

Newsletter

Dezember 2016
Ausgabe 2 / 2

Editorial

Allzu viel ist ungesund!

Inhalt

Stress und saurer Magen – Homöopathie gleicht aus!

Einstieg	Seite 1
Anwendungen	Seite 2
Homöopathie	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
WWW.HOMOEOPATHIE-ANDELFINGEN.CH



PRAXIS FÜR KLASSISCHE HOMÖOPATHIE

PETRA BARTHOLET MEIER

DIPL. HOMÖOPATHIN SHS

Allzu viel ist ungesund!

Stress und saurer Magen – Homöopathie gleicht aus!

Nicht nur zu viel feine Guezli auch zu viel Arbeit ist ungesund. Passend zur bevorstehenden Weihnachtszeit möchte ich in diesem letzten Newsletter des Jahres 2016 das Thema: «**Allzu viel ist ungesund!**» aufgreifen und Ihnen mögliche heilsame Anwendungen bei Sodbrennen und Magen-Darm-Beschwerden aufzeigen.

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

Stress und saurer Magen – Homöopathie gleicht aus!

Bauchschmerzen 1 - 2 Stunden nach übermässigem Essen, Druck- und Völlegefühl im Oberbauch, Magendrücken, saures Aufstossen – sind Ausdruck von zu viel, zu schnell, zu gewürzt und zu fett gegessen.

All zu viel ist ungesund! Zu viel Stress, zu viel Essen, zu viel Kaffee ...



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



PRAXIS FÜR KLASSISCHE HOMÖOPATHIE

PETRA BARTHOLET MEIER

DIPL. HOMÖOPATHIN SHS

Scharfe Gewürze, viel Fett und Süßigkeiten belasten den Magen und kurbeln die Produktion von Magensäure an wodurch Sodbrennen entsteht. Zudem beeinträchtigen Rauchen und zu viel Kaffee die wellenförmige Wandbewegung der Speiseröhre, wodurch das saure Aufstossen entsteht. Doch auch Stress und psychische Belastungssituationen führen zu einer erhöhten Magensäureproduktion – mit dem spürbaren Ergebnis einer Übersäuerung.

Die bildlichen Redewendungen «es schlägt mir auf den Magen» oder «das macht mir Bauchweh», «das ist mir sauer aufgestossen», und «etwas in sich hineinfressen» zeigen, dass bei Beschwerden im Magen-Darm-Bereich häufig auch Konflikte wie z.B. ungelöste Probleme, Aggressionen und (teilweise unbewusster) Kummer eine Rolle spielen.

Bereits im Altertum war Heilkundigen bekannt, dass Erkrankungen im Magen-Darm-Bereich eine wesentliche Ursache für eine Vielzahl von Allgemeinerkrankungen sind. Hippokrates empfahl Diäten und Darmreinigungen und Paracelsus erklärte im 16. Jahrhundert: «Der Tod sitzt im Darm». Sorgen Sie deshalb auch in stressigen Phasen für eine abwechslungsreiche Ernährung in massvollen Portionen sowie für seelischen Ausgleich und Entspannung!

Heilsame Anwendungen bei Sodbrennen und Magen-Darm-Beschwerden sind:

- **Häufige kleine** (eher warme, nicht kohlenensäurehaltige) **Schlückchen Wasser** (verdünnt die Säure und leitet sie weiter) oder Milch, ein Stück gutgekautes Brot (bindet Säure), Zwieback, Heilerde, Hafer der auch mit Hafermehl vermengter Fruchtsaft.

- **Verzicht auf „Säurelocker“** wie Kaffee, Alkohol und Süßspeisen. Bevorzugen Sie eiweisshaltige Nahrungsmittel die zu einer vermehrten Produktion von Gastrin und dadurch zu einem gesteigerten Tonus des Speiseröhrenschliessmuskels führen.
- **Gute gekaute Nüsse**, vor allem Haselnüsse, Mandeln, Sonnenblumen- und Kürbiskerne binden überschüssige Magensäure, ebenso Kartoffel- und Weisskohlfirschsafte. Oder rohe Kartoffeln raffeln, ganz kurz in Pfanne erwärmen und auf nüchternen Magen essen.
- **Ersatz für Sodbrennen auslösende Süßigkeiten** sind z.B.: Datteln, ein Schoggistückchen statt pur, mit Brot „verdünnt“ geniessen. Haferbrei mit Curry, Haferkekse, selbstgemachte „Energiekugeln“ mit Hafer, Datteln, Kokosflocken, Bananen.

Das homöopathische Spezifikum bei Beschwerden aller Art infolge «zu viel des Guten», egal ob durch zu viel Genussmittel wie Kaffee, Alkohol, Tabak, Essen, Guezli oder auch Arbeit, ist:

- **Nux-vomica C30, 1 Globuli** (Brechnuss) **unter der Zunge zergehen lassen!** Bei Übelkeit, flauer Magen, Sodbrennen, Kater, Unwohlsein, Erbrechen, Kopfschmerzen, dummer Kopf, Zittern, Nervosität und Reizbarkeit. «*Wenn ich doch nur erbrechen könnte!*» «*Wenn ich doch nur einmal richtig Durchfall hätte!*»

Homöopathie gleicht aus – probieren Sie's aus!

Weihnachtsferien vom 24.12.2016 – 15.01.2017 - die Praxis ist geschlossen!

Während meiner Weihnachtsferien erreichen Sie mich im dringenden Fall via **Praxis Nr. 052 317 01 25**. Folgen Sie bitte den Anweisungen der „Combox“, ich werde mich so schnell wie möglich mit Ihnen in Verbindung setzen.

Fröhliche Weihnachten!
<< Ihre Petra Bartholet Meier >>

