



Freund der Gesundheit – Sommer 2010

Im dreimonatigen Rhythmus erscheinender Rundbrief mit Gesundheitstips zur Jahreszeit
Informationen zum Abonnieren und Abbestellen Seite finden Sie umseitig

Themen:

1. Homöopathie: **Tips für die Reiseapotheke**
 2. Bewusstes Leben: **Schlüssel zur Gesundheit - Das Salutogenesekonzept**
 3. Gesunde Ernährung: **Sonnenlicht und Vitamin D für gesunde Knochen**
-

1. Homöopathie: Tips für die Reiseapotheke

Bei größeren Reisen, aber auch bei Ausflügen und Wanderungen sollte man immer die kleine homöopathische Notfallapotheke dabei haben. Wichtige Grundmittel dazu wurden schon im "Freund der Gesundheit" Sommer 2009 beschrieben. Sie können sich diese Ausgabe bei Bedarf noch von meiner Homepage herunterladen. (www.heilpraxis-kuenne.de/Veröffentlichungen).

Strahlenschutz für Homöopathische Mittel:

Die Wirksamkeit homöopathischer Mittel kann herabgesetzt und sogar völlig ausgelöscht werden, wenn die Behälter großer Hitze oder Kälte aber auch elektromagnetischer Strahlung ausgesetzt werden. Besonders, wenn Sie eine Flugreise machen, sollten Sie Ihre Reiseapotheke deswegen vor Strahlung schützen.

Das geht zum Beispiel durch Einwickeln in Alufolie. Professionelle Strahlenschutzbeutel gibt es bei: Homöopathie-Versand Holle: www.homoeopathie-versand.de. Damit können Sie Ihre Homöopathischen Mittel auch gegen Mobilfunkstrahlung und andere Strahlen schützen.

Strahlenschutz für den Menschen:

Der Schutz vor zu viel Sonnenlicht ist sinnvoll. Aber auch hier kann man zu viel des Guten tun. Die Aufnahme von ausreichend Sonnenlicht über die Haut ist notwendig für die Gesundheit und sollte nicht durch Cremes mit extremem Schutzfaktor unterbunden werden. (Siehe dazu Punkt 3. s.u.). Wenn es doch zu Sonnenbrand gekommen ist, hilft das Auftragen von Essig auf die rote Haut, bei Berührungsempfindlichkeit mit einem Zerstäuber. Nach einem kurzen Schmerz kann man dann in der Nacht ruhig schlafen.

Bei großer Hitze braucht der Körper neben genügend Wasser auch ausreichend Salz, damit es nicht zu Hitzekrämpfen kommt. Falls Sie sehr unter großer Hitze leiden und trotz Hitzekrämpfe haben, können Sie vorübergehend mehrmals täglich 3 Globuli oder 1 Tablette Natrium muriaticum D2 einnehmen.

2. Bewusstes Leben: Schlüssel zur Gesundheit - Das Salutogenesekonzept

Die Schulmedizin kennt den Begriff der "Pathogenese", zu deutsch: "Krankheitsentstehung". Dabei wird der Frage nachgegangen: Was macht krank ? Welcher Erreger war das, und wie kann er bekämpft werden ? Dieses Konzept der Suche nach dem Negativen und der Versuch seiner Ausrottung mit dem Ziel einer statisch vorgestellten Gesundheit als Norm stößt immer mehr an seine Grenzen: Die Vorstellung, Leben, Lernen und Wachstum könne ohne Anstrengung und immanente Gefährdung stattfinden, stellt sich als Irrtum heraus. Die WHO rechnet damit, dass 2100 jeder 2. Einwohner der Industrienationen Medikamenten- oder Drogenabhängig sein wird, wenn das Verlangen nach mühelosem Wohlbefinden auf Rezept weiter anhält. Die Menschen werden dabei zwar immer älter, aber auch immer kränker, wie die Statistik zeigt

Das **Salutogenesekonzept** geht statt dessen davon aus, daß Krankheit wie Gesundheit für das menschliche Leben charakterisch sind. Es besteht ein fließender Übergang zwischen beiden und

Leben heißt, sich auf ein labiles Gleichgewicht zwischen Krankheit und Gesundheit einzulassen, anstatt ängstlich alle Stressoren zu meiden. Streßfaktoren und Konflikte werden nicht als Übeltäter angesehen, sondern man fragt sich: wie kann ich in der Auseinandersetzung, auch mit der Krankheit, bestehen und sogar gestärkt daraus hervorgehen? Aaron Antonovsky, auf den dieser Ansatz zurückgeht, hatte beobachtet, dass es Holocaustüberlebende gab, die im Gegensatz zu Durchschnittsmenschen erstaunlich große Widerstandskräfte gegenüber krankmachenden Lebensumständen zeigten. Den Ursachen für diese Kräfte ist er nachgegangen und hat dafür drei Voraussetzungen gefunden:

1.) Verstehbarkeit 2.) Bedeutsamkeit 3.) Handhabbarkeit der Lebenssituation.

Diese Bedingungen bilden gemeinsam das "Kohärenzgefühl", ein Lebensgefühl von Sinnhaftigkeit und Erfüllung, das sich auch und gerade einstellen kann in herausfordernden Situationen. Dieses Kohärenzgefühl stellt sich zugleich dar als die beste Gesundheitsvorsorge.

Da, wo die Schulmedizin dem Ertrinkenden einen Rettungsring zuwirft, bringt ihm die Salutogenese das Schwimmen bei.

Diese Kohärenzbedingungen können bewußt erarbeitet werden, zum Beispiel im Rahmen einer Biografiearbeit, die einem dabei hilft, seine Identität zu entwickeln, seine Bestimmung im Leben zu erkennen und ihr entsprechend zu leben. Gerade Lebenskrisen und Krankheiten, in denen diese Bedingungen zunächst vermißt werden, bieten hierzu eine gute Chance.

3. Gesunde Ernährung: Sonnenlicht und Vitamin D für gesunde Knochen

Zwanzig Prozent der Deutschen nehmen mit der Nahrung zu wenig Vitamin D auf. Dieser Mangel kann im Prinzip ausgeglichen werden, weil der Körper dazu in der Lage ist, selbst Vitamin D herzustellen, wenn er regelmäßig dem natürlichen Sonnenlicht ausgesetzt ist. (Ein Besuch im Solarium ist hierfür kein Ersatz, weil in der künstlichen Sonnenbank der hierfür notwendige Anteil an UV-B-Licht fehlt).

Nach Studien des Robert-Koch-Instituts haben mehr als die Hälfte der Bevölkerung zu niedrige Vitamin-D-Spiegel im Blut, bei Frauen über 65 Jahre sind es sogar im Sommer drei Viertel der Bevölkerung. Hier kommt zur falschen Ernährung noch der Lebensstil hinzu mit zu wenig Aufenthalt im Freien, wobei die Haut der Sonne ausgesetzt sein sollte. Ein Problem ist dabei die immer mehr um sich greifende Verwendung von Hautcremes mit extrem hohen Sonnenschutzfaktor. Diese umgeben die Haut wie eine undurchlässige Folie.

Ältere Menschen haben zudem einen grösseren Bedarf an Sonnenlicht, weil die Fähigkeit der Haut zur Vitamin-D-Herstellung im Alter nachlässt.

Vitamin D ist der wichtigste Regulator des Kalzium-Stoffwechsels: Es steuert die Aufnahme des Kalziums aus der Nahrung, dessen Einlagerung in die Knochen und die Ausscheidung über die Nieren. Zudem hilft Vitamin D bei der Vorbeugung von Krebs und Herz-Kreislaufkrankungen. Bei Senioren erhöht eine schlechte Vitamin-D-Versorgung das Sturz- und Knochenbruch, sowie das Osteoporoserisiko.

Wichtig ist es, sich täglich mindestens 20 Minuten im Freien aufzuhalten, dabei auch Sonne an die Haut heranzulassen und genug Vitamin D mit der Nahrung aufzunehmen. Gute Quellen dafür sind z.B. fette Fische wie Hering und Makrele, Leber, Speisepilze und Eier.

HEILPRAXIS für HOMÖOPATHIE und ANTHROPOSOPHIE

Renate Künne, Adamstrasse 37, 90489 Nürnberg

Tel.: 0911 533508, Fax: 0911 5985398, e-mail: hpraxis.kuenne@t-online.de

Abonnieren und Abbestellen:

Sie können den "Freund der Gesundheit" als kostenlosen e-mail-Rundbrief abonnieren und auch jederzeit wieder abbestellen. Das Formular dazu finden Sie auf:

www.heilpraxis-kuenne.de unter dem link "Freund der Gesundheit".