



# Newsletter 21

[www.dgmh.org](http://www.dgmh.org)

für unsere Patienten

April 2008

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

Liebe Leserinnen und Leser, diese Ausgabe erscheint bewußt nicht am 1. des neuen Monats. Und sie dürfen diesmal auch alle Inhalte unserer Aprilausgabe wirklich ernst nehmen. Nach dem Coup mit dem Globulator im vergangenen Jahr haben wir uns diesmal etwas zurückgehalten. Aber freuen Sie sich auf 2009...!

Wir hatten ja schon angekündigt, dass wir uns künftig ein wenig mehr mit Prophylaxe beschäftigen wollen. In dieser Ausgabe legen wir los und schlagen Ihnen das „Ölziehen“ vor. Mehr dazu im nebenstehenden Artikel von Dr. med. Sybille Freund.

Daneben gibt es Informationen zum Thema Immunsystem und Vorbeugung. Patricia Wolf beschreibt, welche Entwicklung das Immunsystem von Kleinkindern durchläuft und Christine Stroop erläutert, wie Sie als Tierbesitzer ihre vier-, zwei- oder vielleicht auch achtbeinigen Lieblinge schützen können.

Wir wünschen viel Vergnügen beim Lesen dieser Ausgabe und allzeit gute Gesundheit!

Ihr Newsletter-Team der DGMH

## Das geht runter wie Öl...

von Dr. med. Sybille Freund

Nein, runter soll das Öl nicht – eher raus!  
Wovon ich hier schreibe?

Ich arbeite normalerweise mit homöopathischen Arzneien, mit Globuli oder Tropfen. Wenn meine Patienten sich dann aber irgendwann gut fühlen und keine Arzneien mehr brauchen, was tue ich dann?

Sie einfach in die gefährliche, krankmachende Umwelt entlassen?

Um ehrlich zu sein: als Therapeut bin ich froh, dass es dem Patienten gut geht und die Therapie funktioniert.

„Fall“ dann zufrieden sein. Ein guter Therapeut sollte seine Patienten glücklich und gesund erhalten. Glücklicherweise sind

es immer noch Menschen, die sich zu diesem Zweck in teure Wellnessparadiese, kaufen teure Präparate, andere wiederum können sich das nicht leisten und denken, Gesundheit ist ein teures Gut, das für sie nicht erreichbar ist. Nun gibt es allerdings verschiedene Möglichkeiten, etwas für seine Gesundheit zu tun, ohne dass man dabei arm wird. Zum Beispiel „Ölziehen“! Das Ölziehen wurde schon seit langer Zeit in Russland praktiziert und hier Mitte der 80-er Jahre des letzten Jahrhunderts von dem russischen Wissenschaftler Dr. Fedor Karach eingeführt. Er war der Meinung, man könne sich durch das Ölziehen von Giftstoffen befreien und sehr alt werden. Es soll vielerlei Beschwerden lindern, wie etwa: Kopfschmerzen, Bronchitis, Lungen- und Leberleiden, Arthrose, Zahnschmerzen, Hautentzündungen, Heuschnupfen, Magengeschwüre oder Herz- und Nierenerkrankungen. Ob



neigt man dazu, sich dafür zu bemühen, dass es dem Patienten besser geht und dass

Da kann es schon sein, dass man den Patienten ad acta legt. Dies sollte allerdings nicht die einzige Maßnahme des Therapeuten sein. Der Patient sollte möglichst auch ein Rüstzeug für ein Gesundheitssystem etablieren.

und so ein Gesundheitssystem etablieren. Schon viele Therapeuten an solchen gesundheitsfördernden

Maßnahmen interessiert und die Patienten danken

es ihnen. Manche Menschen begeben sich zu diesem Zweck in teure Wellnessparadiese, kaufen teure Präparate, andere wiederum können sich das nicht leisten und

denken, Gesundheit ist ein teures Gut, das für sie nicht erreichbar ist. Nun gibt es

allerdings verschiedene Möglichkeiten, etwas für seine Gesundheit zu tun, ohne dass man dabei arm wird. Zum Beispiel „Ölziehen“!

Das Ölziehen wurde schon seit langer Zeit in Russland praktiziert und hier Mitte der 80-er Jahre des letzten Jahrhunderts von dem russischen Wissenschaftler Dr. Fedor Karach eingeführt.

Er war der Meinung, man könne sich durch das Ölziehen von Giftstoffen befreien und sehr alt werden. Es soll vielerlei Beschwerden lindern, wie etwa: Kopfschmerzen, Bronchitis, Lungen- und Leberleiden, Arthrose, Zahnschmerzen, Hautentzündungen, Heuschnupfen, Magengeschwüre oder Herz- und Nierenerkrankungen. Ob

es das tut, ist mir nicht mit Sicherheit bekannt. Es wird allerdings immer wieder berichtet, dass das Öl den Zustand des Zahnfleisches verbessert und Zahnstein vermindert. Offenbar hat Öl eine sehr pflegende Wirkung. Dadurch, dass es ein Nahrungsmittel ist, wirkt es – in der weiter unten beschriebenen Form angewandt – auch nicht unterdrückend und man kann es problemlos auch während einer homöopathischen Therapie anwenden. Besonders gelobt wird kaltgepresstes Sesamöl – am besten in Bioqualität. Und nun zum Prozedere: Morgens nimmt man einen Esslöffel Öl in den Mund und bewegt es 10-15 Minuten im Mund. Danach muss es raus! Das Öl darf nicht geschluckt werden, sondern muss ausgespuckt werden. Im Anschluß daran putzt man sich ganz normal die Zähne.

Übrigens: wenn man alle Familienmitglieder dazu bringt, morgens Öl zu ziehen, tut man möglicherweise auch was für die soziale Hygiene, denn: Streitereien sind in diesem Moment nur noch per Pantomime möglich!

Falls Sie Erfahrungen mit dem Ölziehen haben, können Sie uns gerne eine e-mail schicken. Wir freuen uns über Ihr Feedback!



*Dr. med. Sybille Freund ist  
Vorsitzende der DGMH.*

## Homöopathisch-Deutsch

Fachbegriffe verständlich erklärt

### Was bedeutet eigentlich...**Modalität**?

Für den Therapeuten ist wichtig zu wissen, welche Maßnahmen oder Umstände ein Leiden bessern oder verschlimmern. Diese Umstände werden als Modalitäten bezeichnet.

Fragt Sie Ihr Therapeut: „Wie sind die Modalitäten beim Husten?“, will er also eigentlich wissen: „Was lindert den Husten, was macht ihn schlimmer?“



## Training fürs Immunsystem

von HP Patricia Wolf

Die Frage steht immer wieder im Raum: ist es ein Zeichen für eine gute Gesundheit bei meinem Kind, dass es nie besonders unter Erkältungskrankheiten leidet?

Oder, wie man von anderer Seite hört, ist es vielleicht gut, wenn es Infekte durchmacht, sozusagen als Training für das

Immunsystem für das spätere Alter? Und wenn das Durchmachen von Infekten gut ist, wie viele Infekte sind als gut anzusehen und ab welcher Häufung von Infekten kann man sagen, zeugt es eher von einem schwachen Organismus, den es zu behandeln gilt?

Zunächst einmal wirken Infektionen (dazu zählen Erkältungskrankheiten oder Kinderkrankheiten), die ein kleines Kind durchmacht, stimulierend auf das Immunsystem. Dieses lernt, sich mit Krankheitserregern auseinander zu setzen, so dass es beim nächsten Aufeinandertreffen schneller reagieren kann.

Man kann sich das ähnlich wie beim Sport vorstellen: möchte man es irgendwann schaffen, ein bestimmtes Gewicht heben zu können, so muss man seinen Muskel trainieren, so dass er mit immer größeren Gewichten zurecht kommt, bis man es irgendwann schafft, sein Wunschgewicht heben zu können.

Ähnlich ist es mit dem Immunsystem - es wird durch einfache Infekte trainiert und kann so dann mit größeren Infekten besser umgehen.

Bekommt jemand (insbesondere ein Kind) sehr häufig Infekte oder gleitet von einem Infekt zum nächsten, hat das nicht mehr viel mit Training des Immunsystems zu tun. Hier liegt eine Schwäche vor, die man behandeln sollte. Man kann homöopathisch die jeweiligen akuten Infekte sehr gut und schnell behandeln, aber man sollte an diese Schwäche oder auch Erkältungsneigung (wie man dazu sagt) chronisch heran gehen.

Die chronisch homöopathische Herangehensweise an eine Infektanfälligkeit gestaltet sich genauso wie die chronisch homöopathische Behandlung jeder anderen Erkrankung. Es wird eine chronische Anamnese aufgenommen, bei der alle wichti-

gen Informationen, die das Kind betreffen zusammengetragen werden. Dazu gehören: der Krankheitslebenslauf, die Impfungen mit den darauf folgenden Reaktionen, wie sind Schwangerschaft und Geburt verlaufen und was gab es in der Familie für Erkrankungen (und zwar nicht nur was Erkältungskrankheiten oder Krankheiten der Atemwege betrifft, sondern sämtlich Erkrankungen, die sich finden lassen). Hat man all diese Informationen zusammen, kann man die miasmatische Belastung bestimmen, die zu dieser Infektneigung führt und das passende homöopathische Mittel herausuchen und verabreichen.

Eine chronische Behandlung bei Erkältungsneigung sollte idealerweise schon vor der Erkältungssaison beginnen, damit das Kind für die nächste kalte Jahreszeit besser vorbereitet ist.

Bekommt ein Kind (das gleiche gilt auch für Erwachsene) 1-2 mal pro Jahr einen grippalen Infekt, ist daran nichts auszusetzen. Dies sollte sogar so sein, damit – wie oben schon erwähnt – das Immunsystem im Training bleibt.

Auch vor Fieber braucht man keine Angst zu haben. Fieber ist die Heilreaktion des Körpers und somit absolut wünschenswert. Ab einer bestimmten Körpertemperatur sind viele Erreger nicht mehr überlebensfähig, daher produziert der Organismus Wärme zum Schutz. Fiebersenkende Maßnahmen, wie Wadenwickel, stören die Selbstheilungsmechanismen des Körpers und erübrigen sich mit der richtigen homöopathischen Behandlung. Sie sollten nur im äußersten Notfall eingesetzt werden.

Auch sollte nicht jede kleine Erkältung gleich behandelt werden. Man sollte es immer vom Leidensdruck abhängig machen. Wenn die Nase z.B. völlig verstopft ist, so dass keine Luft mehr zu bekommen ist, dann kann man da natürlich homöopathisch eingreifen. Aber wenn man nur einen kleinen Schnupfen hat, der – außer der laufenden Nase – einen nicht größer beeinträchtigt – sollte man ihn einfach mal von selbst vergehen lassen. Meist erledigt sich das in ein paar Tagen.

Also: gönnen Sie Ihrem Kind (und auch sich) ruhig seine 1-2 Erkältungen pro Jahr. Das stärkt sein Immunsystem für später und es tut der kleinen Seele gut. Sorgen Sie im Falle einer Erkrankung für ausreichend Flüssigkeit (ganz wichtig für die Verflüssigung des Schleims), für eine leichte Ernährung und für ein bisschen mehr Nahrung für die Seele, in dem Sie es einfach

ein bisschen mehr verwöhnen als sonst. Es wird es Ihnen mit einer wunderbaren Entwicklung in Körper, Geist und Seele danken!



*HP Patricia Wolf ist Mitglied im Vorstand der DGMH*

## Ist die Katze gesund...

**...freut sich der Mensch / Vorbeugung bei Tieren von Tierheilpraktikerin Christine Stroop**

Erst gar nicht krank werden - na klar. Dass Vorbeugen besser ist als Heilen, gilt nicht nur für uns Menschen. Ein intaktes Immunsystem ist der beste Schutz auch für das Tier. Dazu kann der Mensch einiges tun.

Es bedarf gar keiner großen Prophylaxe oder vorbeugender Einnahme von Medikamenten oder Nahrungsergänzungen. Eine gesunde, naturnahe und der jeweiligen Tierart entsprechenden Ernährung und eine der jeweiligen Tierart angemessene und ausreichende Bewegung an der frischen Luft sorgen für gesunde Tiere. Zusätzliche geistige und körperliche Auslastung garantieren Zufriedenheit und Wohlbefinden.

Die Größe und die Gestaltung des Lebensraumes sehr wichtig, dies gilt ganz besonders für Tiere die in Käfigen und Volieren gehalten werden.

Für Tierarten die normalerweise in Gruppen leben ist zudem ein regelmäßiger Kontakt zu Artgenossen oder die Haltung zu mehreren Tieren unerlässlich.

Wie fast alle unsere Haustier sind z.B. auch Hunde Rudeltiere. Der Mensch ersetzt in gewisser Weise das Rudel, jedoch brauchen Hunde beim spazieren gehen regelmäßigen Kontakt zu ihren Artgenossen.

Vögel leben meist in Schwärmen und sollten deswegen wenigstens paarweise gehalten werden.

Bei Katzen kann es sehr individuell sein, manche Katzen brauchen die Gesellschaft einer anderen Katze und manche Katzen leben lieber allein mit Ihrem Menschen.

Die Ernährung spielt eine nicht unbedeutende Rolle. Wer das Futter für seine Tiere nicht selbst zubereiten kann oder möchte der findet in den Tiergeschäften Unmengen an Angeboten. Allein für Hunde gibt es mittlerweile fast 400 verschiedene Futtersorten. Die Produkte der Futtermittelindustrie sind für den Menschen sehr ansprechend gestaltet, denn der Mensch geht ja in das Geschäft und kauft ein und nicht der Hund, die Katze oder der Wellensittich.

Es heißt also abzuwägen was wirklich gut und gesund für das Tier ist und welches Angebot gerade dem aktuellen Trend entspricht und den Mensch zum Kauf verlockt.

Viele Tiere vertragen keine Konservierungs- oder Farbstoffe und reagieren mit Allergien oder Hauterkrankungen und Magen-Darmbeschwerden auf viele Zusatzstoffe.

Ebenso verhält es sich mit den Nahrungsergänzungsmitteln, meist schaden diese mehr als sie nutzen und das ist nicht nur bei den Tieren so. Häufig überdeckt der Mensch so sein schlechtes Gewissen, wenn er mal wieder wenig Zeit für seinen Liebling hatte und hofft so den Mangel an Beschäftigung oder Aufenthalt in der freien Natur ersetzen zu können.

Ein sparsamer Umgang, oder noch besser ein Verzicht, auf giftige Stoffe zur Ungezieferbekämpfung am Tier und in der Umgebung, Medikamente und Impfungen so selten wie möglich geben dem Immunsystem die Chance intakt zu bleiben und den Organismus gut schützen zu können.

Häufig liegt die Ursache für Gesundheitsproblem auch im natürlichen Lebensraum begründet.

Vögel brauchen regelmäßig die Möglichkeit zu fliegen und Sitzstangen in verschiedenen Stärken, damit es zu keinen Missbildungen an den Füßen kommt. Normalerweise leben Meerschweinchen im Gebirge. Der Untergrund ist hart und manchmal felsig. Meerschweinchen graben sich Höhlen, wenn sie keine entsprechenden Erdhöhlen finden. Kein Wunder also, das bei einer Haltung in einem Käfig mit Plastikboden und Stroh, die Krallen der meisten Meerschweinchen Probleme bereiten.

Katzen sind Jäger, die bei reiner Wohnungshaltung unter Bewegungsmangel leiden mit den verschiedensten Auswirkungen auf die Gesundheit. Klettermöglichkeiten, Beschäftigung Jagdspele mit geeignetem Katzenspielzeug können hier Abhilfe

schaffen.

Prophylaxe in der Tierhaltung heißt sich zu Informieren, wie lebt diese Tierart normalerweise und die Haltungsbedingungen so natürlich wie möglich zu gestalten.



*Tierheilpraktikerin Christine Stroop ist regelmäßige Autorin für den DGMH-Newsletter.*

#### 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.

Den Vorstand der DGMH bilden:

Dr. med. Sybille Freund,

Ärztin und qualifizierte Homöopathin,

Hp Patricia Wolf,

Heilpraktikerin und qualifizierte Homöopathin und

Markus Frieauff,

Kommunikationsberater und Grafiker.

#### Die homepage [www.dgmh.org](http://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.

Schauen Sie doch mal rein!

[www.dgmh.org](http://www.dgmh.org)