



Ä R Z T E
VILLA FISCHBACH

PATIENTENINFORMATION

Persönliche Prävention und Maßnahmen bei schwer verlaufender Grippe-Epidemie

Die wichtigsten Maßnahmen, sich im Rahmen einer Grippe-Epidemie mit schweren Krankheitsverläufen und gehäuften Todesfällen bei sonst jungen und gesunden Menschen schützen zu können, sind jene, die helfen, sich nicht anzustecken.

- Vermeiden von Handgeben, Anhusten, Anniesen
- Vermeiden von Berührung der eigenen Augen, der Nase, des Mundes mit den eigenen Händen
- Nutzung und sichere Entsorgung von 1x-Taschentüchern
- Mindestens gründliches Händewaschen, besser Desinfektion der Hände nach Personenkontakten, Kontakt mit Gegenständen, die potenziell durch Andere/Erkrankte angefasst worden sind
- Vor der Zufuhr von irgendetwas zu Mund/Gesicht wie Essen, Rauchen, Trinken: gründliches Händewaschen, besser Händedesinfektion

Die Übertragung der Krankheit erfolgt durch die Tröpfchen der Atemluft von Erkrankten. Jede Situation, in der relativ viele Menschen zusammenkommen oder nach einander kommen, etwas anfassen oder wo eine Klimatisierung die Luft umwälzt und so die Keime im Raum hält, sich die Viren-Konzentration der Luft erhöhen kann, ist gefährlich und eine Ansteckung kann leicht erfolgen.

Daher gilt in solchen Zeiten:

keine öffentlichen Verkehrsmittel im Stadtverkehr benutzen. Wenn es unvermeidbar ist, dann nur mit Atemschutzmaske und Handschuhen. Kaufhäuser, Kinos, Theater, Diskos, Märkte, Rummel, Weihnachtsmarkt, Schwimmbäder, Einkaufspassagen wie z.B. Sterncenter, klimatisierte Gebäude dringend vermeiden zu besuchen, vor allem zu jenen Zeiten, in der viele Menschen dorthin gehen. Reisen in Flugzeug, Bahn oder Bus vermeiden. Nur die notwendigsten Kontakte zu anderen Menschen eingehen, Kontakte maximal gering halten. Beim Einkaufen Zeiten wählen, wo wenige Leute einkaufen gehen.



ZENTRUM FÜR CHRONISCHE ERKRANKUNGEN

Ärztliche Leitung Dr. med. Susanne Heuermann | Homöopathie Naturheilverfahren | Puschkinallee 5 | 14469 Potsdam
T 0331 200 45 20 | F 0331 200 45 224 | info@villa-fischbach.de | villa-fischbach.de



Ä R Z T E
VILLA FISCHBACH

Den Kontakt zu Kindern, vor allem kleinen Kindern (die sich nicht an Hygiene-Regeln halten können) und dabei vor allem solchen, die Kindergärten besuchen, meiden. Stätten, wo viele Kinder zusammenkommen, meiden: Spielplätze, Kinderarzt (keine Routineuntersuchungen machen), Physiotherapie, Krabbelgruppen, Tagesmutter.

Wenn der Erreger pathogener wird, also krankmachender wird mit schweren Krankheitsverläufen, können Sie Ihr Kind nur schützen, indem Sie es nicht in Kindergarten oder Schule schicken, sofern diese überhaupt noch offen sind.

Wenn Sie verantwortungsvoll handeln möchten (im Falle von schweren Krankheitsverläufen in Berlin/Brandenburg), dürfen Sie nicht abwarten, bis der Kindergarten oder die Schule geschlossen wird.

Sie müssen im Falle von schweren Krankheitsverläufen die Kinder vor dem Kontakt mit anderen Kindern abschirmen, da kleine Kinder sich an oben genannte Regeln nicht halten können und meist keine teilweise Abwehr aus früheren Grippewellen haben wie Erwachsene oder ältere Menschen. Kinder kann man nur räumlich abschirmen. Ob Ihnen oder Ihrem Kind im Erkrankungsfall geholfen werden kann, ist zum heutigen Zeitpunkt offen, Grippemittel sind unter Umständen nicht wirksam und unter 5 Jahren nicht zugelassen. Ihr eigenes Engagement ist hier gefragt, die Ansteckung zu vermeiden.

Allgemein sehr wichtig ist, auf ausreichend Schlaf zu achten, mindestens 8 Stunden täglich. Nur im Schlaf werden anti-virale Abwehrstoffe gebildet.

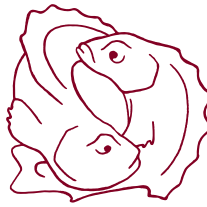
Jemand in der Familie ist erkrankt. Alle Gesunden müssen 1,5 m Abstand halten, den Kranken wenn möglich nicht anfassen oder danach Hände waschen, nicht an Husten, anniesen, vor allem keine Küsse und Umarmungen, ggf. separates Zimmer zum Schlafen, nicht im gleichen Bett (Verhaltensregeln, die unter Erwachsenen möglich sind).

Wenn Sie Kontakt zu Erkrankten haben oder hatten, ist es unterstützend hilfreich, wenn Sie Ihre konstitutionelle homöopathische Arznei kennen, diese prophylaktisch in der Dosierung 3 Globuli in der Potenz C30 einmalig einzunehmen und die Gabe zu wiederholen, sofern Sie den Verdacht bekommen, sich tatsächlich schon angesteckt zu haben, weil Sie zum Beispiel etwas Unwohlsein, Schwäche o. ä. im Sinne von Symptomen kurz vor Krankheitsausbruch spüren.



ZENTRUM FÜR CHRONISCHE ERKRANKUNGEN

Ärztliche Leitung Dr. med. Susanne Heuermann | Homöopathie Naturheilverfahren | Puschkinallee 5 | 14469 Potsdam
T 0331 200 45 20 | F 0331 200 45 224 | info@villa-fischbach.de | villa-fischbach.de



Ä R Z T E
VILLA FISCHBACH

Dazu muss die konstitutionelle Arznei sicher sein, das heißt, dass diese Ihnen mehrfach bei chronischen Problemen deutlich und ohne neue Probleme zu schaffen, anhaltend geholfen hat. Wenn Sie nicht sicher sind, befragen Sie den homöopathischen Arzt, der Ihnen diese Arznei verordnet hat.

Sofern sich ein Verlauf der Grippepandemie mit einer weiteren Welle mit einigen Todesfällen bei jungen, sonst gesunden Menschen einstellen sollte, sollten Sie heute Maßnahmen treffen, die Ihnen ermöglichen, auf dem Höhepunkt der Grippe- welle zumeist zuhause zu bleiben (Nahrungs- und Medikamentenvorrat).

Beispielsweise sollten Sie dann zum Einkaufen nur dann gehen, wenn es dringend notwendig ist, und mit Atemschutz und Handschuhen. Diese vor der Wohnungstür lassen. Nach Ankunft zuhause gründliches Waschen und Händedesinfektion. Zuhause regelmäßige Desinfektion von Türgriffen. Alles, was Sie von draußen mitbringen, was draußen Kontakt hat, vor der Wohnungstür für mind. 12 Stunden belassen. P3 Feinstaubmasken sind wieder verwendbar, nach „Ruhezeiten“ (am besten 24 h) werden die Viren in den Filtern inaktiv und sterben ab, da diese den Wirt (Tier und menschliche Zellen zum Überleben nach einigen Stunden brauchen). Theoretisch kann man Handschuhe durch Einlegen in Desinfektionslösung, trocknen und pudern ebenfalls wiederaufbereiten, so dass diese als Schutz wieder eingesetzt werden können (falls Engpass).

**Sie haben die Grippe –
wie Ihnen mit homöopathischen Mitteln geholfen werden kann**

Grundsätzlich ist eine Influenza homöopathisch gut behandelbar und gut heilbar. In jeder Grippewelle behandeln homöopathische Ärzte weltweit die Grippe- erkrankungen schnell, sicher und sehr erfolgreich homöopathisch. Auch andere epidemische Krankheiten wurden und werden erfolgreich durch eine homö- opathische Therapie behandelt (z. B. Cholera). Hier liegt eine große Reserve unseres Medizinsystems.

Ein homöopathischer Arzt kann Ihnen, wenn Sie ihm am Telefon Ihre Beschwer- den schildern (oder die Beschwerden eines Angehörigen) in der Regel eine oder mehrere Arzneien nennen, die in Ihrem Krankheitsfalle die Grippe heilen kann.



ZENTRUM FÜR CHRONISCHE ERKRANKUNGEN

Ärztliche Leitung Dr. med. Susanne Heuermann | Homöopathie Naturheilverfahren | Puschkinallee 5 | 14469 Potsdam
T 0331 200 45 20 | F 0331 200 45 224 | info@villa-fischbach.de | villa-fischbach.de



Ä R Z T E
VILLA FISCHBACH

Dafür sollten Sie eine homöopathische Hausapotheke haben, die möglichst viele homöopathische Arzneien enthält, da wir heute nicht wissen, wie Ihre Symptome sein werden und welche Arznei Sie benötigen werden, um gesund zu werden. Das Gute ist, dass wir sehr viele Arzneien haben, es ist also selten aussichtslos. Aber wenn Sie krank sind, wird Ihnen die Zeit fehlen, diese nach und nach zu besorgen und da andere auch krank sind, ist es unter Umständen auch deshalb schwer, Arzneimittel rechtzeitig zu bekommen.

Von einer Selbsttherapie ist außerordentlich abzuraten.

Sie finden einen homöopathischen Arzt in den Listen des Deutschen Zentralvereins homöopathischer Ärzte (www.dzvhä.de) und bei der Hahnemann-Gesellschaft (www.Hahnemann-Gesellschaft.de).

Hoch potenzierte homöopathische Arzneien (ab C30) sind einerseits notwendig, um eine schwere Akuterkrankung überhaupt schnell und sicher homöopathisch zu heilen und andererseits für Ungeübte bei der Auswahl, der Beurteilung der Wirkung bzw. der weiteren Gabenhäufigkeit zu schwierig zu steuern und bei fehlerhaftem Einsatz mit zu vielen Nebenwirkungen und Gefahren behaftet. Wenn Sie niemanden fragen können, bleiben Sie bei Ihrer Selbstmedikation unter der Potenz C12, setzen Sie diese wie in den Ratgeber-Büchern aus GU-Reihe und Zeitschriften etc. ein, erwarten Sie nicht zu viel, falls die Arznei richtig gewählt ist, werden Sie auch von einer niedrigen Potenz eine positive Unterstützung erfahren, falls nicht, belastet die niedrige Potenz Ihren Körper nicht ganz so stark.

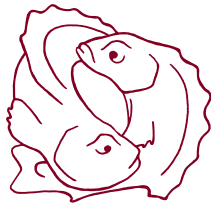
Empfehlungsliste über die Bevorratung mit Arzneimitteln

- Fiebersenkende Mittel für Erwachsene und Kinder
- Antibiotika: Amoxycillin, orale Cephalosporine (für sekundäre Infektionen bei Grippe)
- Vitamine
- Johanniskraut Tabletten (Jarsin 300): Johanniskraut wirkt allgemein anti-viral und kann in der Dosierung 3 x 2 Tabl. den Krankheitsverlauf günstig beeinflussen. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Ihren Arzt, ob bei Ihnen in der Anwendung etwas dagegen spricht.



ZENTRUM FÜR CHRONISCHE ERKRANKUNGEN

Ärztliche Leitung Dr. med. Susanne Heuermann | Homöopathie Naturheilverfahren | Puschkinallee 5 | 14469 Potsdam
T 0331 200 45 20 | F 0331 200 45 224 | info@villa-fischbach.de | villa-fischbach.de



Ä R Z T E
VILLA FISCHBACH

Neben diesen allgemeinen Arzneimitteln sind im Folgenden von den über 2000 heute bekannten erhältlichen homöopathischen Arzneimitteln einige zusammengestellt, die gegen virale Influenza aber auch bei anderen viralen und bakteriellen Infektionen sehr wirksam sind. **Sie sollten hier die Potenz C200 für Ihre Notapotheke erwerben.** Die Potenz C30 ist die mindeste Stärke bei schwerer Krankheit, die C200 ist die zumeist ideale Stärke, D-Potenzen und C-Potenzen unter C30 sind in der Regel zu schwach wirksam bei schwerer akuter Krankheit.

Wichtig ist nicht eine große Menge einer Substanz zu haben, sondern eine breite Auswahl an Substanzen, weil wir heute nicht wissen können, welche der Arzneien im Krankheitsfalle wahrscheinlich gebraucht werden.

Demzufolge lieber gemeinsam mit anderen viele Arzneimittel anschaffen und teilen als wenige und große Mengen (kleine Glasröhrchen aus der Apotheke dazu kaufen und sehr genau und pingelig bei der Abfüllung auf die Beschriftung achten). Die gelieferte Menge sind meist 10 gr Globuli, zum Beispiel der Firma DHU. Einige Arzneimittel werden in Deutschland nicht mehr hergestellt, dafür gibt es holländische, belgische und schweizerische Firmen (wie zum Beispiel die Firma Schmidt Nagel in Genf), Ihre Apotheke berät Sie hierzu sicherlich gern. **Für eine Akutbehandlung eines Menschen genügen ca. 0,1 gr. Globuli von jeder Sorte, wobei dann im Krankheitsfall nur eines oder wenige Mittel gebraucht werden.**

Sie können die Arzneien nicht in eigener Regie ohne fachkundige Hilfe anwenden und ich möchte Ihnen dieser Stelle ausdrücklich davon abraten. Ein homöopathischer Arzt kann Ihnen, wenn Sie ihm Ihre Beschwerden erläutern können, auch sehr gut telefonisch helfen und Ihnen empfehlen, was Sie wie und wie häufig einnehmen müssen und den Verlauf sehr günstig beeinflussen, schwere Komplikationen vermeiden und beherrschen, sofern Sie das passende Arzneimittel rechtzeitig zur Hand haben. Dafür müssen Sie in gesunden Zeiten aktiv werden.

Die hier vorgestellte Arzneiauswahl ist wesentlich auf virale Lungenentzündungen fokussiert, die die Haupttodesursache bei Influenzaepidemien darstellt, aber auch Herzentzündungen und alle Erkrankungen und Entzündungen am und im Kopf sind berücksichtigt.



ZENTRUM FÜR CHRONISCHE ERKRANKUNGEN

Ärztliche Leitung Dr. med. Susanne Heuermann | Homöopathie Naturheilverfahren | Puschkinallee 5 | 14469 Potsdam
T 0331 200 45 20 | F 0331 200 45 224 | info@villa-fischbach.de | villa-fischbach.de



Ä R Z T E
VILLA FISCHBACH

Sofern Sie sich aus Kostengründen (1 gr Globuli der Firma Schmidt Nagel in Genf kosten ca. 5 Euro) nicht sofort alle Mittel anschaffen können, beginnen Sie mit denen, die mit einem Stern gekennzeichnet sind. Homöopathische Mittel haben zwar per Arzneimittelgesetz ein Haltbarkeitsdatum, aber nach der Erfahrung wirken sie „unbegrenzt“ (wir benutzen heute noch 50 Jahre alte Ausgangs-Potenzen bei der Herstellung von neuen Mitteln). Voraussetzung: die korrekte Lagerung : trocken, nicht unter 0 Grad Celsius, nicht über 35 bis 40 Grad Celsius, nicht direkter Sonnenstrahlung aussetzen, nicht in naher Umgebung stark riechender Substanzen, nicht dauerhaft in strahlungsreicher Umgebung (neben dem Funktelefon).

Eine gut sortierte homöopathische Hausapotheke ist daher eine sinnvolle Investition, die bleibt und die auch bei den sonstigen Krankheiten des Menschen unter fachkundiger Anweisung wertvollste Hilfe leisten und lebensrettend sein kann.

Aconit*	Colchicum	Nux vomica
Agaricus	Crotalus horridus*	Opium*
Antimonium tartaricum*	Cuprum metallicum*	Oxalicum acidum
Aurum metallicum*	Drosera*	Petroleum
Aurum jodatatum	Dulcamara*	Phosphoricum acidum*
Aurum muriaticum*	Elaps corallinus*	Phytolacca*
Apis*	Eupatorium perfoliatum*	Phosphorus*
Arnika*	Ferrum metallicum	Pulsatilla
Arsenicum album*	Ferrum phosphoricum*	Psorinum*
Arsenicum jodatatum	Gelsemium*	Pyrogenium*
Asa foetida	Hamamelis	Ranunculus bulbosus
Badagia	Helleborus	Rhus toxicodendron*
Baptisia*	Hepar sulfuris*	Sabadilla
Barium muriaticum	Hyoscyamus	Sanguinaria*
Belladonna*	Ignatia*	Secale*
Benzoicum acidum	Iodum*	Senega
Bothrops	Ipecachuana*	Sepia
Bromium	Kalium carbonicum*	Silicea
Bryonia*	Kalium bichromicum*	Squilla maritima
Cactus	Kalium jodatatum*	Spigelia
Calcium carbonicum*	Kalmia	Spongia
Calcium phosphoricum*	Kreosotum	Stannum
Camphora*	Lachesis*	Stramonium*
Cantharis*	Laurocerasus	Sulfur*
Carbo vegetabilis*	Ledum*	Terebinthinae oleum
Causticum	Lobelia inflata*	Thuja
Cenchrus	Lycopodium*	Tuberkulinum avaire*
Chelidonium*	Mercurius solubilis*	Tuberkulinum bovinum*
China*	Naja*	Veratrum album*
Chininum arsenicosum	Natrium sulfuricum*	Veratrum viridae*
Cina	Nitricum acidum	



ZENTRUM FÜR CHRONISCHE ERKRANKUNGEN

Ärztliche Leitung Dr. med. Susanne Heuermann | Homöopathie Naturheilverfahren | Puschkinallee 5 | 14469 Potsdam
T 0331 200 45 20 | F 0331 200 45 224 | info@villa-fischbach.de | villa-fischbach.de