



Luzerner Homöopathie Zeitung

Lesen Sie,

- **Wissenswertes über Sonnencremen** Seite 3-6
- **Teil 2. zu den Miasmen** Seite 7-8
- **das neue Kursangebot**
 - Kinesiologie und Homöopathie-Kurs in Luzern Seite 9
 - Hausapothekekurs im Oktober und November/Dezember Seite 10
- **spannende Ferienlektüre** Seite 11

Liebe Patientinnen und Patienten, liebe Freunde der Homöopathie

Endlich ist der Sommer gekommen, sooooo schön. Ich hatte eigentlich geplant diese Ausgabe vor den Sommerferien zu versenden. Jedoch ist wie schon erwähnt, einerseits das Wetter so traumhaft gewesen, dass sich immer wieder einen guten Grund fand, um das Schreiben noch etwas zu verschieben und andererseits habe mich endlich an einen Artikel über die Auswirkungen von Sonnencreme gewagt. Dieses Thema beschäftigt mich schon lange. Allerdings war es nicht ganz einfach darüber zu schreiben. Wenn Sie wissen möchten, welcher Sonnenschutz sinnvoll ist und gesund für Sie und ihre Umwelt, so blättern Sie doch gleich auf Seite 3.

In letzter Zeit kommen immer wieder Fragen zum Impftema. Für sich zu entscheiden ist das eine, wie aber soll entschieden werden, was das Beste für's eigene Kind ist. Dies ist in der Tat eine schwierige Frage. In der Zeitung Nummer 4 ist ein spannendes Interview einer erfahrenen Mutter zu lesen. Dieses können Sie auch auf meiner Homepage nachlesen. Unter Homöopathie → Luzerner Homöopathie Zeitung → Ausgabe Nummer 4. Wenn Sie gerne lesen, ist das Buch: Impfen das Geschäft mit der Angst (von Dr. Buchwald) empfehlenswert. Ansonsten informieren Sie sich zu Beginn mal mit einer Krankheit/ resp. Impfung. Lesen Sie Pro und Contra und bilden Sie sich ihre eigene Meinung dazu. Von Aegis (www.aegis.ch) gibt es das Impuls, eine Zeitschrift, welche jede einzelne Impfung und die dazugehörige Krankheit (oder umgekehrt ☺) bis ins kleinste Detail beschreibt. Falls Sie immer noch unschlüssig sind oder nicht so gerne lesen, so besuchen Sie doch einmal den impfkritischen Gesprächskreis in Luzern. Die Impfkritischen Gesprächskreise finden regelmässig einmal monatlich statt und sollen impfkritisch Interessierte zwanglos und unverbindlich zusammenbringen um sich über Impffragen, aber auch andere gesundheitliche Themen unterhalten zu können. Desweiteren nehmen sie Ihnen die Illusion, dass Sie allein dastehen mit dem "Nicht-Impfen". Für noch nicht Entschlossene bieten sie die Gelegenheit sich zu informieren. Anmeldungen bei: Frau Bea Hunkeler, Tel. 041 440 01 85

Für dieses Jahr habe ich noch zwei Hausapotheke-Kurse geplant. Der erste findet im Oktober statt, der zweite im November und Dezember. Die genauen Daten finden Sie auf Seite 10. Am 21. August wird der Einführungskurs in Kinesiologie und Homöopathie im Notfall in Buchrain wiederholt. Wir freuen uns auf viele interessierte Gesichter, Fragen und spannende Diskussionen. Mehr dazu auf Seite 9.



Ich wünsche ich Ihnen einen schönen Sommer, erholsame Ferien und verbleibe mit sonnigen Grüssen.

ZUR INFO

Ferienabwesenheit vom 2. bis 24. September 2010

In dieser Zeit übernimmt Frau Maria Henggeler meine Vertretung

Manuela Stimming

Wissenswertes über Sonnencremen

Meine Geschichte

Es stellen sich immer mehr Menschen die Frage, welche Sonnencreme und welcher Schutzfaktor sie im Sommer verwenden sollen. Von Jahr zu Jahr steigen die Schutzfaktoren und Vorsichtsmassnahmen. Als ich vor einigen Jahren einen Artikel über den Zusammenhang von Sonnencreme und den hormonellen Veränderungen bei Fischen las, brachte mich dieser Artikel zum nachdenken. Es wurde ein Zusammenhang von den Inhaltsstoffen in Sonnencremen und dem Fischsterben in Erwägung gezogen. Und obwohl wir nicht sehr viel mit den Fischen gemeinsam haben, dachte ich mir, was den Fischen schadet, bekommt dem Menschen bestimmt auch nicht. Vor ein paar Monaten, war die Zeit dann endlich reif und ich informierte mich ausführlich über Sonnencreme. Unglaublich, wie viel Lesestoff dieses Thema zu bieten hat. Sie denken vielleicht diese 4 Seiten sind sehr viel nur über Sonnencreme. Beachten Sie bitte, dass dies quasi das wichtigste in Kürze ist. Somit hoffe ich, dass Sie nach diesen Zeilen, bei Ihrem nächsten Sonnenschutz-Einkauf mehr Klarheit und Durchblick haben. Ganz wichtig finde ich, dass die Sonne nicht nur als Gefahr, sondern auch als Lebens- und Energie- Quelle gesehen wird.

Dosiertes „Sönnele“ ist gesund, warum?

Sonnenlicht ist lebenswichtig. Ohne Sonne existiert kein Leben. Sie liefert unserem Körper Energie, schenkt ihm Lebensfreude und Wohlbefinden. An sonnigen Tagen fühlen sich die meisten Menschen fröhlicher, leichter, ausgeglichener,... Da die Sonne den Stoffwechsel und das Immunsystem anregt, sind wir im Sommer resistenter gegenüber Infektionen und oftmals leiden chronisch Kranke weniger in den warmen Monaten des Jahres. Auch sorgt die Sonne für die Versorgung mit Vitamin D. Das Vitamin D ist wichtig um die knöchernen Strukturen in unserem Körper kräftig zu halten.

Und es kommt noch besser; Untersuchungen belegen, dass wohldosiertes Sonnenbaden das Risiko an Hautkrebs zu erkranken vermindert. Ja, das mag nun etwas befremdend klingen, wird uns doch von allen möglichen Seiten immer eingeredet, dass durch die Sonne / resp. den Sonnenbrand, die Gefahr an Hautkrebs zu erkranken massiv zunimmt. Nun belegen viele Untersuchungen genau das Gegenteil. So treten beispielsweise Melanome am häufigsten an Körperstellen auf, die nicht oder nur selten der Sonne ausgesetzt werden. Ausserdem bekommen Menschen, die im Freien arbeiten, durchschnittlich sechsmal seltener Melanome (Hautkrebs) als Büroangestellte.

Lediglich falsches und übermäßiges Sonnenbaden mit anschliessendem Sonnenbrand kann das Hautkrebsrisiko erhöhen.

Eine gute Nachricht, für alle Sonnengebräunten: Gebräunte Haut gilt in der Gesellschaft als vital, sportlich und gesund. Bräunen ist ein natürlicher Vorgang, sozusagen eine Schutzmassnahme des Körpers. **Je dunkler/ gebräunter die Haut, desto grösser ist der natürliche Schutz vor einem Sonnenbrand.** Gebräunte Haut bietet einen Schutzfaktor von SPF 5.

Wissenswertes zu Sonnenschutz-Produkten

Studien haben in letzter Zeit immer wieder nachgewiesen, dass Sonnencreme zwar gegen Sonnenbrand nicht aber gegen Hautkrebs schützen (im Gegenteil). Ebenfalls wird die Giftigkeit der Inhaltsstoffe diskutiert da bestimmte, in Sonnencremes enthaltene UV-Filter den Hormonhaushalt durcheinander bringen. Diese hormonaktiven Substanzen gelangen über die Haut in den Körper und führen zu Veränderungen der Steuerungsfunktion bei einigen Hormonen im menschlichen Körper.

Über drei Viertel der Sonnencremes enthalten Inhaltsstoffe, welche für den Menschen und die Umwelt schädlich sind. Heutzutage sind viele Sonnenschutzmittel ein chemisches Produkt geworden, sie enthalten sehr viele Schadstoffe. Schade eigentlich, den mit natürlichen Sonnencremes kann praktisch dieselbe Schutzwirkung ohne Schaden erreicht werden.

Kleine Übersicht der verschiedenen SPF (sun protection factor = Sonnenschutzfaktor / früher Lichtschutzfaktor LSF) und deren Blockierung der UVB-Strahlen:

SPF von 8 blockieren 87,5% der UVB-Strahlung
SPF von 15 blockiert 93% der UVB-Strahlung
SPF von 20 blockiert 96% der UVB-Strahlung
SPF von 30 blockiert 97% der UVB-Strahlung
SPF von 40 blockiert 97,5% der UVB-Strahlung

Ein Sonnenschutzfaktor SPF von über 20 macht deshalb kaum Sinn, da der Prozentsatz nur sehr gering ansteigt. Auch die extrem hohen Faktoren bis 50+ bieten keinen 100 % Schutz vor den UVB-Strahlen. Es ist halt alles eine Frage vom Marketing und schlussendlich sind höhere Schutzfaktoren deutlich teurer als tiefere.

UVA und UVB-Strahlen

UVA-Strahlen (Bereich 320-400nm)

Sind sogenannte Langwellen und gelangen über die Oberhaut (Epidermis) bis zur Lederhaut (Dermis). Sie bewirken eine direkte Pigmentierung das heisst eine kurzfristige Bräune und werden für die Hautalterung verantwortlich gemacht.

UVB-Strahlen (Bereich 280-320nm)

Sind Kurzwellen, welche in der Oberhaut die Bildung von Melanin anregen und eine langfristige Bräunung bewirken. Sie werden hauptsächlich für den Sonnenbrand verantwortlich gemacht. UVB Strahlen führen zur Bildung des Vitamin D3 (Cholecalciferol) in der Haut. In dieser Rolle ist UVB nicht nur lebensnotwendig, es wirkt auch vorbeugend gegen Krebs - auch gegen Hautkrebs.

Wie wirken Sonnenschutz-Produkte?

Es wird zwischen physikalischen und chemischen Filtern unterschieden. Die physikalischen Filter reflektieren und streuen die Strahlen. Die chemischen Filter hingegen absorbieren die Strahlung.

Ein herkömmlicher Sonnenschutz besteht aus chemischen/synthetischen Elementen. Chemische Filter benötigen ca. 30 Minuten, bis der volle Schutz erreicht ist. Die UV-Filter müssen zuerst in die Haut eindringen und sich im Körper anreichern. Die Haut arbeitet ähnlich wie ein Verdauungsorgan, wenn die Creme „verdaut“ ist, muss nachgcremt werden. Bedenklich ist, dass diese UV-Filter wie Hormone wirken und wichtige Steuerfunktionen beeinträchtigen können.

Eine Alternative aus der Naturkosmetik sind rein mineralische / physikalische Lichtschutzfilter. Sie belasten die Umwelt und die Haut minimal. Mineralische Sonnencreme schützt und bräunt die Haut so natürlich wie möglich, sie hinterlässt ein unsichtbarer Schutzschild auf der Haut und reflektiert oder streut so die Sonneneinstrahlung. Der UV-Filter bleibt somit auf der Hautoberfläche und dringt nicht in den Körper ein.

Welche Inhaltsstoffe sollten gemieden werden?

Unsere Haut absorbiert die Inhaltsstoffe, lesen Sie also die Liste der Inhaltsstoffe und vermeiden Sie nach Möglichkeit chemische Sonnencremes mit den folgenden gesundheitsschädlichen Inhaltsstoffen:

- ⊗Benzophenon-3 → kann allergisierend wirken
- ⊗Octylmethoxycinnamat → östrogene (hormonelle)Wirkung
- ⊗Oxybenzon→ kann Allergien, Hormonstörungen und Zellschädigungen verursachen. Hat ausserdem eine hohe photosensibilisierende Wirkung. Das heißt, die Haut wird langfristig lichtempfindlicher.
- ⊗Nanotechnologie (mikrofein oder ultrafein)→ relativ neue Technologie, die Risiken sind noch zu wenig erforscht. Vorsicht, die Nanoteilchen können vermutlich in den Kreislauf gelangen.
- ⊗Parabene→ Wird als Konservierungsmittel eingesetzt, kann allergisierend wirken, kann in den Hormonhaushalt eingreifen (östrogene Wirkung)

Welcher Sonnenschutz sinnvoll?

Allgemeine Regel: Je schneller Sonnencremes in die Haut einziehen, desto mehr Schaden richten sie an. Demzufolge sind natürlich die physikalischen / mineralischen Sonnencremes zu bevorzugen. Über den Schutzfaktor lässt sich diskutieren. Persönlich bevorzuge ich einen tiefen Faktor, so zwischen 8 bis 15. Jedoch bin ich sehr sparsam im Gebrauch, denn wie gesagt Sonnenlicht ist lebenswichtig und mit der Sonnencreme wird auch wertvolle „Nahrung“ für den Körper minimiert. So gesehen, ist es empfehlenswert einige Minuten so 10-15 (je nach Typ) ohne Sonnenschutz zu sonnen. Das muss natürlich nicht um die Mittagszeit sein!

Tipps zum gesunden Umgang mit der Sonne

- **Essen und trinken Sie gesund.** Vor allem **Gemüse: mit gelber, orangener oder roter Farbe** sorgt dafür, dass freie Radikale, verursacht durch Sonnenstrahlen, besser blockiert werden, die Haut weniger leidet und sich schneller wieder erholt. **Brokkoli** kann 37,7% der UV-Schäden verringern. Die Antioxidantien in **schwarzem und grünem Tee** helfen bei der Wiederherstellung der Haut nach dem Sonnenbaden. **Brauner Reis** und **Sojaprodukte** wirken als mildes Sonnenschutzmittel.
- Vermeiden Sie die pralle Mittagssonne und halten Sie lieber eine Siesta.
- Vermeiden Sie Solarium oder chemische Selbstbräuner und selbstbräunende Cremes.
- Verwenden Sie eine natürliche Sonnencreme.
- Gewöhnen Sie Ihre Haut langsam an die Sonne, damit die hauteigenen Schutzmechanismen Zeit haben, den körpereigenen Schutz aufzubauen. Der Eigenschutz der Haut erhöht sich mit der Dicke der Hornschicht und mit zunehmender Hautbräune. Gehen Sie deshalb am ersten Sonnen- oder Urlaubstag nicht zu lange in die Sonne.
- Bleiben Sie nicht zu lange still in der Sonne liegen, durch Bewegen wechseln Sie den Einfallswinkel der Sonnenstrahlen dadurch minimiert sich die Belastung.
- Natürlich bieten auch Kleider Schutz vor der Sonne. Ein weisses nasses Baumwoll T-Shirt hat zum Beispiel einen Schutzfaktor von SPF 7. Ein schwarzes Baumwoll T-Shirt hingegen weist einen deutlich höheren Schutzfaktor von SPF 50 auf. Es gilt aber auch die Dichte der Gewebeart zu beachten. Am besten halten Sie das Kleidungsstück der Sonne entgegen und schon sehen Sie wie dicht es ist. In der Regel gilt je dunkler Sie sich kleiden, desto besser sind Sie vor der Sonne geschützt. Eine Jeans weist einen Schutzfaktor von SPF >1000.
- Sonnenhut, Sonnenbrille gehören natürlich mit zur Ausrüstung wenn es raus an die Sonne geht. Trinken Sie viel Wasser und vielleicht ab und zu eine Elektrolytlösung (Sportgetränke). Und dann nichts wie raus, viel Spass!

Was ist zu tun, wenn ich trotzdem einen Sonnenbrand bekommen habe?

- Waschungen und Kompressen mit Kamille oder Lavendel wirken sehr beruhigend.
- Aloe hat eine hervorragende Pflegewirkung, wirkt beruhigend, zellregenerierend und bietet Feuchtigkeit.
- Bei Hitzeschlag hilft Rosenöl oder Rosenwasser.
- Auch kann der Arnica-SOS-Spray für Sonnenbrand und kleinflächige Verletzungen/Verbrennungen eingesetzt werden.
- Bei heftigem Sonnenbrand mit Blasenbildung kann das homöopathische Mittel Cantharis Linderung bringen.

Ich hatte mir diesen Sommer auf einer Velotour einen Sonnenbrand im Gesicht und an den Armen geholt. Der ganze Abend sass ich mit Freunden am Feuer. Erst als ich zu Hause in den Spiegel sah, ist mir aufgefallen, dass der Sonnenbrand im Gesicht weg und an den Armen deutlich weniger war. Na klar, ähnliches wird mit Ähnlichem geheilt. Ganz einfach und doch so komisch. Kurze Zeit später berichtet mir eine Freundin, dass Sie sich einen zünftigen Sonnenbrand geholt habe und dass dieser nach einem Saunabesuch, deutlich weniger schmerzte. Spannend, oder? Also nicht so skeptisch sein und ausprobieren! Ich bin gespannt auf Ihre Erfahrungen. Sie können auch vorsichtig mit einem warmen Basenbad beginnen.

Miasmen

Ergänzend zur letzten Ausgabe (Nr. 5) ein paar Beispiele wie sich die verschiedenen Typen präsentieren können. Die körperlichen Symptome folgen in der Herbst- Zeitung.

Gemüt / Charakter und Aussehen

Psorische Menschen sind sehr empfindlich, reizbar und schnell beleidigt, enttäuscht und geärgert. Sie reagieren aktiv bis explosiv, sind extrovertierte Typen und äussern ihre Meinung direkt. Obwohl sie sehr ärgerlich werden können, reagieren sie nicht mit Handgreiflichkeit. Bei Ärger bekommen sie einen hochroten, heissen Kopf, schwitzen und schimpfen. Aber sie sind auch schnell wieder zufrieden und nicht nachtragend. Es sind Menschen mit vielen Ideen im Kopf. Da ihr Kopf voll mit Gedanken ist, haben sie die Tendenz abwesend zu sein und Mühe sich zu konzentrieren. Wenn sie sich jedoch für etwas begeistern und eine Idee verwirklichen möchten, stecken sie ihre ganze Energie in dieses Projekt und arbeiten mit Begeisterung bis sie ihr Ziel erreicht haben. Ehrgeiz ist psorisch, deshalb können psorische Menschen schlecht verlieren. Sie möchten gewinnen, Rekorde aufstellen und Aussergewöhnliches besitzen. Der materielle Reichtum ist diesen Menschen sehr wichtig. Sie wollen immer noch mehr. Es sind Sammlertypen, die grösste Mühe haben etwas wegzuerwerfen oder zu teilen. Sie sind sehr hartnäckig wenn sie etwas wollen und geben nicht auf bis sie ihr Ziel erreicht haben. So kommt es immer mal wieder zu einer grossen Szene wegen einer Kleinigkeit. Die Haut von psorischen Menschen wirkt schmutzig. Sie neigen zu Rissen an den Lippen, Mundwinkel, Händen und Füssen. Sie haben immer wieder Ausschläge und trockene, juckende Haut. Psorische Menschen erröten schnell. Die Körperhaltung ist schlecht. Die Schultern hängen und wegen der Rückenschwäche ist es ihnen kaum möglich lange zu stehen oder aufrecht zu sitzen.

Sykotische Menschen behalten ihre Gefühle für sich. Nach Aussen wirken sie cool und ruhig. Im Inneren sind sie blockiert und verkrampft. Keiner kennt sie genau, da sie zurückgezogen leben und kaum jemandem vertrauen. Sie bevorzugen einen monotonen Lebensstil und halten sich nach Möglichkeit von Neuen Sachen fern. Es sind Menschen die sehr viel arbeiten, erfolgreich in ihrem Beruf sind und einen guten Namen in der Gesellschaft pflegen. Auf Beleidigungen oder Verletzungen reagieren sie gegen aussen sehr zurückhaltend bis gar nicht, sie erstarren an Ort und Stelle, schlucken alles herunter. Sie weinen und sprechen nicht darüber, sondern „fressen“ alles in sich hinein und sind schliesslich innerlich lange nachtragend. Beim Gespräch wirken sie niedergeschlagen und verschlossen, sie überlegen lange, bevor sie antworten, denn sie wollen nichts Falsches sagen. Die Antwort kommt schliesslich diplomatisch und distanziert. Privates erzählen sie nicht gerne. Es sind Menschen die lieber zuhören als selber zu sprechen. Sykotische Menschen sind eher mollig und haben die Tendenz zu Übergewicht. Auch wenn Sie gesund und ausgewogen essen, leiden sie unter Verstopfung und haben allgemein einen langsamen Stoffwechsel. Dies bereitet ihnen Mühe, ein konstantes Gewicht zu halten oder gar abzunehmen. Zumal ihnen Sport nicht zusagt. Ausserdem neigen sie zu Wassereinlagerungen und Stau im ganzen Körper. Geschwollene Augensäcke und Gelenke, Warzen, Nagel- Fuss- oder Scheidenpilz, Schuppenflechte... Sie haben allgemein eine starke Körperbehaarung aber auf dem Kopf eine Glatze. Die Haut wird schnell fettig und glänzend. Häufig haben diese Menschen eine nasale Stimme, entweder wegen Nasenpolypen oder weil die Nase verstopft ist.

Syphilitische Menschen sind Einzelgänger. Sie gehen allen Anderen aus dem Weg und sind nur mit sich selber beschäftigt. Es interessiert sie nicht, was andere denken und fühlen. Diese Menschen sind kaltblütig, sie spüren sich und ihre Umwelt nicht. Sie können keine Liebe empfinden. Ärgern sich über Kleinigkeiten und werden aggressiv. Es sind Menschen die emotionslos, zerstörerisch, brutal und stumpf wirken. Es fehlt ihnen an Empfindlichkeit, sie spüren es nicht. So können syphilitische Menschen Beziehungen von einem Tag auf den Anderen abbrechen, dabei kennen sie weder Reue, noch haben sie ein schlechtes Gewissen. Auch Alkoholiker und Drogensüchtige die in der Lage sind ihre eigenen Kinder grün und blau zu schlagen, die weder ihren eigenen Schmerzen noch die Schmerzen der Anderen spüren, werden dem syphilitischen Miasma zugeordnet.

Syphilitische Menschen können grossartige Sportler sein, da sie kein Limit, keine Grenzen und keine Angst kennen / spüren. Im Gespräch wirken sie verwirrt, können die eigenen Probleme nicht ausdrücken und verlieren ständig den Faden. Zudem wollen sie gar nicht über ihre Probleme sprechen.

Als typisch syphilitisch wird die sogenannte „Boxernase“ (sehr flach) beschrieben. Die Lippen sind dick und haben blutige Risse. Die Brutalität ist in den Augen ersichtlich. Der Gesichtsausdruck wirkt verloren und abwesend, der Mund ist geöffnet was ihnen einen dämmlichen Ausdruck verleiht.

Tuberkuläre Menschen sind unruhig, ständig unterwegs, brauchen Abwechslung und lieben Veränderungen. Trotz ihrer Unruhe, fühlen sich tuberkulären Menschen häufig Schwach und Müde. Ihr ganzes Wesen ist extrem wechselhaft, so auch ihre Stimmung, die von Minute zu Minute ändern kann. Oft sind sie unzufrieden und können in ihrer Unruhe nichts geniessen. Es sind Menschen die oft den Partner, die Wohnung, die Arbeit, usw. wechseln, da es ihnen sehr schnell langweilig wird. Zuerst ist das Interesse gross, jedoch nach kürzester Zeit wollen sie nichts mehr davon hören. Auch in der Schule oder im Studium wird ihnen schnell langweilig. Es sind eigentlich sehr intelligente, clevere Menschen und hervorragende Schüler wenn ein Thema sie interessiert. Aber wenn nicht, dann fehlt es ihnen an Antrieb und Ehrgeiz und sie können sich nicht konzentrieren. Oder sie lernen einfach nur das, was sie interessiert. So schwanken die Noten von sehr gut bis sehr schlecht. Sie sind streitlustig, werden dann ärgerlich und explosiv. Es gibt Kinder die dann den Kopf an die Wand oder gegen den Boden schlagen, beißen oder spucken, das ist tuberkular. Des Weiteren sind es Menschen die keine Gefahr spüren, sie klettern ungesichert steile Wände hoch und verspüren dabei keine Angst. Sie geniessen es Unruhe und Ärger zu stiften und lachen sich heimlich ins „Fäustchen“. Zum tuberkulären Bild passt auch das Motto: Wenn zwei sich streiten, dann freut sich der dritte. Der Tuberkuläre ist dann selbstverständlich der dritte. Im Gespräch sind sie sehr aktiv, korrigieren sofort, wenn der Gegenüber etwas falsch verstanden hat. Die Augen sind präsent und ständig in Bewegung. Bei der kleinsten Aufregung wird das Gesicht rot. Sie haben eine grosse Fantasie, spielen gerne Theater oder schauspielern.

Tuberkuläre Menschen sind sehr feingliedrig, gross und schlank vom Körperbau her. Es sind Menschen die trotz vielem Essen nicht zunehmen können. Sie haben eine Neigung zu Trichterbrust (Hühnerbrust). Diese Menschen haben zudem eine Augenschwäche und tragen oftmals eine stark korrigierte Brille. Blaue Augenringe gehören ebenfalls zum tuberkulären Miasma.

Einführungskurs Homöopathie & Kinesiologie im Notfall



Manuela Stimming
dipl. Homöopathin hfnh/SHI



Renata Dillier
dipl. Kinesiologin JKBS

Erfahren Sie, ...

- die **Grundlagen** der Kinesiologie und der Homöopathie.
- wie eine **natürliche Tetanusprophylaxe** durchzuführen ist.
- wie Sie Ihre **Selbstheilungskräfte** bei Verletzungen kinesiologisch **aktivieren** können.
- die **12 wichtigsten homöopathischen Notfallmittel** und ihre Anwendung bei Verbrennungen, Verletzungen und Schockzuständen.
- wie Sie nach einem Schock **mit kinesiologischen Übungen das Gleichgewicht wieder finden**.

Wann: Samstag, 21. August 2010 von 9-12 Uhr & 13.30-17.00 Uhr

Wo: Landgasthof Adler in Buchrain

Kosten: Fr. 150.- inkl. ausführlichen Kursunterlagen und Getränken

Anmeldungen bei: Frau Manuela Stimming, Tel. 041 440 00 80
Gerne reservieren wir Ihren Platz nach Eingang der Zahlung.

Homöopathischer Hausapotheke Kurs

mit Manuela Stimming, dipl. Homöopathin hfnh / SHI

Der homöopathische Hausapotheke Kurs ist für alle gedacht, die mehr über die Homöopathie erfahren möchten. 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, Donnerstag, 7. Oktober 2010 → Grundlagen
Teil 2, Donnerstag, 14. Oktober 2010 → Verletzungen und Notfälle
Teil 3, Donnerstag, 21. Oktober 2010 → Erkältungen

Teil 1 ist Voraussetzung für Teil 2 und 3

Zeit: 18 - ca. 21 Uhr, Türöffnung 17.45 Uhr

Kosten: Teil 1-3 Fr. 80.- pro Person; inkl. Unterlagen und Getränken
Einzelne Kursabende kosten jeweils Fr. 30.- 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 4

Teil 1 Teil 2 Teil 3

Name / Vorname:

Strasse / PLZ / Ort:.....Telefon / E-Mail:.....

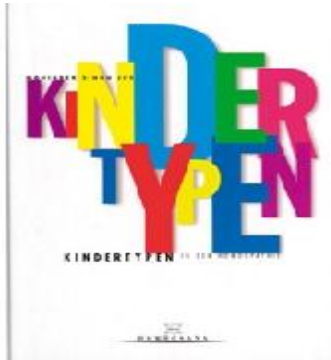
Datum / Unterschrift:

Die Plätze werden nach Eingang der Anmeldung vergeben,

10

Manuela Stimming dipl. Homöopathin hfnh/SHI Tschannhof Unterdorfstr. 9A 6033 Buchrain
Tel. 041 440 00 80 www.luzern-homoeopathie.ch info@luzern-homoeopathie.ch

Spannende Lektüre für die Sommerferien



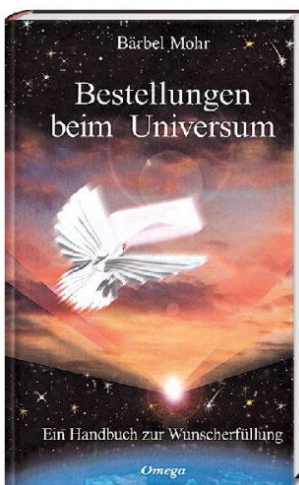
Homöopathie und die Welt der Kinder sind beide gleichermaßen umfangreich und schwierig zu beherrschen. **Dr. M. S. Jus** hat, basierend auf seiner langjährigen klinischen Erfahrung, die Charakteristika der verschiedenen Typen in einem lebhaften Stil hervorgehoben. Dieses Buch wird nicht nur dem Homöopathen ein tieferes Verständnis der Kinderwelt ermöglichen und die homöopathische Verschreibung bei Kindern erleichtern, sondern auch Eltern helfen, ihre Kinder besser zu verstehen. Es werden **neun homöopathische Kindertypen** ausführlich dargestellt.

Fr. 47.-



Wenn Sie dieses Buch gelesen haben, werden Sie Ihren Körper mit anderen Augen betrachten als bisher, die Menschen mit anderen Augen und mit neuem Wissen anschauen. Das Buch von Dr. Lohkämper und Jentschura vermittelt verblüffende und völlig neue Erkenntnisse. Krankheit und Gesundheit werden aus einer ganz neuen Perspektive betrachtet. Die modernen Zivilisationskrankheiten werden mit ihren drei Gruppen der Strukturschäden, der Ablagerungen und der Ausscheidungen erkannt. Gleichzeitig bietet das Buch eine völlig andere Sicht von Heilbarkeit und Heilung. Ein epochaler Durchbruch für die Gesundheit des Menschen.

Fr. 39.90.-



»Egal, ob Sie glauben, etwas machen zu können, oder ob Sie glauben, etwas nicht machen zu können, Sie haben recht.«

Bestellungen beim Universum ist ein Handbuch zur Wunscherfüllung. Auf einmalig humorvolle und lockere Weise zeigt die Autorin **Bärbel Mohr**, wie man sich den Traumpartner, den Traumjob oder die Traumwohnung und vieles mehr einfach "herbeidenken" und quasi beim Universum "bestellen" kann. Sie bringt dem Leser bei, wie er lernt, auf seine innere Stimme zu hören, wie er sich selbst gegenüber eine stärkere Verpflichtung eingeht und wie er sein Leben positiver gestaltet. Zahlreiche kleine Anekdoten und Parabeln durchziehen das Büchlein, das durch Lebenstips für jeden Tag abgerundet wird. Ein ideales Geschenkbändchen, das einen auf sonnige Gedanken bringt.

Fr. 16.80.-