

# Newsletter

April - Mai 2015  
Ausgabe 2 / 4

## Editorial

Gesunder Stoffwechsel -  
Gesunder Bewegungs-  
apparat

## Inhalt

### Homöopathischer Frühjahrsputz!

Einstieg	Seite 1
Ernährung	Seite 2
Lebensführung	Seite 2
Behandlung	Seite 2



## 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-ANDELFINGEN.CH)



## PRAXIS FÜR KLASSISCHE HOMÖOPATHIE

PETRA BARTHOLET MEIER

DIPL. HOMÖOPATHIN SHS

# Gesunder Stoffwechsel – Gesunder Bewegungsapparat

## Homöopathischer Frühjahrsputz!

Schon Hippokrates (460-375 v. Chr.) vermutete die Ursache von Erkrankungen des Bewegungsapparates in einer falschen Lebensführung. In diesem zweiten Newsletter des Jahres 2015 möchte ich Ihnen den Einfluss des **Stoffwechsels auf den Bewegungsapparat** aufzeigen. Dabei spielt der hochsensible Säure-Basen-Haushalt eine wesentliche Rolle.

Als Quelle dient das Fachbuch **Naturheilpraxis Heute** von Elvira Bierbach (Hrsg), Verlag Elsevier Urban & Fischer.

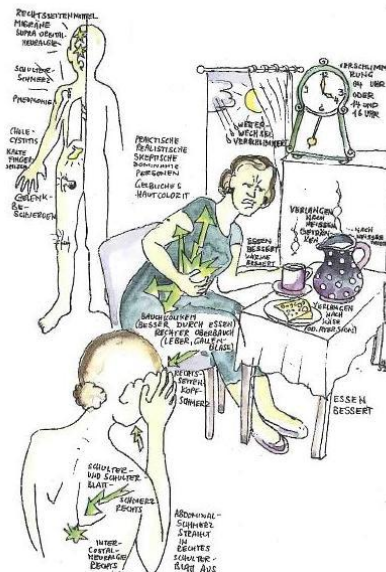
## Homöopathischer Frühjahrsputz!

**Schlappeheit, Müdigkeit, Energie- und Antriebslosigkeit, stets wiederkehrende Infektionen mit Bakterien, Viren oder Pilzen aber auch rheumatische und Herz-Kreislauf Beschwerden können Zeichen eines Ungleichgewichts im Säure-Basen-Haushalt sein.**

Die naturheilkundliche Betrachtungsweise unterscheidet zwischen zwei Grundlegenden Stoffwechselstörungen die tendenziell auf einer Über- und Fehlernährung sowie einer ungesunden Lebensführung beruhen.

**Bei der Übersäuerung** zirkuliert durch die Ausscheidungsschwäche der Nieren und des verringerten Abbaus der Harnsäure vermehrt Harnsäure im Blut die dann im Bindegewebe abgelagert wird.

## Homöopathischer Frühjahrsputz!



(Bild: Dr. med. Susanne Häring Zimmerli, Homöopathische Arzneimittel – Typen; Band II, Verlag Müller & Steinicke München)



## PRAXIS FÜR KLASSISCHE HOMÖOPATHIE

PETRA BARTHOLET MEIER

DIPL. HOMÖOPATHIN SHS

Bei der eingeschränkten Tätigkeit des **Lymphsystems** steht die mangelhafte Entsorgung der Stoffwechselprodukte aus den Geweben im Vordergrund die dazu führt, dass sich Gifte im Bindegewebe ablagern und **rheumatische Beschwerden** hervorrufen können. Weitere mögliche daraus resultierende Zivilisations- und Stoffwechselkrankheiten sind erhöhte Blutfettwerte, Bildung von Nieren- und Gallensteinen, Diabetes mellitus, Gicht, Arteriosklerose und Herzkreislauf-Erkrankungen.

Unter diesen Gegebenheiten empfiehlt die naturheilkundliche Betrachtungsweise bei der Übersäuerung eine Ernährungsumstellung auf eine **basenüberschüssige Vollwertkost mit Getreide, Gemüse, Früchte, Beeren, Kräutern, Samen** sowie die Unterstützung der Ausscheidungsfunktion der Nieren durch ausscheidungsfördernde Heilpflanzen.

**Schlechte säurebildende Nahrungsmittel wie Tierische Eiweisse, Milch, Zucker, Kaffee, Cola, Alkohol, Konservierungsstoffe** sollten nur beschränkt eingenommen werden. **Zu vermeiden sind auch übertriebener Sport, Stress, Angst, Sorgen und negative Gedanken** die ebenfalls schlechte Säurebildner sind.

Bei der eingeschränkten Tätigkeit des Lymphsystems hingegen steht die **Förderung der Ausleitung über Leber, Darm und Nieren** in Form von Heilpflanzen **mit Bitterstoffen** im Vordergrund.

Dabei gilt ein **besonderes Augenmerk** auf den chronischen Störungen **der Darmflora**. Auch hier ist viel **Rohkost und Ballaststoffe mit gehaltvollen Vitaminen und Mineralstoffen** empfohlen, welche die örtliche Abwehr von Infektionen unterstützt und Stoffwechselgifte, Bakterien, Viren oder Allergene daran hindern in die Blutbahn zu gelangen.

**Ein gesundes Darmmilieu kann gestört** werden durch *zu viel Zucker, Abführmittel, Medikamente (Antibiotika, Kortison, etc.)*.

Als **Ausleitungsverfahren oder zur Entgiftung des Stoffwechsels über die Leber, Darm und Nieren**, eignen sich nebst den **homöopathischen Arzneimitteln auch Leber-Galle- und Nieren-Tees**. Gerne gebe ich Ihnen weitere Auskünfte oder unterstütze Sie mit einer homöopathischen Behandlung.

Achten Sie auch auf eine tiefe Atmung! Mit der **Ausatmung** scheidet der Körper das **verbrauchte CO<sub>2</sub>** aus, welches stark sauer ist. Oder gönnen Sie sich ein **entspannendes Basenbad (Natronbad)** das die Haut zur Entsäuerung anregt.

**Und ...** beginnen Sie den Tag mit dem Saft einer ½ ausgepressten **Zitrone** mit lauwarmem Wasser verdünnt oder mit einem anregenden **Kräutertee**. (Alle **Kräutertees sind hoch basisch** – *Achtung: Schwarztee ist wie Kaffee stark sauer!*)

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

### Für Kurzentschlossene!

Anlässlich des **25 Jahr Jubiläums** der **physio sport ag**, Andelfingen halte ich ein Referat über das Thema: **Bewegung macht wieder Spass! Akute und chronische Krankheiten des Bewegungsapparates homöopathisch behandeln.**

## 25 Jahr Jubiläum physio sport ag, Andelfingen



- **Datum und Zeit: Mittwoch: 15. April 2015, 18.30 – 20.00 Uhr**
- **Ort und Raum: physio sport ag, Landstrasse 33, 8450 Andelfingen**
- **Anmeldung:** direkt bei der **physio sport ag**, Telefon 052 317 14 22, Email [info@physiosport-ag.ch](mailto:info@physiosport-ag.ch),
- **Platzzahl ist beschränkt**
- **Teilnahme ist kostenlos**

**Ich würde mich sehr freuen, Sie am Mittwoch begrüßen zu dürfen!**

