

# Newsletter

Nov. – Dez. 2013  
Ausgabe 3 / 2013

## Editorial

Winterzeit –  
Fieberzeit

## Inhalt

### Väterchen Frost bringt Kälte und Hitze!

Krankheitsbild	Seite 1
Was tun bei Hitze	Seite 2
Was tun bei Kälte	Seite 2
Vorbeugung	Seite 3



## PRAXIS FÜR KLASSISCHE HOMÖOPATHIE

PETRA BARTHOLET MEIER  
DIPL. HOMÖOPATHIN SHS

Heiligbergstrasse 20  
8450 Andelfingen  
Tel. 052 317 01 25

[PRAXIS@HOMOEOPATHIE-  
ANDELFINGEN.CH](mailto:PRAXIS@HOMOEOPATHIE-ANDELFINGEN.CH)  
[WWW.HOMOEOPATHIE-  
ANDELFINGEN.CH](http://WWW.HOMOEOPATHIE-<br/>ANDELFINGEN.CH)



## PRAXIS FÜR KLASSISCHE HOMÖOPATHIE

PETRA BARTHOLET MEIER

DIPL. HOMÖOPATHIN SHS

## Winterzeit - Fieberzeit

### Väterchen Frost bringt Kälte und Hitze!

In Anlehnung an die beginnende Winterzeit möchte ich in diesem letzten Newsletter des Jahres 2013 das Thema: **Winterzeit – Fieberzeit** aufgreifen und Ihnen das Krankheitsbild von Erkältung und Grippe mit den entsprechend bewährten Hausmittelchen aus der Naturheilkunde für die Selbstmedikation und Vorsorge näher bringen.

Für eine homöopathische Behandlung bitte ich Sie mit mir persönlich Kontakt aufzunehmen.

Als Quelle dienten die Bücher: **Homöopathie in der Kinder- und Jugendmedizin**, von Dr. med. H. Pfeiffer, Dr. med. M. Drescher, Dr. med. M. Hirte, Verlag: Elsevier Urban & Fischer sowie **Praxis – Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde** von Ursel Bühring, Verlag: Sonntag.

### Winterzeit – Fieberzeit

Akute und wiederkehrende Infekte der Luftwege sind der häufigste Grund für den Gang in die Arztpraxis mit Schwerpunkt im Winterhalbjahr. Am häufigsten kommen Erkältungen in der Altersgruppe der 5-12 Jährigen vor, wenn sich das Immunsystem noch ausbildet, und im höheren Alter, wenn die Funktion des Immunsystems wieder abnimmt. Säuglinge haben in ihrem ersten Lebensmonat noch ausreichenden Immunschutz. Die Gruppe der 40- bis 60-Jährigen ist am wenigsten anfällig für solche „banalen“ Erkrankungen.

### Akutes Krankheitsbild

**Katarrhalische Erkrankungen der Luftwege sind in 95% aller Fälle viral bedingt.** Der Einsatz von Antibiotika ist deshalb bei Erkältungen oder Grippe unsinnig, es sei denn, es ist zur bakteriellen Superinfektion wie z.B. Mittelohr- oder Nasennebenhöhlenentzündung oder zu sonstigen schwerwiegenden Komplikationen gekommen. Antibiotika's was wörtlich übersetzt so viel heisst wie: Gegen das, was „zum Leben gehörig“, sind Segen und Fluch zugleich. Weil sie vielfach zu häufig (90%), falsch und als Breitbandantibiotika eingesetzt werden, haben sich die Bakterien zu wehren gelernt (durch Mutationen) und Resistenzen gebildet, Allergien ausgelöst oder die Darmflora nachhaltig gestört. Sie wirken immunsuppressiv und die häufigen wiederkehrenden Erkrankungen und Folgeerkrankungen resultieren daraus.

**Natürliche Ursachen** für die häufigen Infekte im Kleinkindalter sind die zunehmende Aussetzung von Infekterregern. Z.B. ältere Geschwister, die Erreger aus dem Kindergarten, der Schule, etc. mit nach Hause bringen.

**Fieber sollte nicht unterdrückt werden, sondern gilt als „Therapie“, weil bei erhöhter Temperatur die meisten Viren vermehrungsunfähig werden.** Fieber über 40°C können deshalb im Rahmen dieser harmlosen Virusinfekte schnell von allen Kindern gemacht werden.



## PRAXIS FÜR KLASSISCHE HOMÖOPATHIE

PETRA BARTHOLET MEIER

DIPLOM. HOMÖOPATHIN SHS

Sie bringen damit Ihr Abwehrsystem in Position und **bauen** unter diesem Schutz, Infekt für Infekt, **allmählich ein leistungsfähiges Immunsystem aus**. Fieberhafte Infekte des Atem- und Verdauungstraktes sind bei Kleinkindern also ein **physiologischer Lernvorgang** und **notwendig für ein gut funktionierendes Abwehrsystem**.

Deshalb das Fieber nicht unterdrücken, sondern den eigenen „**inneren Heiler**“ **aktivieren**. Dazu ist Zeit und Ruhe nötig, und zwar Bettruhe für den „**Heilschlaf**“, genügend warme Flüssigkeit (mit dünnen, schweisstreibenden, beruhigenden Tees) und sonst nichts.

Das fehlen frühkindlicher Infekte und vermutlich auch ihre **Unterdrückung durch Antibiotika, Fiebersenkung und Impfungen machen die Entwicklung allergischer Erkrankungen** in späteren Lebensabschnitten wahrscheinlicher.

Im positiven Sinn, stellen Eltern auch immer wieder nach überstandener Infekt einen charakterlichen Wandel oder gar einen **Vorwärtssprung in der geistigen oder seelischen Entwicklung des Kindes** fest. Zusammenfassend heisst das, dass sich der Lernvorgang, der durch akute Infekte ermöglicht wird, sich offenbar nicht nur auf das Immunsystem, sondern sich auf den ganzen Menschen erstreckt. Die Erlangung von Gesundheit also geht einher mit der individuellen Entwicklungsmöglichkeit des Kindes.

**In Wirklichkeit muss das Kind lernen, gegenüber der Natur zu bestehen.**

**Bei chronisch-wiederkehrenden Infekten** ist dauerhafte Heilung nicht durch die symptomatische Behandlung der jeweiligen Akuterkrankung zu erzielen, sondern durch die **Stärkung der Vitalität und der Reaktionsfähigkeit des Organismus**. Der **homöopathische Ansatz** setzt genau hier, an der zu Grunde liegenden Vitalitätsstörung, an und **stärkt mit einer konstitutionellen Behandlung** (ganzheitliche Erfassung von Körper, Geist und Seele) **die Lebenskraft** des Patienten.

Die korrekte homöopathische Behandlung infektanfälliger Menschen führt in der Mehrzahl der Fälle zu einer deutlich stärkeren Abwehrfähigkeit und damit zur besseren Gesundheit.

Nehmen Sie dazu bitte Kontakt mit mir auf.

### Tipps für die Akuterkrankung mit bewährten Hausmittelchen

- **Natürliche fiebersenkende Anwendungen (nicht unterdrückend):**
  - **Wadenwickel** (*nur bei warmem Körper und Extremitäten und max. 1°C unter der Körpertemperatur!*)
  - **Heilpflanzenteemischung:**  
Mädesüßkraut und Weiderinde
  - **Einlauf** mit Kamillentee
  - **Baden und Plantschen** (*max. 1°C unter der Körpertemperatur!*)
  - **Waschungen**
- **Temperatur fördernde Anwendungen (ankurbeln des Abwehrsystems):**
  - heisse Erkältungstees
  - ansteigende Fussbäder
  - Überwärmungsbad
- **Schweisstreibende Heilpflanzen:**
  - Holunderblüten
  - Lindenblüten
  - Fiebertee, Engelwurz, Enzian und Ingwer
- **Beruhigende Heilpflanzen:**
  - Lavendelblüten
  - Melisseblätter
  - Orangenblüten
- **Sekretlösende Heilpflanzen:**
  - Birkenblätter
  - Stiefmütterchen
  - Schlüsselblume





## PRAXIS FÜR KLASSISCHE HOMÖOPATHIE

PETRA BARTHOLET MEIER

DIPL. HOMÖOPATHIN SHS

### Vorbeugen ist besser als Heilen!

Der Beginn einer Erkrankung liegt meist vor ihrem wahrnehmbaren Ausbruch. Und Stress ist einer der bedeutenden Faktoren in der Infektanfälligkeit! Es lohnt sich deshalb den Stress zu mindern und für mehr Entspannung zu sorgen. Gönnen Sie sich mehr Ruhe und genügend Schlaf, v.a. Vormitternachtschlaf, genügend frische Luft und eine ausgeglichene Vollwertnahrung.



**Zur Resistenzsteigerung** ist die Vitaminzufuhr wichtig. **Vitamin C** stimuliert die Immunabwehr und unterstützt die Entgiftung körperfremder Stoffe wie Stoffwechselprodukte von Bakterien oder Pilzen. **Vitamin A** ist wichtig für eine intakte Schleimhaut. Eine **frischgekochte Hühnersuppe** mit Suppengemüse: **Zwiebeln, Lauch, Sellerie, Koriander** und **Karotten hemmen das Wachstum von Bakterien**. Und der schluckweise Verzehr von heisser Hühnersuppe **fördert** deutlich den Abfluss der Nasensekrete was das **Ausscheiden der Viren** unterstützt. Ebenfalls erzeugt die heisse Suppe eine geringe Temperaturerhöhung, welche die optimale Temperatur der Viren von 34 - 35°C überschreitet und somit ihre Wachstumsrate bremst!

#### Hausrezept:

**Ein kleines Stückchen Brot mit Butter und Honig bestreichen, dick Thymian darüber streuen und ½ Knoblauchzehe darauf legen. 3x täglich essen – schmeckt überraschend gut, ausprobieren lohnt sich!**

#### Und eine alte Volksweisheit sagt:

„Kopf kalt – Füsse warm, macht den Mediziner arm.“

Deshalb kalten Gesichtsguss und warm/kalte Dusche am Morgen in der Früh nicht vergessen!

**Auf eine gute Gesundheit!**

**Achtung!** Vitamine aus natürlichen Nahrungsmitteln sind viel wirksamer als die synthetisch isolierten Präparate, welche aus dem Verbund der natürlichen Inhaltsstoffe herausgerissen sind und oftmals ihre Wirkung nicht richtig entfalten können!

- **Mobilisierung der Abwehr**
  - heisses Fussbad
  - heisses Vollbad (*Heilsschwitzen bei stabilem Kreislauf*)
  - warm/kalte Wechselbäder am Morgen
  - kalter Gesichtsguss am Morgen
  - Sauna
  - Barfuss Tulaufen
- **Vitamin C**
  - Hagebutten
  - Sanddorn
  - schwarze Johannisbeere
  - Brennesseln
  - Fenchel
  - Kiwi
  - Kopfsalat, Endivie/Chicoree
- **Vitamin A**
  - Hühnersuppe (Jewish Penicillin)
- **Pflanzliche Antibiotika (nebenwirkungsfrei):**
  - Thymian
  - Knoblauch
  - Zwiebel
  - Bärentraube
  - Kapuzinerkresse
  - Isländisch Moos
  - Johanniskraut
  - Sonnentau
  - *Propolis von den Bienen*

**<< Herzlichst Petra Bartholet Meier >>**

