



Luzerner Homöopathie Zeitung

Lesen Sie,

- Ringelröteln Seite 3-4
- Röteln Seite 4-5
- Für Sie gelesen Seite 6
- Spannende Vorträge Seite 7

Liebe Homöopathie Begeisterte,

In dieser Ausgabe erfahren Sie mehr zum Thema Ringelröteln und Röteln. Denn diese Kinderkrankheiten unterscheiden sich mehr als der Namen verrät. Lesen Sie mehr dazu auf Seite 3-5.

Am 22. September 2013 findet die Abstimmung zum **Epidemiengesetz** statt. Wenn Sie nicht möchten, dass bei sogenannten Epidemien (z.B. Schweinegrippe) der Bund uns zu Impfungen oder zur Medikamenteneinnahme zwingen kann, so stimmen Sie **NEIN**. Weitere Informationen finden Sie unter www.nein-zum-impfzwang.ch

Der Hausapotheke-Kurs im September ist ausgebucht. Falls Sie einen solchen Kurs besuchen möchten, so melden Sie sich bitte bei mir. Es wird vermutlich Mitte Oktober an einem Samstag einen Zusatz- Ganztageskurs geben. Die neusten Informationen finden Sie jeweils auf der Homepage.

Ab dieser Ausgabe gibt's eine Rubrik „Für Sie gelesen“. Haben Sie einen Artikel, welchen Sie gerne mit anderen teilen möchten, so freue ich mich, wenn Sie ihn mir mailen oder senden.



So, zu guter letzt möchte ich Ihnen noch die Ferien bekannt geben.

Vom 4 -18 August 2013 bleibt die Praxis geschlossen.

In dieser Zeit hat Herr Dominik Huber, dipl. Homöopath SHI / hfnh in Luzern Stellvertretung und an den Wochenenden der jeweilige Notfallhomöopath.

Bitte melden Sie sich unter der Praxisnummer 079 309 76 07 um zu erfahren an wen Sie sich wenden können.

Und nun geniessen Sie die Hitze- wir haben lange genug über die Kälte geschimpft... 😊😊😊

Ich wünsche Ihnen einen genüsslichen Sommer

mit freundlichen Grüssen

Manuela Stimming

Ringelröteln (Erythema infectiosum)

Erreger:

Erreger der Ringelröteln ist das Parvovirus. Die Ansteckung erfolgt durch Tröpfcheninfektion. Die Ringelröteln sind hochansteckend und gehören zu den häufigsten Krankheiten bei Kindern. Sie befallen vor allem Kinder zwischen 5 und 15 Jahren und treten vermehrt im Winter und Frühling auf.

Beschwerden:

Bei den meisten Menschen verläuft die Krankheit ohne Krankheitszeichen, sozusagen unbemerkt. Ein Teil der Erkrankten bekommt grippeähnliche Beschwerden, jedoch ohne den typischen Ausschlag. Und nur etwa 15-20% der Erkrankten bekommen den typischen schmetterlingsförmigen Hautausschlag. Der Ausschlag erscheint zuerst schmetterlingsförmig im Gesicht und wandert dann in den nächsten Tagen zu den Schultern und weiter zum Gesäss und den Extremitäten. Dieser Ausschlag kann bis zu 7 Wochen andauern. Bei manchen juckt der Ausschlag, bei anderen nicht. Der Allgemeinzustand ist in der Regel recht gut.

Selten kommt es bei Ausbruch der Ringelröteln zu Gelenksbeteiligung, resp. Gelenksentzündungen und Gelenkschmerzen. Diese Beschwerden verschwinden spätestens nach ein paar Monaten von alleine.

Ringelröteln können in der Frühschwangerschaft zu einer Fehlgeburt führen. Wenn die Krankheit jedoch überstanden ist und es zu keiner Fehlgeburt gekommen ist, so ist nicht mit Missbildungen des Kindes zu rechnen. Im Gegensatz zu den Röteln.

Inkubationszeit: (die Zeit von der Ansteckung bis zum Ausbruch der Krankheit)
ca. 4-14 Tage

Wie lange ist ein an Ringelröteln erkrankter Mensch ansteckend?

In den ersten 4-10 Tagen sind die Ringelröteln ansteckend.

Wenn ein Ausschlag erscheint, so ist die Ansteckungsgefahr meist schon vorbei.

Schutz nach durchgemachter Ringelröteln:

Die Infektion hinterlässt vermutlich lebenslange Immunität.

Typische Merkmale bei Ringelröteln:

Der schmetterlingsförmige Ausschlag im Gesicht, welcher sich nach unten ausbreitet. Die Flecken neigen dazu, zusammenzufließen und sind in der Mitte blasser.

Medizinische Behandlung

Eine direkte Bekämpfung des Virus mit Medikamenten ist nicht möglich und zumeist auch nicht nötig. Die Ringelröteln sind in der Regel harmlos.

Eine Impfung existiert nicht. Bei Fieber werden fiebersenkende Mittel eingesetzt.

Homöopathische Behandlung

Den Ausschlag nicht behandeln. Die Haut mittels Basenbad und natürlichen Öl / Fett nähren. Keine Fiebersenker einsetzen.

Wann braucht es ein homöopathisches Mittel

Bei Unwohlsein oder wenn Gelenksbeschwerden hinzukommen, sollte ein passendes homöopathisches Mittel verabreicht werden.

Röteln (Rubella)

Erreger:

Erreger der Röteln ist das Rötelvirus, welches von Mensch zu Mensch hochansteckend ist. Die Ansteckung erfolgt als Tröpfcheninfektion, (über den Speichel) also wenn ein Erkrankter hustet oder niest.

Beschwerden:

Die Hälfte, aller an Röteln Erkrankten bekommen keine Beschwerden.

Bei der anderen Hälfte beginnen die Röteln mit grippeähnlichen Beschwerden. Der Ausschlag breitet sich zuerst im Gesicht aus. Es bilden sich kleine, leicht erhabene rote Flecken, welche sich Richtung Hals zum Rumpf und schliesslich bis zu den Extremitäten ausbreitet. Der Ausschlag bildet sich in der Regel nach eins bis drei Tagen wieder zurück. Während der Ausschlag sich ausbreitet, kann es zu Fieber kommen, dies steigt in der Regel nicht über 39 Grad. Manche Menschen leiden auch unter Kopf- und Gliederschmerzen. Die Lymphknoten im Halsbereich neigen dazu anzuschwellen. Ebenfalls können Erkältungssymptome und Bindehautentzündung erscheinen.

Gelegentlich können auch Gelenkschmerzen auftreten, dies geschieht vermehrt bei erwachsenen Frauen.

Röteln ist grundsätzlich eine harmlose Kinderkrankheit. Allerdings können Röteln in der Frühschwangerschaft für das Ungeborene gefährlich werden und zu Missbildungen führen.

Inkubationszeit: (Zeit von Ansteckung / Kontakt mit krankem Kind bis zum Ausbruch der Krankheit)
2-3 Wochen

Wie lange ist ein an Röteln erkranktes Kind ansteckend?

Bis zu einer Woche vor und bis eine Woche nach dem Ausschlag, können die Röteln ansteckend sein.

Schutz nach durchgemachten Röteln:

Das Durchmachen von Röteln hinterlässt einen lebenslangen Schutz.

Typische Merkmale bei Röteln:

Eine Schwellung der Lymphknoten im Bereiche des Nackens und hinter den Ohren.

Der Ausschlag ist eher blass und besteht aus vielen kleinen Flecken, welche nicht zusammenfliessen wie bei Masern. Der Ausschlag beginnt im Gesicht und wandert dann über den Hals und Rumpf zu den Extremitäten.

Medizinische Behandlung:

Es gibt keine spezifische Therapie gegen Röteln. Die Symptome werden rein symptomatisch behandelt. Z. B. mit fiebersenkenden Zäpfchen, Augentropfen, Schmerzmittel, usw.

Eine Impfung ist vorhanden (MMR- Masern-Mumps-Röteln oder MMRV- Masern- Mumps- Röteln-Varizellen) und wird in der Regel nur in oben genannter Kombination geimpft.

Homöopathische Behandlung:

Die Röteln verlaufen in aller Regel mild und unproblematisch. Wie bei allen anderen Kinderkrankheiten sollte auch hier unbedingt auf fiebersenkende Mittel verzichtet werden. Wenn nötig, kann ein auf den Gesamtzustand passendes homöopathisches Mittel zur Unterstützung verabreicht werden.

Wann braucht es ein homöopathisches Mittel?

Da Röteln eher eine "leichte" Kinderkrankheit ist braucht es meist auch kein homöopathisches Mittel. Wenn jedoch der Allgemeine Zustand schlecht ist oder gewisse Beschwerden wie Kopf- oder Gliederschmerzen überhand nehmen, so sollte mit dem richtigen Mittel Unterstützung geboten werden

Wie können Sie Ihr Kind unterstützen:

Bei Fieber ist Bettruhe angesagt.

Viel trinken, z.B. Lindenblütentee- der ist schweisstreibend.

Augenbeschwerden können mit Augentrost, Kamillen- oder Schwarztee gemildert werden.

Für Sie gelesen

Ab sofort stelle ich Ihnen in dieser Rubrik Artikel vor, welche ich mit Interesse gelesen habe und denke, es könnte Sie auch interessieren. Ich hoffe dem ist so...

Kokosöl gegen Zecken / Borreliose

Zentrum der Gesundheit berichtet, dass naturbelassenes Kokosöl die zuverlässigste Massnahme ist um Zecken konsequent fernzuhalten und somit eine Borreliose zu vermeiden.

Solche Sachen muss ich natürlich immer ausprobieren...

Gesagt, getan... ich kann bestätigen, dass das Kokosöl sehr angenehm aufzutragen ist. Obwohl es ein reines Öl ist, bin ich erstaunt, wie schnell es von der Haut aufgenommen wird. Zudem duftet es gut, fühlt sich angenehm an und kann somit anstelle von Pflegemilch eingerieben werden.

Den ganzen Artikel können Sie hier nachlesen: www.zentrum-der-gesundheit.de/borreliose.html

Homöopathie als echte Alternative zur Schulmedizin?

Christoph Hofer, Homöopathischer Arzt

Der kranke Mensch sieht sich heute oftmals im Entscheidungskonflikt zwischen schulmedizinischer Therapie und klassischer Homöopathie.

Ist Homöopathie komplementäres Beiwerk oder eine echte Alternative?

Der Referent wird nach einführenden Worten zum grundsätzlichen theoretischen Hintergrund von klassischer Homöopathie und Schulmedizin anhand von vielen Fallbeispielen aus dem Praxisalltag die Wirkungsweisen veranschaulichen. Neben der oftmals verblüffend schnellen und sicheren Wirksamkeit von Homöopathie bei akuten Krankheiten wird die Arbeitsweise dieser Methode insbesondere auch bei chronischen Leiden demonstriert, immer im vergleichenden Blick auf den sogenannten „schulmedizinischen“ Weg. Dem Zuhörer werden die Unterschiede und Grenzen beider Behandlungsmethoden aufgezeigt.

Wann: **Donnerstag, 19. September 2013 von 19- 20.30 Uhr (Kassenöffnung ab 18.30 Uhr)**

Kosten : Fr. 20.-

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

Anmeldung: unter 041 748 21 77

Abenteuer Kindererziehung

Mit Susanne Dittli-Clavadetscher, Sekundarlehrerin phil.I

Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation i.A. ,Mutter in einer Patchworkfamilie

Entschärfung von Konfliktsituationen mit Gewaltfreier Kommunikation

Ihr 4-jähriger Sohn weint und tobt im Einkaufszentrum, weil Sie ihm das ferngesteuerte silbrige Rennauto nicht kaufen wollen. Ihre 10-jährige Tochter beschliesst an den gemeinsamen Familienausflügen am Sonntag nicht mehr teilzunehmen. Der Streit ist vorprogrammiert, und Sie sitzen da und fragen sich: "Haben wir etwas falsch gemacht?"

Statt sich mit einem schlechten Gewissen zu plagen, kann Ihnen die Methode von Marshall B. Rosenberg - Gewaltfreie Kommunikation - weiterhelfen. Sie stellt die Erfüllung der Bedürfnisse jedes einzelnen Menschen in den Mittelpunkt und eignet sich deshalb ausgezeichnet, familiäre Konfliktsituationen zu lösen. Alle Menschen - egal ob Erwachsene oder Kinder - versuchen sich ihre Bedürfnisse zu erfüllen. Dies ist die Lebenskraft, die uns antreibt und auch verbindet. Wenn wir mit diesem Wissen die Verbindung, bzw. die Beziehung zu unseren Kindern vertiefen, wird "Erziehung" einfacher, da sie auf Augenhöhe und einem achtsamen Miteinander basiert.

Inhalt:

- Bedürfnisse: Welche Bedürfnisse haben Sie, welche Ihre Kinder? Was, wenn ein Bedürfnis im Moment nicht erfüllt wird?
- Bitten: Wie stellen wir eine Bitte so, dass sie beim anderen nicht als Forderung gehört wird?
- Zuhören: Meine Kinder wollen zuerst verstanden werden, bevor sie mir zuhören können. In einer kurzen Sequenz üben wir, einander aktiv bzw. empathisch zuzuhören.
- Einzahlungen auf das Beziehungskonto unserer Kinder: Was hilft, die Beziehungen zu unseren Kindern zu stärken?
- Diskussion/ Zeit für Fragen/ Erfahrungsaustausch

Die Methode der Gewaltfreien Kommunikation eignet sich für alle Altersgruppen und unterstützt Sie als Eltern, wo immer Sie mit Ihren Kindern gerade stehen.

Wann: **Montag, 16. September** 2013, 19:30-21:30 Uhr

Kosten : Fr. 15.-

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

Anmeldung: nicht erforderlich