

Newsletter

Mai 2018
Ausgabe 1 / 2

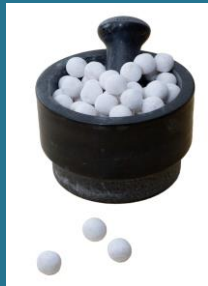
Editorial

*Unruhige Beine –
Homöopathie beruhigt!*

Inhalt

«Restless-Legs- Syndrom» - häufige Volkskrankheit

Einstieg	Seite 1
Anwendungen	Seite 2
Homöopathie	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

Unruhige Beine – Homöopathie beruhigt!

«Restless-Legs-Syndrom» - häufige Volkskrankheit

Heute scheint diese unbekanntere Volkskrankheit fast so häufig wie Migräne zu sein. In diesem ersten Newsletter des Jahres 2018 möchte ich Ihnen dieses paradoxe Krankheitsbild vorstellen: **«Ein Mensch ist müde und liegt im Bett – doch seine Beine wollen losrennen!»,** welch verkehrte Welt.

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

Unruhige Beine – Homöopathie beruhigt!

Wenn die Beine im Sitzen oder Liegen kribbeln, ziehen, brennen, stechen, spannen oder zucken. Man keine Ruhe findet und den unwiderstehlichen Drang herumzuwandern spürt, was allerdings nur kurzfristig nützt. Dann handelt es sich um die Erkrankung der unruhigen Beine, in der Fachsprache Restless-Legs-Syndrom (RLS) genannt.



(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

Der Name Restless-Legs-Syndrom beschreibt worum es geht, aber er sagt nichts über das Ausmass dieses Leidens aus. Heute scheint diese «unbekannte Volkskrankheit» fast so häufig wie Migräne zu sein. Von all den Geheimnissen des Körpers ist dieses sicher eines der seltsamsten. Ein Mensch ist müde und liegt im Bett – doch seine Beine wollen losrennen.

Da das Restless-Legs-Syndrom unter anderem auf ein Ungleichgewicht des Mineralstoffhaushalts zurückgeführt wird, werden die entsprechenden **Nahrungsergänzungsprodukte** als **vordergründiger Weg** empfohlen, das nächtliche Wandern zu beenden.

Was Sie auch tun können:

- **Dehnen und reiben der Beine**
Wenn der Drang einsetzt, reiben und strecken Sie die Beine auf die volle Länge und ziehen Sie die Zehen an. Diese absichtlichen Bewegungen senden Signale ans Gehirn, die die seltsamen Empfindungen überdecken können.
- **Abendritual einführen**
Ein spezielles Entspannungsverfahren ist die progressive Muskelrelaxation. Atmen Sie einige Minuten lang tief ein und aus, dann spannen Sie die Fussmuskeln an. Halten Sie die Spannung für einige Sekunden, dann entspannen. Als Nächstes wiederholen Sie das mit den Wadenmuskeln, dann mit den Oberschenkelmuskeln. Führen Sie den bewussten Wechsel von An- und Entspannung mit allen Muskelgruppen durch, bis hinauf zum Gesicht und Nacken.

- **Keinen Alkohol und Kaffee trinken**
Vermeiden Sie alkoholische und koffeinhaltige Getränke, weil beide anregend wirken.
- **Hören Sie auf zu rauchen**

Wenn das Restless-Legs-Syndrom so ernsthafte Symptome wie Schlafstörungen verursacht, dass tagsüber die Arbeit oder die Alltagsroutine leidet und alle Haus- und Nahrungsergänzungsmittel nicht helfen, dann ist es Zeit sich helfen zu lassen.

Konstitutionsbehandlung:

- **In der klassischen Homöopathie wird versucht herauszufinden, was hinter den Beschwerden des Patienten steckt.**
Auf welcher Wurzel beziehungsweise Organstörungen fussen die jetzigen Leiden. Was wurde uns von unseren Vorfahren wahrscheinlich mitgegeben. Diese Krankheiten deuten auf die genetische Veranlagung für bestimmte Erkrankungen hin. Die anschliessende Erfassung der persönlich durchgemachten Erkrankungen wiederum gibt Hinweise darauf, welche der vererbten Krankheiten wieder am Aufflackern ist. Diese umfassende und sehr detaillierte Betrachtungsweise zusammen mit der körperlichen Untersuchung gibt abschliessend weitere aufschlussreiche Hinweise.

Gerne berate, behandle, begleite und unterstütze ich Sie auf Ihrem individuellen Weg zur Gesundheit.

<< Ihre Petra Bartholet Meier >>

