basenwickel kann auch gut über Nacht drauf bleiben. Wenn der Wickel kühl und unangenehm wird, einfach wegnehmen.

Kinesiologie als Unterstützung der Selbstheilungskräfte

Wenn Sie die neurolymphatischen Massagepunkte massieren, unterstützen Sie damit die Energie des Lymphsystems. Dieses bringt die Giftstoffe aus dem Körper und produziert Antikörper sowie weisse Blutkörperchen. Gerade bei Grippe ist das Lymphsystem besonders gefordert, weil mehr Gifte im Körper anfallen und ausgeschieden werden müssen. Entsprechend mehr Energie benötigt dann der Körper.

Die Neuro - Lymphatischen Massagepunkte

Um alle Punkte zu massieren, brauchen Sie mind. eine halbe Stunde! Gönnen Sie sich danach ausreichend Ruhe. Sie eignet sich deshalb eher, wenn Sie nachher zuhause sein können.



Jeder Punkt wird während 10 - 20 Sekunden oder solange, wie Sie es als wohltuend empfinden, mit angenehm festem Druck massiert.

Bei Schmerzen, die Punkte nur halten oder mit den Fingerspitzen leicht klopfen.

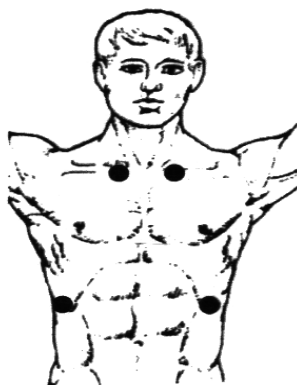
Die Punkte von den Beinen an aufwärts massieren. **Bei Kindern und älteren Menschen** werden die Punkte nur gehalten.

Das Massieren kann Fieber bewirken. Nehmen Sie es als gutes Zeichen. Dies zeigt, dass das körpereigene Immunsystem angeregt wird und verstärkt arbeitet! Unterdrücken Sie das Fieber nicht, sondern gönnen Sie sich die nötige Ruhe für die Heilung!

Statt alle Punkte zu massieren bieten sich folgende **Kurzvarianten** an:

Punkte neben dem Brustbein (siehe Gesamtabbildung)

Unterstützen Sie Ihre Abwehrkräfte indem Sie auch zwischendurch alle Punkte neben dem Brustbein leicht massieren. Das geht einfach und braucht wenig Zeit.



Massieren Sie die Punkte oben unterhalb des Schlüsselbeins links und rechts neben dem Brustbein. Danach seitlich unten am Brustkorb (Milz-Pankreas) Höhe ca. 6. Rippe. Oftmals ist dieser Punkt besonders schmerzempfindlich!

Als positive Nebeneffekt, werden Sie bemerken, dass Sie nach dieser Massage entspannter sind.

Interview zum Thema Impfen mit Frau N. aus dem Kanton Bern

Sie sind eine erfahrene Mutter, wie viele Kinder haben Sie?

Neun.

Wie viele davon sind geimpft?

Vollständig geimpft sind die ersten Drei. Die mittleren vier Kinder sind noch teilweise und zu einem späteren Zeitpunkt geimpft worden. Die Jüngsten zwei haben wir gar nicht mehr geimpft.

Wie war Ihre Einstellung bezüglich Impfen bei Ihrem ersten Kind?

Da habe ich gemacht, was der Kinderarzt sagte und dachte ich sei eine gute Mutter, wenn ich alles genauso mache, wie es der Kinderarzt empfiehlt.

Man hat sich zu dieser Zeit noch nicht hinterfragt.

Was ist geschehen, dass Sie Ihre Meinung änderten?

Der Drittälteste bekam im Alter von 9 Monaten Ohrenschmerzen. Immer wieder. Er bekam zwei-dreimal Antibiotika. Später kriegte er Heuschnupfen und der Arzt gab mir Tabletten mit. Auf dem Beipackzettel stand: „Nicht länger als 2 Wochen geben“. Das machte mich stutzig. Zum ersten Mal begann ich die Schulmedizin zu hinterfragen. Von da an, begann ich mich umzuhören, zu schauen was es nebst der Schulmedizin noch gibt. Mein Mann besuchte einen Homöopathie-Vortrag und auch meine Schwester begeisterte sich für die Homöopathie. Da ich meinen Kindern nicht einfach irgendwelche Kügelchen geben wollte, sondern wissen möchte, was ich gebe, habe ich in den folgenden Jahren viele Homöopathie-Kurse besucht und mir mein Wissen geschaffen und bestärkt.

In der Zwischenzeit gehe ich nicht mehr zum Kinderarzt. Für Notfälle haben wir einen Hausarzt. Ich weiss schon gar nicht mehr, wann ich das letzte Mal mit einem Kind beim Arzt war, wegen Krankheit. Früher war der Ältteste ständig krank, jetzt sind es Notfälle wie eine Wunde nähen oder andere Verletzungen, die uns veranlassen zum Arzt zu fahren.

Wie stehen Sie zum heutigen Zeitpunkt zum Thema Impfungen?

Ich impfe meine Kinder nicht mehr.

Jedes Kind bekommt während der Schwangerschaft seinen Boden, ein gesundes Mass an Lebenskraft, mit. Wenn das Kind eine gute Kraft (Energie) hat, kann es Krankheiten ohne Probleme durchmachen.

Ich denke manchmal, dass eine schlimme Krankheit meinen Kindern schaden könnte, doch dann muss ich mir wieder im Klaren sein, dass auch die Impfung Probleme und Nebenwirkungen machen kann.

Ich bin froh, dass ich eine gesunde Einstellung zu diesem Thema habe. Und, die Erfahrung zeigt mir, dass mein Handeln richtig sein muss. Durch all die Jahre habe ich gelernt, viel mehr auf die Lebenskraft jedes einzelnen Kindes zu vertrauen!

Wie reagierte Ihr Umfeld, als Sie sich erstmals kritisch zum ImpftHEMA äusserten?

Ich habe dies zu Beginn nicht gross erwähnt. Zuerst wollte ich meine Erfahrungen sammeln und selber davon überzeugt sein.

Und wie ist das heute?

In der Zwischenzeit gibt es sehr viele Eltern, die impfkritisch sind. Aber es gibt auch viele, die dann doch wieder impfen. Ich diskutiere eigentlich nur mit solchen Eltern, die meine Erfahrungen und meine Einstellung zum Impfen interessieren, denn schlussendlich übernimmt jede Mutter, jeder Vater die Verantwortung selber für ihr / sein Kind, ob Sie es impfen oder nicht.

Wie diskutieren Sie mit Menschen die absolut fürs Impfen sind?

Ich diskutiere nicht, das hat keinen Sinn, ich behalte meine Meinung für mich.

Was raten Sie den Eltern, welche unschlüssig sind, ob sie ihre Kinder impfen sollen, oder nicht?

Sie sollen stark sein, ihren Weg gehen und das tun, was ihrem Willen entspricht. Kein Arzt übernimmt die Verantwortung oder kann einen Garantieschein für das geimpfte Kindlein ausfüllen!

Ich rate Ihnen, sich im Voraus zu überlegen, wie Sie handeln, wenn Ihr Kind krank wird. Sich gegen das Impfen zu entscheiden und dann aus Angst wegen jeder Kleinigkeit zum Arzt zu gehen und vielleicht zu hören: „Aha, nicht geimpft“, finde ich nicht richtig. Schlussendlich muss der Entscheid zu impfen oder nicht zu impfen für Sie stimmen. Sie müssen dazu stehen können, auch fünf oder zehn Jahre später noch.

Was machen Sie wenn ein Kind krank ist?

Kinder dürfen auch mal krank sein. Man sollte seine Kinder krank sein lassen, damit sie wieder gesund werden können. Dies ist in unserer Gesellschaft ein Grundproblem. Wir haben keine Geduld, keine Zeit, um ein Kind krank sein zu lassen, bis es wieder gesund ist. Dabei wäre dies so wichtig um gesunde Kinder zu haben.

Wenn eines meiner Kinder krank ist, so habe ich es ständig bei mir, damit ich spüre wie es ihm geht und was es braucht. Wenn ich zum Beispiel in der Küche bin, lege ich es auf einem Kissen auf den Boden. So habe ich es im Blickwinkel. Um zu wissen wie es meinem Kind geht, brauche ich keinen Fiebermesser.

Auch nicht geimpfte Kinder werden krank. Aber ich glaube, dass die Krankheit normalerweise viel weniger tief eindringt und von alleine wieder abklingt. Bronchitis, Mittelohrentzündung, Lungenentzündung, Angina und wie sie alle heissen, kenne ich nicht (mehr). Ich glaube einfach die Lebenskraft ist da ungestörter.

Haben Sie sonst noch einen Tipp für junge Eltern?

Bezüglich ViDe Tropfen (Vit. D), die habe ich meinen Kindern im Laufe der Zeit immer weniger gegeben, weil ich jedes Kind min. 6 Monate gestillt habe und es jedesmal eine Qual für das Baby war, diese grausigen Tropfen zu schlucken. Auch sah ich den Sinn und Zweck dieser Tropfen nicht ein. Die kleinsten vier oder fünf Kinder bekamen gar keine ViDe Tropfen mehr. Es hat Keines einen Schaden genommen. Ich stelle mein Baby tagsüber zum Schlafen immer ans Fenster, auch im Winter in die Sonne oder gut eingepackt im Kinderwagen nach draussen. Das gefällt den Kindern und so bekommen sie genügend Licht und Luft. Denn wie jedes Pflänzchen Licht und Sonne braucht, braucht es ebenfalls jeder Mensch.

Noch anführen möchte ich, dass mit Harnos die Kinder immer früher zur Schule und immer früher von der Mutter wegkommen, was ich sehr bedenklich finde. Dies ist mit ein Grund, dass die Kinder nicht krank sein können / dürfen.

Und noch etwas betreffend Schlafrhythmus möchte ich den Eltern mit auf den Weg geben. Wenn das Kind müde ist, so schläft es, ansonsten nicht. Da ist jedes Kind anders, die einen brauchen viel die anderen weniger Schlaf. Bei mir muss kein Kind in einem verdunkelten Zimmer schlafen, nur weil es jetzt nach meiner Uhr Zeit wäre um zu schlafen.

Allen Eltern wünsche ich Mut und Kraft zum neuen Alten!

Vielen herzlichen Dank für das spannende Interview. Ich wünsche Ihnen weiterhin beste Gesundheit und viel Freude mit Ihren Kindern.

Wo bleibt der gesunde Menschenverstand?

Anlass dieser Frage ist die Schweinegrippe: Ein Wort bei dem wohl bald jedem übel wird, weil man es einfach nicht mehr lesen, hören oder sehen kann. Und dennoch ist absolut unglaublich was da seit ein paar Monaten in den Medien abgeht. Angstmache pur. Wie beeinflussbar, wie manipulierbar sind wir! Es ist unglaublich, unverständlich was die Medien und die Pharmaindustrie für eine MACHT haben.

Ich möchte diesen Anlass nutzen um mal über unser System nachzudenken!

Warum soll eine gesunde schwangere Frau mehrere Ultraschalluntersuchungen durchführen lassen, warum sollen Frauen einmal im Jahr in die gynäkologische Kontrolle und reifere Männer einmal im Jahr ihre Prostata untersuchen lassen. Vorsorge nennt sich das Ganze! Doch warum??? Ja, es könnte ja sein, dass... Wir suchen förmlich nach einer Krankheit. Warum investieren wir diese Zeit der Suche nach einer Krankheit nicht sinnvoller? Sie fragen sich wie, na indem wir **ein Schritt in die andere Richtung** machen und ganz einfach die Gesundheit fördern. Die Gesundheit zu fördern, heisst auch selber **die Verantwortung für sich zu übernehmen.**

Wenn Cholesterin, Zucker, oder Blutdruckwerte zu hoch sind, kein Problem, dagegen gibt es ja Medikamente. Jedoch ändern diese Medikamente **nichts an Ihrem Gesundheitszustand.** Im Gegenteil, die Blutwerte werden nun künstlich gesenkt. Aber, das Problem, welches zur Erhöhung führt, bleibt bestehen. Anbei ein paar Vorschläge die wirklich etwas bewirken und zwar im positiven Sinne ☺

1X pro Tag etwas erleben, machen, unternehmen was Ihnen Freude und Spass bringt. (z.B. mal wieder einen Roman lesen, ein Vollbad nehmen, Schwimmen gehen, Sauna, Sport machen, einen Abendspaziergang machen, im Dunkeln joggen gehen mit Stirnlampe, bei Regen ohne Regenschutz draussen sein, einfach mal einige Minuten in der Natur sitzen und geniessen, Gespräche mit lieben Mitmenschen, Malen, Musik machen, Tiere beobachten, mit Kindern spielen...)

Täglich frische Luft (zur Arbeit laufen, oder mit dem Velo hinfahren. Anstelle von Fernsehen einen Abendspaziergang machen. In der Mittagspause nach draussen gehen,...)

Genügend Zeit zum Essen einplanen. Nicht vor dem PC oder vor dem Fernseher essen.

Viel Trinken, am besten Wasser oder Tee

Gefühle zeigen, über Probleme/ Sorgen/ Ängste sprechen. Wenn es zu schwierig ist notieren, Tagebuch führen und Lösung finden. Das Leben ist ein Fluss. Weinen und Lachen gehört wie Regen und Sonne dazu. Dieser Ausgleich ist notwendig um im Gleichgewicht zu sein. So wie nicht immer die Sonne scheinen kann, kann ein Mensch auch nicht immer nur lachen.

Und wenn Sie dann doch krank werden: ... dann seien sie einfach mal krank.

Jetzt heisst es: RUHE (kein Fernsehen), frische Luft, gute Kost und jemand der einem liebevoll umsorgt. Nehmen Sie sich Zeit wieder gesund zu werden, denken Sie nicht an die Arbeit oder an was Sie alles noch erledigen müssen. Sondern organisieren Sie jemand, der Ihre Pflichten ein paar Tage übernimmt und gönnen Sie es sich einmal krank zu sein. Auch das kann nötig sein, um wieder vital durchs Leben zu gehen.

Homöopathischer Hausapotheken Kurs

mit Manuela Stimming und Patricia Rothen, dipl. Homöopathinnen hfnh / SHI

Der homöopathische Hausapotheken Kurs ist für alle gedacht, die mehr über die Homöopathie erfahren wollen. In drei Teilen werden Ihnen abwechslungsreich die Grundlagen vermittelt und Arzneimittel nähergebracht. Anhand von akuten Fallbeispielen wird die Anwendung verschiedener Arzneimittel vertieft.

Der Kurs wird in kleinen Gruppen bis max. 10 Personen angeboten. Für Fragen wird genügend Zeit einberechnet.

Daten: Teil 1 Mittwoch, 13.01.2010 → Grundlagen
Teil 2 Mittwoch, 20.01.2010 → Verletzungen und Notfälle
Teil 3 Mittwoch, 27.01.2010 → Erkältungen

➤ Teil 1 ist Voraussetzung für Teil 2 und 3

Zeit: 18.⁰⁰ - 21.⁰⁰ Uhr

Kosten: Teil 1-3 Fr. 50.- pro Person; inkl. Unterlagen und Getränke
Einzelne Kursabende kosten jeweils Fr. 20.- pro Person

Ort: Praxis für klassische Homöopathie, Unterdorfstr. 9a, 6033 Buchrain

Für weitere Auskünfte melden Sie sich bitte unter der Telefonnummer **041 440 00 80** oder per E-Mail an: **info@luzern-homoeopathie.ch**

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

✂-----

Anmeldung Homöopathischer Hausapotheke Kurs

Teil 1 Teil 2 Teil 3

Name / Vorname:

Strasse / PLZ, Ort:

Telefon / E-Mail:

Datum / Unterschrift: