Newsletter 13

für unsere Patienten

www.dgmh.org

August 2007

Deutsche Gesellschaft für miasmatische Homöopathie e. V. (DGMH)

Liebe Leserinnen und Leser,

herzlich willkommen beim dreizehnten Newsletter der DGMH.
Zunächst müssen wir uns bei Ihnen entschuldigen: auch wir haben Ferien gemacht - und dem ist unsere Juli-Ausgabe zum Opfer gefallen.
Nun sind wir aber wieder „an Bord“ und haben ganz aktuell Informationen zum Thema „Reisen und Homöopathie“ für Sie.
Wenn Sie diese Ausgabe zufällig in die Hand bekommen haben und interessiert sind, den Newsletter regelmäßig zu erhalten, können Sie sich dafür auf unserer homepage www.dgmh.org anmelden.
Gern dürfen Sie den Newsletter auch an Bekannte weitergeben oder sie auf unsere Webseite hinweisen.
Für die Abbestellung genügt eine kurze mail an info@dgmh.org.
Die angegebenen links sind aktiv - beim Anklicken gelangen Sie direkt auf die entsprechende Internetseite.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen - und gute Gesundheit!
Ihr Team der DGMH e.V.

Here comes the sun!

Sonnenbaden bei Licht betrachtet/ von Dr. med. Sybille Freund

Die Sonne tut gut, sie wärmt, gibt Schwung, regt den Stoffwechsel an. Sie fördert die sozialen Kontakte, bringt uns dazu, dass wir uns mehr an der frischen Luft bewegen, dass wir besser lüften. Mit anderen Worten, die Sonne führt zum Gesundheitsbegriff der WHO: Körpliches, seelisches und soziales Wohlbefinden.
Leider hat auch die Sonne bei übermäßigem Genuss Nebenwirkungen, vor denen wir uns schützen wollen. Hierzu wurden unzählige Sonnencremes, Lotions und Sprays entwickelt. Welchen Sonnenschutz soll ich wählen?
Es gibt zwei Typen von Sonnenschutzmitteln: mineralische und chemische Filter. Erstere schützen die Haut, weil sie durch kleine Partikel, die in ihnen enthalten sind, weniger Son-

Foto: stckxpert

Herausgeber.: Deutsche Gesellschaft für miasmatische Homöopathie e.V., Liebknechtstr. 14, **63303 Dreieich** **www.dgmh.org**
V.i.S.d.P.: Dr. med. Sybille Freund, Hp Patricia Wolf Bestellung oder Abbestellung des Newsletters per e-mail an info@dgmh.org

nenlicht durchlassen. Mittel mit chemischem Filter führen zu chemischen Prozessen in der Haut (weshalb man sie 1/2 Stunde vor dem Sonnenbad auftragen soll) und schützen auf diese Weise.
Beide Arten enthalten Stoffe, die Reaktionen des Körpers hervorrufen können und sind somit nicht ganz unbedenklich.

Mineralische Filter:

- Sie können Zink enthalten. Hier sollten besonders Menschen mit Hautausschlägen zurückhalten sein, weil die Ausschläge durch die Zinkwirkung verschwinden können. Toll, sagt man sich vielleicht erst, aber man wird feststellen, dass die Unterdrückung des Hautausschlags zu anderen Beschwerden führen wird.
- Sie können Aluminiumhydroxid enthalten (wenn auch in sehr geringen Mengen). Es ist eher unwahrscheinlich, dass dieses über die Haut aufgenommen wird, dennoch ist Aluminium ein krebserregender Stoff und sollte gemieden werden (Aluminiumhydroxid findet man auch in vielen Deos. Hier ist Vorsicht geboten, weil die Menge größer ist und Deos häufig PEGs enthalten, die die Haut für alle möglichen Stoffe durchlässig macht und somit das Aluminium in den Körper hineinlassen).

Chemische Filter:

- Häufig findet man Benzophenone-3 (Oxybenzon), Homosalate, Octyl-Dimethyl-Para-Amino-Benzoic-Acid (OD-PABA) und 3-Benzylidencamphor, die im Verdacht stehen, wie ein Hormon zu wirken. Durch sie kann es in frühen Lebensphasen zu biochemischen Veränderungen im Gehirn und in den Fortpflanzungsorganen führen kann. [1]
- PEGs sind sehr häufig enthalten. Sie lassen die Schutzbarriere der Haut fallen und können dazu führen, dass schädliche Stoffe aufgenommen werden (s.o.). [1]
- Diethylphthalat kommt häufiger vor. Auch dieser Stoff beeinflusst den Schutzmechanismus der Haut. [1]
- Phthalate stehen im Verdacht, Leber, Nieren und Fortpflanzungsorgane zu schädigen und außerdem wie ein Hormon zu wirken.[1]
- Formaldehyd kann manchmal nachgewiesen werden. Es wirkt krebserregend, lässt die Haut schneller altern und kann schon in geringen Mengen Allergien auslösen. [1]
- Seltener findet man halogenorganische Verbindungen, die ebenfalls allergieauslösend und krebserregend sind. [1]

Es ist also gar nicht so einfach, zu entscheiden, welche Sonnencreme man einsetzen soll. Wir ziehen die mineralischen Filter vor, aber letztenendes ist es wohl am sinnvollsten, sich im Halbschatten aufzuhalten. Dort wird man schonend gebräunt und der Kreislauf leidet nicht.
Dazu ein wohlschmeckendes Getränk, eine Zeitung oder ein Buch und schon kann man sich mal so richtig erholen!
Wir wünschen einen schönen Sommer!

[1] **ÖkoTest Juni 2005 (www.oekotest.de/cgi/ot/otgs.cgi?suchtext=&doc=35895&pos=0&splits=0:2246:3693:4672:6062)**

Dr. med. Sybille Freund

Wenn Tiere eine Reise tun

von Tierheilpraktikerin Christine Stroop

Es ist wieder Urlaubszeit und viele Haustiere gehen mit Ihren Menschen auf Reisen um die schönste Zeit des Jahres mit ihrer Familie zu verbringen. Erfahrungsgemäß werden in der Regel Hunde mit in den Urlaub genommen. Katzen, Vögel und Nager sind nicht sehr reisefreudig und zu Hause von Freunden und Nachbarn versorgt, oder in einer guten Tierpension besser aufgehoben.
Wie bei uns Menschen kann es auch bei unseren Tieren zur sogenannten „Reisekrankheit“ kommen.
Die Reisekrankheit kann in jedem Verkehrsmittel auftreten egal ob Auto, Bus, Bahn, Flugzeug oder Schiff. Urlaubsreisende mit Hunden sind fast immer mit dem Auto unterwegs. Dies hat na-

Foto: Ssj Toma

türlich den Vorteil, dass man das Tier vorab durch regelmäßige kurze Fahrten an die Bewegungen des Fahrzeuges gewöhnen kann. Die Bewegungen des Fahrzeuges werden über den Gleichgewichtssinn im Innenohr wahrgenommen und stehen in Konflikt zu den Eindrücken anderer Sinnesorgane, z.b. denen, welche das Auge vermittelt. Dieser Konflikt löst die unangenehmen Symptome der Reisekrankheit aus.

Häufig ist zu erkennen, dass die Tiere stark speicheln, ein Zeichen von starker Übelkeit, in der Regel gefolgt von Erbrechen. Vielmals sind die Tiere auch matt und machen einen müden Eindruck, der noch einige Stunden nach Ende der Fahrt anhalten kann. Beim Mensch sind noch Schwindel und Kopfschmerz als Symptome der Reisekrankheit bekannt, diese Symptome lassen sich beim Hund nur vermuten.

Kommt es trotz ausreichender Gewöhnung an die Benutzung von Fahrzeugen immer wieder zu Übelkeit und Erbrechen ist eine homöopathische Behandlung, die den hereditären miasmatischen Hintergrund erfasst erfolgversprechend.

Auch im akuten Fall kann das passende homöopathische Mittel kurz vor Fahrtantritt gegeben dem Hund Linderung verschaffen und den Start in den Urlaub erleichtern.

Tier sticht Tier

Insektenstiche und Haustiere

In den warmen Sommermonaten werden nicht nur die Menschen von Insekten aller Art geplagt.

Trotz Fell und Gefieder geschützt haben auch die Tiere in Haus, Hof und Stall unter den Plagegeistern zu leiden.

Wie beim Menschen kommt es auch bei Tieren zu verschiedenen Reaktionen des Organismus. Zum einen reagiert der Körper auf das Stichgift des jeweiligen Insektes, in der Regel mit einer lokalen Entzündung, Schwellung und Rötung der Einstichstelle. Zum anderen kann es beim Mensch wie beim Tier zu einer allergischen Reaktion auf dieses Gift kommen. Die allergische Reaktion kann von einer schweren lokalen Reaktion über Atemnot, Übelkeit, Kreislaufbeteiligung, Angstsymptome bis hin zum Kollaps und anaphylaktischen Schock reichen.

Neben Zeckenbissen sind bei unseren Haustieren häufig Bienen- und Wespenstiche an der Tagesordnung. Besonders Hunde und Katzen stecken im Freien gerne ihre Nasen in alle möglichen Dinge und manchmal findet eine Biene oder Wespe, dass diese Vorwitzigkeit bestraft gehört. Insektenstiche können auch für Tiere schmerzhaft sein. Mit dem passenden Homöopathischen Mittel ist der Stich schnell vergessen und bald nicht mehr zu sehen.

Vorsicht ist geboten, wenn die Tiere versuchen eine Biene oder Wespe zu fangen und in den Rachenraum gestochen werden. Hier besteht die Gefahr des Erstickens und das Tier muss unverzüglich einem Tierarzt vorgestellt werden.

Aconitum und Acidum Carbolicum sind Notfallmittel bei Stichen im Mundraum. Vor allem Acidum Carbolicum kann ein zu heftiges Anschwellen der Atemwege aufhalten bis Sie Ihr Tier zu einem Arzt gebracht haben.

In einem solchen Fall kann das Mittel alle 5 - 10 Minuten wiederholt werden.

Wenn eine Allergie auf Insektenstiche bekannt ist sollte man für sein Tier einige Kügelchen Acidum Carbolicum im Hause haben und bei Spaziergängen bei sich tragen.

Foto: Gabor Bibor

Die allergische Neigung lässt sich homöopathisch positiv beeinflussen, damit einem unbeschwerten Sommer nichts im Wege steht.

Montezumas Rache

Reisekrankheiten - auch beim Menschen / von HP Patricia Wolf

Nicht nur Ibiza oder Antalya zählen zu den Sommer-Klassikern, sondern auch die Reisekrankheit: Übelkeit bis hin zu Erbrechen im Auto oder im Flugzeug. Ist man dann endlich im warmen Traumziel angelangt, wird man trotz bester hygienischer Vorsorgemaßnahmen von „Montezumas Rache“ überfallen. Wie kann man vorbeugen? Was kann man tun, wenn es soweit kommt?

Die Reisekrankheit

Durch Störungen des Gleichgewichtsorgans im Innenohr, v.a. durch plötzlich und schnelle Bewegungen, kann es zur sogenannten Reisekrankheit kommen. Es können dabei Symptome wie Übelkeit, Erbrechen, Schwindel, Schweißausbrüche, Blutdruckschwankungen und Kopfschmerzen auftreten. Menschen, die davon betroffen sind, haben Probleme auf Flug-, See-, Auto- oder Eisenbahnreisen. Diese Störung tritt v.a. im Kindesalter auf, aber es sind auch viele Erwachsenen betroffen.

Wenn man unter dieser Krankheit leidet, sollte man selbstverständlich auf bequeme Kleidung achten.
Homöopathisch gibt es die Möglichkeit, diesen Beschwerden vorzubeugen, bzw. wenn sie auftreten, sie entsprechend zu behandeln und so eine angenehmere Reise zu ermöglichen.

Magen-Darm-Erkrankungen

Trotz aller Vorsichtsmaßnahmen – man hat nichts Rohes zu sich genommen und nur abgekochtes Wasser getrunken – ist es doch so weit gekommen: Übelkeit tritt auf und es kommt schließlich zum Durchfall. Viele von Ihnen werden dies kennen, sobald Sie in südliche Gefilde reisen. Woran liegt das?
Dadurch, dass unser mitteleuropäischer Organismus nicht an die südländische Erregerkultur angepasst ist, kommt es häufig in der ersten Tagen des Urlaubs zu Beschwerden des Magen-Darm-Apparats. Der Körper reagiert auf die ihm fremden Erreger mit Abwehrmaßnahmen. Die Folgen sind Übelkeit, Durchfall oder sogar Erbrechen.
Auch hier kann die Homöopathie schnell Abhilfe leisten und den erholsamen Urlaub beginnen lassen.

Auf unserer Webseite haben wir **hier** für Sie eine kleine Reiseapotheke für die Reisekrankheit und für Magen-Darm-Infekte zusammen gestellt, die Sie sich herunter laden können.

Die DGMH
ist ein gemeinnütziger Verein, der sich um die Förderung der Homöopathie und besonders der miasmatischen Ausrichtung der Homöopathie bemüht.
Wir veranstalten Seminare, Vorträge und Fortbildungen für Laien und Therapeuten, bieten Gesundheitstipps und fördern den Austausch unter Homöopathen.

Die homepage www.dgmh.org
bietet zahlreiche interessante Informationen, einen aktuellen Veranstaltungskalender, ein Diskussionsforum und viele andere nützliche Funktionen.
Für Laien wie Therapeuten bieten wir dort eine Plattform zur Information und zum Austausch über die miasmatische Homöopathie.