

LaMedica Praxisbrief, Herbst 2005

Liebe Patientin, lieber Patient!

Viel ist in den letzten Tagen über die Vogelgrippe, die normale Grippe und über die Grippeimpfung in den Medien zu lesen. Einige Körnchen Wahrheit vermischen sich mit Panik, Angst und verschiedenen wirtschaftlichen Interessen.

Ob eine Grippeimpfung sinnvoll ist, muss man sicher individuell entscheiden, meiner Meinung nach hat diese Entscheidung nichts mit dem Auftreten der Vogelgrippe in Europa zu tun. Trotzdem wird uns früher oder später das eine oder andere Virus begegnen und im Sinne der Ganzheitsmedizin möchte ich sie informieren was wir vorbeugend oder im Falle einer Erkrankung tun können.

Der Zweite Grund für meinen Praxisbrief ist die Tatsache, dass unser erstes „La medica“ Seminarprogramm fertig ist. Vielleicht finden Sie das eine oder andere Seminar interessant und wollen ein intensives Wochenende auf der Eidenberger-Alm mit uns verbringen. Neu ist auch unser Konzept für PatientInnen mit der Diagnose Krebs eine einwöchige Kur anzubieten. Diese sollte zur Regeneration nach der belastenden Therapiephase dienen und gleichzeitig die Möglichkeit zu einer Um- und Neuorientierung bieten. Sollten Sie oder jemand in ihrem Bekanntenkreis Interesse haben, melden sie sich bitte bei uns, damit wir Ihnen genauere Informationen zukommen lassen können. Auch Wünsche und Anregungen nehmen wir gerne entgegen, da nur dadurch eine wirklich qualitätsvolle Woche zustande kommen kann.

Weitere Seminarprogramme können jederzeit in der Praxis angefordert werden. Seit 1. Oktober ist auch die „Gesundenuntersuchung Neu“ in Kraft getreten. Leider gibt es immer stärkere Sanktionen von Seiten der Krankenkassen (Honorarabzüge) wenn man versucht die Vorsorgeuntersuchung auszudehnen. Aus diesem Grund wird es das Standardprogramm, in guter Qualität, per „VU-Berechtigungsschein“ geben und ergänzend, für jene denen diese Vorsorge zu wenig erscheint oder die sicher gehen wollen, dass ihre Gesundheitsdaten anonym bleiben, gibt es das neue „LaMedica-Vorsorge-Paket“

Eine weitere Neuerung ist eingetreten. Frau Mag. Gerdenitsch hat meine Praxis aus privaten Gründen (Ausbildung) mit großem Bedauern verlassen, wird jedoch weiterhin die Ernährungsberatungen nach den 5-Elementen in der Museumstrasse anbieten.

Glücklicherweise habe ich einen wunderbaren Ersatz gefunden. Frau Zöchbauer unterstützt mich jetzt tatkräftig mit ihrem umfangreichen Wissen (Zusatzausbildungen Heilmassage, Reiki, Geistheilen) und steht nunmehr für „Energetische Massagen“ zur Verfügung.

So wünschen Ihnen von ganzem Herzen Gesundheit, Kraft und Energie in diesem Winter, ein wunderschönes Weihnachtsfest und einen guten Start ins neue Jahr.

**Damit das Mögliche entsteht,
muss immer wieder das Unmögliche versucht werden.**

Mit herzlichen Grüßen Ihr
LaMedica Praxisteam

Herbstzeit



Zeit der Fülle

Zeit des Abschieds

Vorbereitung auf den Winter

Der Herbst wird in der TCM dem Element Metall, dem äußeren Faktor Trockenheit, dem Organ Lunge (Haut und Dickdarm) und dem psychischen Faktor Trauer und Abschied zugeordnet.

In dieser Jahreszeit belastet Trockenheit den Körper. Damit Haut und Schleimhäute trotz Heizungsluft widerstandsfähig bleiben, müssen sie gut befeuchtet werden. Die Lunge ist für unser Wei Qi (Abwehrenergie) verantwortlich. Richtiges Atmen stärkt die Lunge. Dazu braucht es jedoch verschiedenen Atemtechniken. Im Qi Gong und Yoga wird deshalb immer auch der Atmung ein wichtiger Stellenwert eingeräumt, nur so kann der Körper Energie aufnehmen und diese über die Lunge (Der Akupunkturpunkt KG 17 ist unserer Energiedrehscheibe und befindet sich am Brustbein) im gesamten Organismus verteilt werden. Das stärkt unsere Abwehrkräfte. Dabei sollten unsere „Poren“ geschlossen bleiben, damit keine pathogenen Erreger wie Kälte, Wind, Feuchtigkeit, Viren und Bakterien eindringen können. Das ist auch der Grund, warum man nach einem warmen Bad nicht sofort nach draußen gehen soll. Sauna, Infrarot und Fitnessclub sind sicher empfehlenswert, aber nur wenn anschließend genügend Zeit bleibt abzukühlen. Hilfreich sind auch säuerliche Säfte, Tees, Früchte. Sauer zieht zusammen und verschließt die Poren, bewahren die Säfte und befeuchten die Schleimhäute. Wichtig ist jedoch dass man in der Vorbeugung eher Nahrungsmittel aus dem sauer-neutralen oder sauer-warmen Bereich wählt. Zu viele kalte Nahrungsmittel begünstigen das Eindringen von pathogenen Erregern. Schutz gegen pathogenen Wind bieten Tücher, Schals, Pashminas, Ponchos besonders der empfindliche Nackenbereich (dort befindet sich ja Gb 20 „Tor des Windes“) sollte geschützt werden Aber auch um die Hüften gewickelt schützen sie den energetischen Funktionskreis von Niere/Blase. Eine starke Lunge macht stark für den Winter. Wenn es draußen kälter wird müssen wir achten dass nicht auch unsere Körper innerlich kalt sind. Infrarotwärme erwärmt die Körperkerntemperatur und erwärmt uns von innen nach außen im Sinne einer milden Fiebertherapie. (Sauna erwärmt den Körper vor allem von außen). Auch die Ernährung hat einen wichtigen Stellenwert um uns innerlich aufzuwärmen und dadurch zu stärken.

Rohkost, Salate und kühlende Südfrüchte (Zitronen und Orangen) gehören in die Hitze des Sommers und haben in der Kälte nichts verloren. Stärken sie Ihre Mitte, also den Verdauungstrakt, der für ein stabiles Immunsystem enorm wichtig ist. Gekochte Speisen, kurz angebratenes Gemüse im Wok, Getreidegerichte, ein warme Frühstück mit getrockneten Früchten, Hirse und Honig, leicht säuerliche Nahrungsmittel (Oliven, Sauerkraut, milchsauer eingelegte Gemüse, Essig, Hagebutten...) wärmen und verschließen die Poren, so dass keine pathogenen Erreger eindringen können. Frisches Obst und Gemüse sollte nur nach dem Mittagessen oder am frühen Nachmittag gegessen werden, Orangensaft am besten mit wärmenden Gewürzen im Punsch. Ingwertee tonisiert das Milz- und Lungen-Qi. Wenn unsere Lungen-Qi tonisiert wird, wird auch unsere Haut widerstandsfähig und hält Virusattacken leichter stand.

Vorbeugende Maßnahmen:

Ausreichende Luftfeuchtigkeit in den Räumen, regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, Infrarotwärmetherapie 1 x wöchentlich, Regelmäßige Nasenspülungen (z.B. Rhinomer aus der Apotheke) Ausreichende Versorgung mit Vit. A, C, E, Selen, Zink, Immunsstimulierende Kräuter, viel Wasser trinken 2-3 Liter

Vorbeugende Kur:

Immunformula: (Uncaria tomentosa, Astragalus, Pau pereira, L-Lysin) 3 x1 Kps. Tgl.

Vitamin C 675: 1 x1 tgl.

Zink forte: 1x1 tgl.

Vorbeugende Kräuter für Tee: Ingwer (einige Scheiben frisch), Eibisch, Hollunderblüten, Thymian, Zimtrinde, Fenchel

Erste Hilfe bei grippalen Infekt:

Andrographis 400 mg Kps: eine thailändische Pflanze - mit erstaunlicher Wirkung im akutem Stadium - nicht für die Vorbeugung geeignet - mein persönlicher Begleiter in Grippezeiten - 5 Kps. sofort bei ersten Grippe-Anzeichen - am nächsten Morgen 3 Kps. dann 3 x1 bis Erkrankung abgeklungen

Vitamin C 675: akut alle 3 Stunden 2 Kapseln, später 2 x1 Kps. tgl.

Zink forte: 2 Kps. abends

Phyto-Antibiotika-Formula: (Neem und Paupereia sind pflanzliche Antibiotika und Virosstatika, wirken entzündungshemmend, fiebersenkend und schmerzstillend) akut 3 x1 Kps. tgl.

Kräuter bei Reizhusten: Eibischwurzel, Isländisches Moos, Malven, Spitzwegerich, Thymian

Kräuter um Auswurf zu fördern: Anis, Salbei, Thymian, Fenchel, Eukalyptus
Kräuter für den Hals: Salbei, Kamille, Ringelblume (Gurgellösung: ¼ Liter Wasser + ½ TL Salz+ 10 gtt Thymianöl + 10 gtt Salbeitinktur)

Dampfbäder und Inhalationen: Wasser in einen Topf, 3 EL Meersalz, 1 EL Thymian, 1 EL Salbei, 1 EL Kamille 3 mal tgl. inhalieren - wirkt abschwellend und schleimlösend

Erkältungstee: Lindenblüten, Hollerblüten, Lungenkraut, Thymian, Eibisch, Ingwer

Die erwähnten Präparate können sie telefonisch oder per Mail über die Praxis beziehen, Kräuter erhalten sie in Kräuterhandlungen, Drogerien und in ihrer Apotheke. Diese Empfehlungen ersetzen keine ärztliche Diagnose. Bei Verschlechterung der Symptomatik, suchen sie bitte ihren Hausarzt auf. In manchen Fällen kann auch ein Antibiotikum, oder eine andere schulmedizinische Therapie nötig sein.

Copyright: Dr. Rathke-Valencak Ilse