

FAMILIENRAT

Long Covid – Homöopathie unterstützt!



Bei rund 40 Prozent der schwer Betroffenen treten infolge der Infektion mit Sars-CoV-2 langanhaltende Symptome auf. Bei vielen heilen sie komplett aus.

Die Beschwerden beim Post-Covid-Syndrom zeigen sich in unterschiedlichen Funktionsbereichen: Manche leiden vor allem unter neurologischen Beschwerden wie Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen, Geruchs- und Geschmacksverlust, andere an Herzkreislauf-Lungenbeschwerden, Kurzatmigkeit und Reizhusten. Und wieder andere haben hauptsächlich Verdauungsprobleme, Erschöpfungszustände oder Muskelbeschwerden. Es ist wichtig, diese sehr unterschiedlichen Symptomkomplexe gezielt zu behandeln.

Was viele Betroffene eint: ein deutlich gesteigertes Wärmebedürfnis. So erachtet es die Naturheilkunde als wichtig, dass die Wärme den ganzen Organismus ergreift. Zu den wärmebildenden Massnahmen zählen äussere Anwendungen wie der Leber-Schafgarben-Wickel, Einreibungen und Fuss- und Vollbäder mit Wacholder.

Für die Behandlung von Konzentrationsstörungen, Verwirrtheit oder Depressionen im Zusammenhang mit Long Covid haben sich die Heilpflanzen Ginko und Christrose gut bewährt. Zusätzlich helfen auch ganzheitliche medizinische Massagen und Heileurythmie.

Es geht darum, die Patienten in ihrer Vitalität und in ihren leiblichen Gestaltungskräften zu unterstützen und so eine gute Verankerung von Seele und Geist im Leib zu ermöglichen.

Die Lunge erholt sich, wenn sie gebraucht wird. Für Long-Covid-Betroffene hilft auch die bewährte Atemtherapie. Diese wirkt wie eine Massage und wie eine Sauerstoffdusche von innen. Die Zellen werden besser mit Sau-



Vielen Betroffenen gemeinsam ist das Verlangen nach Wärme.

Bild: zvg

erstoff versorgt und können besser arbeiten. Übungen:

- Zur Füllung der Atemräume: Führen Sie die Arme für fünf bis zehn Sekunden während des Einatmens im Sitzen seitlich nach oben und mit dem sanften Ausatmen ganz langsam wieder nach unten. Am Ende der Bewegung die Hände auf den Bauch legen und auf den nächsten Atemzug warten. Diese Übung füllt die Atemräume mit Luft und fördert bei regelmässiger Anwendung den Stoffwechsel. Entlastet das Herz und hilft bei Schlafstörungen.
- Die Kompletbelüftung der Lungen wird durch tiefes Seufzen erzielt.

Die klassische Homöopathie als ganzheitliche Regulationstherapie hilft der Lebenskraft bei der Wiederherstellung ihrer Ordnung. Sie bietet Hilfe zur Selbstheilung und unterstützt den Organismus in der Wieder-

erlangung der Vitalität. So werden zum Beispiel potenzierte Eisenpräparate angewendet, um den Eisenprozess im Menschen zu stärken und so die Rekonvaleszenz zu unterstützen. Dabei wird die eigene Bioverfügbarkeit gesteigert, um die natürlichen Mineralstoffe und Vitamine besser verstoffwechseln zu können.

Der Vorteil der klassischen Homöopathie liegt darin, eine ganzheitliche und individuelle Behandlungstherapie anbieten zu können.

Petra Bartholet Meier, Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom in Homöopathie, Andelfingen

Der Familienrat erscheint wöchentlich. Redaktion: Ursula Buchschacher, Zentrum für Musik und Lernfragen, Berg am Irchel, Roland Spalinger, Andelfinger Zeitung; Kontakt: familienrat@andelfinger.ch

DAS POSTFACH

Das «Postfach» steht allen Leserinnen und Lesern der «AZ» offen. Die Redaktion trifft eine Auswahl und kürzt bei Bedarf. Ehrverletzende und anonyme Einsendungen werden abgelehnt. Schicken Sie Ihren Beitrag an:

Andelfinger Zeitung
Redaktion
Postfach 224
8450 Andelfingen
E-Mail: redaktion@andelfinger.ch

Ja zum «Andelfinger»

Meinung zu den Abstimmungen am 13. Februar 2022

Dass vom Mediengesetz (Bundesgesetz über ein Massnahmenpaket zugunsten der Medien), welches bald zur Abstimmung ansteht, alle Zeitungen profitieren, somit auch die grossen und mächtigen, liegt in der Natur der Sache. Aber auch anderen, neuen digitalen Publikationen wie etwa «Republik» wird dadurch eine Chance gegeben, länger nicht in die Insolvenzgrube zu fallen. Durch diese Nebeneffekte dürfen wir aber die Unterstützung der eigenständigen Lokalblätter wie der «Andelfinger Zeitung» nicht übersehen. Wollen wir nicht alle das lokale Geschehen zweimal in der Woche durch die «Andelfinger Zeitung» geschildert bekommen, ...

- ... was in den Gemeinden diskutiert und beschlossen wird (oder auch nicht),
- ... welche aktuellen Veranstaltungen, Sportaktivitäten, Vereinsaktivitäten und so weiter passieren,
- ... die Meinung der Politiker, welche im Bezirk beheimatet sind, auf eine Spalte komprimiert zu erfahren,
- ... wochenlang über ein Kunstwerk zu diskutieren, sich mit Leserbriefen gegenseitig zu bekriegen und durch die mehrheitlich negativen Kommentare – gestärkt aus Protest – alternative Kunstwerke entstehen zu lassen
- ... zu erfahren, wer uns endgültig verlassen hat, und
- ... welche Kuh am diesjährigen Viehmarkt den Titel «Miss Schöneuter» errungen hat.

Dass auch die Grossen darunter leiden, dass der Inseratemarkt bereits

jahrelang durch das Internet und aktuell durch Corona weggebrochen ist, darf nicht übersehen werden. Den Printmedien wurde seit Längerem ein baldiger Tod prophezeit; aber Totgesagte leben bekanntlich länger. Ist es nicht erhaltenswert, dass ...

- ... aktuelle Informationen, gestützt durch eine Förderung, bereits in der Früh im Postkasten zu haben sind?
- ... man sich beim Frühstück augenschonend informieren kann und nicht immer auf das meist zu kleine Display starren muss?
- ... die Haptik einer Zeitung gefühlt werden kann, im Vergleich zum aalglatten, verschmutzten Bildschirm eines Handys, während man sich über den mangelhaften Netzempfang nervt?
- ... man sich als Hausfrau oder -mann bei einem Heissgetränk Zeit nehmen und sich informieren kann, nachdem die Kinder und der Partner draussen sind und der Hund versorgt ist, bevor das Tageswerk beginnt?

Es muss uns demokratiepolitisch wichtig sein, dass die «vierte Macht» im Staat ihre Aufgabe wahrnehmen kann, ohne ihre Recherchen aufgrund fehlender Mittel einzuschränken. Den Einfluss des Staates auf eine willfährige Berichterstattung sehe ich als konstruiert von Seiten der Gegner an; Verhältnisse wie in Österreich sind weder zu erwarten noch zu befürchten. Wenn ich stimmen dürfte, würde ich ganz mit Ja stimmen.

Rudolf Fritz, Oerlingen

Weil wir auch morgen noch Nachrichten aus unserer Region wollen.



Käthi Furrer, Dachsen
Co-Präsidentin
SP Weinland



Martin Farner,
Stammheim,
Kantonsrat FDP



Konrad Langhart,
Stammheim,
Kantonsrat Die Mitte



Maja Müller, Dätwil,
Co-Präsidentin EVP
Bezirk Andelfingen



Markus Späth-Walter,
Feuerthalen, Kantonsrat/
Gemeinderat SP



Linda Mathis, Oerlingen,
Präsidentin FDP Bezirk
Andelfingen



Andrea Braun, Rheinau,
GLP Weinland



Jean-Jacques Fasnacht,
Hausarzt,
Marthalen

Die
Meinungsfreiheit

J A!
ZUM
MEDIENPAKET

Weitere Informationen:
die-meinungsfreiheit.ch; Komitee «Die Meinungsfreiheit», Postfach, 8021 Zürich