



Luzerner Homöopathie Zeitung

Lesen Sie,

- Teil 4. Zu den Miasmen Seite 3-6
- Säuren- Basen- Haushalt Seite 7-8
- das **neue Kursangebot** 2011 Seite 9

Liebe Homöopathiebegeisterte,

Ich Hoffe Sie sind gut ins 2011 gestartet. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen für das neue Jahr viele schöne Erlebnisse, gemütliche Stunden mit Familie und Freunden, gute Gespräche, viele kleine und grosse Dinge zum Lachen und Freuen.



Manuela Stimming

Miasmen Teil 3

Körperliche Symptome

Sykotische Menschen leiden unter langsamen, fortschreitenden, hartnäckigen Krankheiten.

Diese Menschen sind vom Charakter her blockiert und verkrampft und ziehen genau solche Krankheiten an. Die Bewegungen sind kontrolliert und steif. Oft leiden Sie unter Blockierungen, **Stau**, Stenosen (Verengungen), Verschleimung und Wasseransammlungen. Missbildungen wie zum Beispiel drei Nieren oder sechs Zehen (Turnersyndrom) sind sykotisch. Etwas zuviel, ein Überschuss, etwas, das da nicht hingehört. Ebenfalls gehören Mongolismus, Hasenscharte, angeborene Herzfehler und Hämangiome (Blutschwämme) Tumore, Gewächse, Myome, Polypen, ... zum sykotischen Bild.

Es sind von Natur aus keine sportlichen Menschen, sie müssen sich überwinden um sich zu bewegen, wenn sie es dann schaffen, tut die Bewegung ihnen gut. Von der Sportart her wählen sie eher langsame, gemütliche, sichere, Sachen. Also eher der gemütliche Sonntags-Velofahrer, als der Berg-Biker.

Sykotische Krankheiten kommen langsam, aber sind schwer / **hartnäckig zu behandeln**. Das heisst, dass sykotisch belastete Menschen langsamer auf eine homöopathische Konstitutionstherapie reagieren als psorische.

Sykotische Beschwerden werden ausgelöst durch:

- **Unterdrückungen**: z.B. ein mit Cortison „erfolgreich“ behandelter Hautausschlag. Die Haut ist nach der Behandlung schön, aber der Mensch hat seit dieser Behandlung eine Erkältung nach der anderen. Weitere Unterdrückungen sind **unnötige Operationen** wie die Entfernung von Muttermale, Myome, Polypen, Fisteln, Halluxoperation,... **Warzenbehandlungen, unterdrückte Menstruation** (z.B. Seit Einnahme der Pille, Wassereinlagerungen, Gewichtszunahme, Venenbeschwerden, Myome...) ebenfalls können **medizinische Behandlungen** mit Antibiotika, Cortison, Antimykotika (Pilzbehandlungen), Antirheumatika, usw... eine Unterdrückung, resp. Aktivierung des sykotischen Miasmas zur Folge haben.

- **Zu strenge Erziehung**, wenn sich kleine Kinder schon wie Erwachsene benehmen („müssen). Es darf nicht laut gelacht oder geweint werden. Gefühle und Ängste werden nicht ernst genommen. Somit können **geschluckte Emotionen** wie Ärger, Angst, Trauer, Eifersucht... eine sykotische Erkrankung auslösen.

- **feuchte-kalte Luft / Nasswerden**

- **Alkohol- und Drogenkonsum**

- **Impfungen**

Ängste

Vor Nähe / Menschen / engen Beziehungen, vor Krebs, MS, Hirnschlag / Hirnblutung,

Verlustängste (vor allem materiell, auch Angst den Partner zu verlieren / verlassen zu werden). Schwierig, die Ängste rauszubekommen, da sykotischen Menschen Mühe haben diese zuzugeben.

Kopf

Sykotische Menschen neigen zu fettigem Haar, zu Geschwüren, Zysten, Warzen auf der Kopfhaut und zu Haarausfall.

Bei Kopfschmerzen ist der Schmerzcharakter oft **dumpf oder wie ein Druck**, häufig in Zusammenhang mit einer Erkältung (Schnupfen / Nasennebenhöhlenentzündung).

Kopfschmerzen oder Schwindel wegen zu hohem Blutdruck.

Augen

Warzen zwischen den Wimpern. Augenentzündungen begleitet von einer dicken gelb-grünen Absonderung, welche die Augen verklebt und sich nur schwer entfernen lässt.

Tränenkanalstenose (Verengung) mit Absonderung. Erhöhter Augendruck (Glaukom). Augensäcke und dunkle Ringe unter den Augen. Sehstörungen, langsame Verschlechterung der Sehkraft.

Anpassungsstörungen bei einer neuen Brille.

Ohren

Knotige, verdickte, Ohrenmuschel. chronischer verstopfte Nase. Stinkender, zäher, gelbgrüner, Ohrenausfluss der zu Schwerhörigkeit führt. Erhöhte Ohrschmalzproduktion.

Nase

Nasentumoren führen zu nasaler Sprache. **Chronisch verstopfte Nase** mit langsamem Verlust des Geruchssinnes. Will schnäuzen, aber es kommt nichts. Ständig Erkältet mit viel Schleim, gelbgrüne Absonderungen und Krustenbildung. Besser wenn die Nase fließt.

Heuschnupfen ist schlimmer bei Regen, da sie Mühe mit der kalt-feuchten Luft haben.

Mund

Mundgeschmack ist süß oder salzig. Stinkender Mundgeruch (eitrig, fischig, oder wie alter Käse), klebriger Speichel. Tendenz zu Speicheldrüsensteine. Zunge ist gelb belegt.

Schwammiges, zurückgezogenes Zahnfleisch.

Hals

Sykotische Menschen haben die Neigung zu Halsschmerzen und Schluckbeschwerden bei Erkältungen. Weil sie nicht über Probleme sprechen, sondern diese mit sich selber ausmachen (schlucken). Der Körper reagiert dann oftmals mit Schmerzen und will dem Menschen damit zu verstehen geben, dass die Emotionen nicht geschluckt werden sollten.

Krämpfe oder Lähmungen der Stimmbänder, Stimmbandknötchen. Starke **gelb-grüne Schleimbildung**, die ständiges räuspern zur Folge hat. Geschwollene Lymphknoten und vergrößerte Mandeln. Tendenz zu Halsentzündungen.

Magen / Appetit

Essen und Trinken ist eine grosse Freude von sykotischen Menschen. Sie lieben süss, sauer, salzig und scharf. Sie haben gerne deftige, fettige Sachen, aber ertragen fettiges schlecht. **Das Essen geniessen sie am liebsten richtig heiss** und dazu 2-3 Gläser Wein. Wasserhaltige Speisen (z.B. Melone) ertragen sie schlecht.

Magengeschwür nach geschlucktem Ärger, langsamer Verlauf

Verdauung

Neigung zu starken Blähungen nach dem Essen. **Die Verdauung ist träge und sie können unter starker Verstopfung leiden.** Die Verdauung ist in ungewohnter Umgebung (Ferien) noch schlechter und es kann durchaus sein, dass sie 1-2 Wochen nicht stuhlen können. Dies zieht natürlich weitere Folgen nach sich, sie leiden unter Hämorrhoiden, Rektum- oder Analprolaps. Neigung zu Gallensteinen / Leberbeschwerden. Bauchschmerzen bessern in Bauchlage. Leisten-Nabel-, Hiatushernie.

Harnwege

Chronische Harnwegsinfektionen. Nierensteine mit starker Kolik. Nieren(becken)entzündung ohne Blut im Urin, aber starken **Ödemen** in den Beinen und im Gesicht. Nierenzysten / **polyzystische Nieren**. Blasensteine, Blasenpolypen, Blasendivertikel. Blasensenkung mit Inkontinenz.

Der Urin riecht übel, faulig, nach Ammoniak, ist trüb- dunkelbraun und schleimig.

Mann

Schwierigkeiten mit dem Wasserlösen, muss lange warten bis ein schwacher Strahl kommt. Prostataentzündung, Tripper, Verengung der Harnleiter, Vorhautverengung, Pilzinfektionen, Genitalwarzen. Bei Entzündungen leiden sykotische Männer unter dumpfen Schmerzen und einem eitrig, gelben Ausfluss.

Frau

Stinkender Vaginalausfluss bei jungen Mädchen (vor der ersten Menstruation). Stausymptome vor der Menstruation (geschwollene Brüste, Hüfte, Beine, Bauch und Verstopfung). Wenn die Menstruation kommt, lösen sich die Stauungen langsam. Die Menstruation ist dunkel, klumpig, fadenziehend und übelriechend. Diese Frauen haben das Gefühl, als ob alles herausfallen würde, es bessert, wenn sie ihre Beine stark kreuzen. Weiter neigen Sie zu Scheidenpilz, Myome, Brustknoten, Zysten, Polypen. **Gebärmutterensenkung / Gebärmuttervorfall, Tendenz zu Fehlgeburten** oder sie haben **Probleme schwanger zu werden** wegen Eileiterverwachsungen oder Ovarialzysten. Wochenbettdepression. Dicke, fettige Muttermilch, welche dem Baby Verdauungsbeschwerden bereitet.

Atmung

Husten, Bronchitis bis zur Lungenentzündung. Der Husten ist feucht, viel Schleim, aber Mühe

den zähen Schleim herauszuhusten. Asthma oder Anstrengungsasthma mit viel Schleim und „brodelndem“ /feuchtem Atemgeräusch. Asthma bessert in Bauchlage und beim Laufen. Abwechslungsweise Asthma und rheumatische Beschwerden.

Herz/Kreislauf

Bluthochdruck, Krampfadern, Thrombose, Gefässverschluss, Angina-Pectoris, Herzklappeninsuffizienz, Herzasthma, Herzvergrößerung, Wasseransammlungen wegen Herzinsuffizienz, Hohe Blutfettwerte. Der Verlauf dieser Krankheitsbilder ist langsam aber hartnäckig. Der Puls ist weich, langsam und nur schwer zu tasten.

Bewegungsapparat

Gelenkschmerzen vor allem bei feucht-kaltem Wetter, Schwellungen, Steifheit, Gicht, Arthrose, Arthritis, Rheuma, Diskushernie, Kraftverlust, Lähmungen, Bänderschwäche, eingewachsene Nägel, Fersensporn, Hallux, Nagelpilz.

Haut

Starke Körperbehaarung an unerwünschten Stellen, am Kopf frühzeitiger Haarausfall. Neigung zu blumenkohlartigen Warzen. Hartnäckige Akne, welche dann tiefe Narben hinterlässt. Eitrige, krustige Schuppenflechte. Pilzerkrankungen, Cellulitis, fettige Haut, schlechte Wundheilung - **Tendenz zu Eiterungen, Abszesse, Fisteln und Narben**. Unschöne, wuchrige Narben.

Schlaf

Schlafstörungen durch Verdauungsbeschwerden. Plötzliches Erwachen, mit dem Gefühl zu lange geschlafen zu haben. **Tendenz laut zu schnarchen**.

Allgemein

Der Gemütszustand schwankt je nach Wetter und Temperatur. Nebliges Wetter macht diese Menschen depressiv. Kalt-Feuchtes Wetter verschlimmert oder ruft neue Beschwerden hervor.

Schmerzen

dumpfe, drückende Schmerzen

Modalitäten

Sykotische Schmerzen bessern sich durch festen Druck. Allgemein fühlen sie sich **besser nach Windabgang / Stuhlen**, wenn die Menstruation fließt, nach gelb-grüner Absonderung, mit Durchfall, durch langsame Bewegung und **bei trockenem mildem Wetter**.

Verschlimmerung des Zustandes: bei **nebligem, kalt-feuchtem Wetter / Regen**. Nach Fleisch, Bier, Drogen, Salz-Konsum. Impfungen, **Operationen**, Warzenentfernungen können ein „schlafendes“ sykotisches Miasma aktivieren.

Säuren- Basen- Haushalt

Ein Thema das in den letzten Jahren immer aktueller wurde. Es wird sehr viel über Säuren, Schlacken und basische Ernährung gesprochen. Deshalb möchte ich im folgenden Text, diese Themen ein bisschen genauer unter die Lupe nehmen und erklären, wie es zu einer Übersäuerung kommt, was Schlacken sind, wo diese sich ablagern, zu welchen Problemen sie führen können und schlussendlich wie Sie diese Schlacken wieder loswerden können.

Wie kommt es zur Übersäuerung im Körper

Einerseits beim **Sport**, das heisst wenn **zu heftig trainiert** (in der anaeroben Zone trainiert) wird. Da während dieser Belastung die in den Muskeln gebildete Milchsäure nicht mehr ausreichend schnell abgebaut werden kann. Was wiederum Ermüdung, Verletzungsanfälligkeiten und Überbelastung von Knochen, Muskeln und Bänder zur Folge hat.

Andererseits macht Ärger, Stress und Angst sauer.

Der grösste und wichtigste Teil ist aber vermutlich die **Ernährung**. Das Essen wird ja bekanntlich vom Magen-Darm-Trakt bis aufs Kleinste zerlegt. Brauchbares wird aufgenommen und Unbrauchbares wird ausgeschieden. Bei einem grossen Teil unserer Nahrung entstehen Säuren. Um diese Säuren wieder loszuwerden muss der Körper diese ausscheiden. Dies geschieht über die Niere, den Darm, durch die Ausatmung und durch das Schwitzen. Eine kurzzeitige Übersäuerung schadet dem Körper nicht. Aber wenn die Übersäuerung ständig zunimmt und der Körper es nicht mehr schafft die Säuren auszuschleiden, versucht der schlaue Körper diese zu neutralisieren, bevor die Schäden für den Körper grösser werden. Um diese nun zu neutralisieren, braucht der Körper Mineralstoffe wie Calcium, Kalium, und Magnesium. **Sind die Säuren nun neutralisiert bleiben Sie als Schlacken im Körper**. Falls die Mineralstoffe unzureichend sind, so beginnt der Körper diese an anderen Orten zu suchen. Wobei wir beim nächsten Punkt sind.

Beschwerden, die entstehen, wenn der Körper über längere Zeit Übersäuert ist

Zuerst werden die Mineralstoffe von Haut und Nägel aufgebraucht, das heisst der Mensch beginnt an Haarausfall und brüchigen Nägel zu leiden. Wenn die Übersäuerung weiterbesteht, werden Mineralstoffe der Knochen, Zähne, Blutgefässe und schliesslich wichtigere Organe angezapft. Folgende Krankheiten / Beschwerden können dann entstehen:

Osteoporose, Gelenkschmerzen, Arthritis, Arthrose, Gicht, Rheuma, Arteriosklerose (Ablagerungen in den Gefässen) → Bluthochdruck, Krampfadern, Nieren- Gallen- Blasensteine, Karies, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Entzündungen durch Viren, Bakterien, Pilze (da diese sich im sauren Milieu am wohlsten fühlen), ausserdem wird die Haut faltig, alt und es können Altersflecken und Cellulitis entstehen.

Vorsicht, es heisst jedoch nicht, dass alle diese Krankheiten wegen Übersäuerung entstehen. Leiden Sie jedoch an einem oder mehreren der oben aufgeführten Beschwerden, so

macht es sicher Sinn, wenn Sie Ihr Essverhalten und Ihre Lebensweise kritisch unter die Lupe nehmen und gegebenenfalls verbessern. Denn, wenn Sie mit den folgenden einfachen Tipps eine dauerhafte gesundheitliche Verbesserung erlangen können, so ist es sicher einen Versuch wert.

Basen- Tipps

- Essen mit **Gemüse und frischen Kräutern kombinieren.**
- Viel **stilles Wasser oder Tee trinken**
- **Basische Ernährung** (siehe unten)
- **Basenbad** (z.B. Meine Base von Jentschura)
- Nicht zu lange und intensiv in der anaeroben Zone trainieren.
- Hektik und Stress meiden
- **Schwitzen fördern.** Z.B. durch Bewegung, oder Saunabesuch
- Freude und Gemütlichkeit geniessen

Ernährungs- Tipps

- Zitronensaft anstelle von Essig verwenden
- stilles Wasser anstatt Kohlensäurehaltiges
- Margarine statt Butter
- Frischkäse statt Hartkäse
- Hirse und Quinoa sind besser als Pasta und Reis
- Poulet oder sonstiges Geflügelfleisch dem anderen Fleisch bevorzugen
- Naturejogurth statt Magerquark
- Bitterschokolade statt Milkschokolade

Basenhaltige Nahrungsmittel, davon können Sie soviel wie möglich geniessen:

Gemüse, Salat, Früchte, auch getrocknete Früchte (vor allem Rosinen sind sehr basisch).
Kräuter, Sojaprodukte, Tee, Wein, dunkles Bier, Schaf- und Ziegenmilch, Margarine, Molke, Fruchteis, Honig, Konfi.

Basenneutrale Nahrungsmittel, können Sie ebenfalls ohne Reue geniessen: Haselnüsse, stilles Wasser, kaltgepresste Öle, dunkler Zucker, Zwieback, Mais, Erbsen und Bohnen

Säurehaltige Nahrungsmittel sind eher zurückhaltend oder in Kombination mit basischen Nahrungsmittel zu konsumieren:

Fertigprodukte die Konservierungsstoffe oder Farbstoffe enthalten, Süssgetränke, Fisch, Fleisch und Wurstwaren, Milch und Milchprodukte, Eier, Teigwaren, Erdnüsse, Mandeln, Pistazien, Walnüsse, Alkohol.

Homöopathische Hausapotheke-Kurse 2011



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, wann ein Arztbesuch notwendig ist.
- ...mindestens **30 wichtige homöopathische Notfallmittel** & ihre Anwendung bei Unfällen, Verbrennungen, Verletzungen, Schreck, Erkältungen, Fieber, Husten, Ohrenschmerzen...

Daten: Kurs 1: Samstag, 22. Januar 2011, von 09-12.00 Uhr & 13.30-16.30 Uhr
 Kurs 2: Freitag, 25. März & 01. April 2011 von 19.00 Uhr-21.30 Uhr
 * nur Grundlagen & Verletzungen
 Kurs 3: Dienstag, 6./ 13./ & 20. September 2011 jeweils von 19.00 Uhr-21.30 Uhr
 Kurs 4: Vormittag: Samstag, 8. & 15. Oktober 2011 jeweils von 09-12.00 Uhr
 Kurs 5: Mittwoch, 9./ 16. & 23. November 2011 jeweils von 19.00 Uhr- 21.30 Uhr

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

Kosten: 80 Fr. inkl. ausführlichen Kursunterlagen und Getränken. *Kurs 2: kostet 50 Fr.

Anmeldung bitte unter 041 440 00 80 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. 041 440 00 80 www.luzern-homoeopathie.ch info@luzern-homoeopathie.ch