

## **Willkommen in der Praxis Naturheilzentrum Mutlangen bei MUDr. Josef Simon und MUDr. Eleonore Simon**

### **In der Natur, mit der Natur - mit ganzem Herzen - unser Wissen, Können und unsere Kunst für den Menschen!**

Unsere Basis ist, den Menschen individuell zu betreuen, seine Bedürfnisse, seine Beschwerden und sein Leid richtig zu interpretieren, und mit viel Geduld und fachlicher Kompetenz, die einzelnen Bausteine zusammenzufügen. Dies basiert auf unterschiedlichen ganzheitlichen Methoden mit dem Ziel, Menschen Zuversicht und Glauben an die Zukunft zu geben, unterstützt und basiert auf Erfahrungen, fachlicher Kompetenz und Intuition.

### **Aktuelles aus Praxis & Medizin**

#### **Durchfallerkrankungen vermeiden**



Gerade im Sommer -nicht nur in Urlaubsländern- treten Durchfallerkrankungen häufiger auf. Zur Prävention der Diarrhoe (Durchfall) muss auf eine Reduktion individueller Risikofaktoren geachtet werden.

#### **Verhaltensbedingte Risikofaktoren**

- Ernährung: Mikronährstoffmangel (Vitalstoffe)
- Genussmittelkonsum: Alkohol (Frau: > 40 g/Tag; Mann: > 60 g/Tag)
- Psycho-soziale Situation: akuter und chronischer Stress

#### **Wichtig sind auch die folg. allgemeinen Hygienemaßnahmen**

- **Vor der Zubereitung frischer Lebensmittel müssen die Hände mindestens 30 Sekunden mit Wasser und Seife gewaschen werden.**
- **Es gilt es weiteren, Lebensmittel vor dem Verzehr gründlich zu waschen, zu schälen oder auch durchzugaren.** Diese Regel sollte insbesondere in fremden Ländern und bei unbekannter Herkunft der Lebensmittel eingehalten werden.
- **Rohkost** muss immer - unabhängig von Ort und Herkunft - unter fließendem Wasser abgerieben werden, ggf. eine Gemüsebürste dazu verwenden. Kein Handtuch zum Abtrocknen verwenden, sondern ausschließlich Küchentücher aus Papier.
- Nicht verwendet werden dürfen **Schneidebretter aus Holz** (wegen Risiko der Bakterienbesiedlung).

**Bei Sommerhitze verderben Lebensmittel schneller. Deshalb schützen Sie sich vor Lebensmittelinfektionen - hier einige Tipps:**

- **Kleine Lebensmittelmengen** einkaufen und **schnell verbrauchen**.
- **Kühlkette** möglichst **nicht unterbrechen**: Kühlboxen oder -taschen verwenden und möglichst schnell nach Hause transportieren.
- Leicht verderbliche Lebensmittel (frische Milch, Fleisch, Wurstwaren) immer nur so kurz wie möglich bis zum Verzehr oder zur Verarbeitung im Kühlschrank bei +4 °C bis +6 °C aufbewahren.
- Tiefgekühltes Geflügel und Fleischwaren im Kühlschrank **in einem Gefäß auftauen, Tauwasser in den Ausguss schütten, mit heißem Wasser gründlich nachspülen**.
- Übertragung von Keimen auf andere Lebensmittel vermeiden: Hände und Küchenutensilien wie Schneidbretter, Teller, Messer – vor allem nach dem Kontakt mit rohem Fleisch, besonders Geflügel – **gründlich unter warmem, fließendem Wasser mit Seife waschen**. So verhindern Sie, die Übertragung von Erregern von rohem Fleisch auf andere, verzehrfertige Lebensmittel übertragen.
- Fleischgerichte immer gut durchgaren. Die Kerntemperatur sollte im Inneren für wenigstens 2 Minuten +70 °C betragen.
- Warme Speisen bei Temperaturen von über +65 °C heiß halten bzw. innerhalb weniger Stunden auf unter +7 °C abkühlen
- Vorsicht bei **Speisen mit rohem Ei** und **Mayonnaise-Produkten (Kartoffel-, Nudel-, Fleischsalate)**. Das Infektionsrisiko lässt sich nur durch eine konsequente Kühlung bei max. +6 °C und einen raschen Verzehr minimieren.
- Kleinkinder, alte und kranke Menschen sowie Schwangere sollten **tierische Lebensmittel** und Sprossen **nur vollständig gegart essen**.
- Zum Schutz vor Campylobacter keine Rohmilch verzehren.
- Gemüse, Obst, Blattsalat und Kräuter gründlich waschen und erdnah gewachsenes Gemüse

#### **Weitere Präventionshinweise für /bei Betroffenen:**

- Betroffene sollten eigene Handtücher haben.
- Kinder sollten während der Durchfallerkrankung nicht in eine Betreuungseinrichtung bzw. Schule geschickt werden.
- Erst wieder, wenn der letzte Durchfall mindestens 48 Stunden zurück liegt.
- Bis zu zwei Wochen nach dem letzten Durchfall sollte auf Besuche im Schwimmbad verzichtet werden.

## **Unser und Ihr Weg zum Erfolg**

- Seele und Körper im Gleichgewicht zu erhalten
- Balance schaffen
- Ursache der Krankheit finden
- Das „Was“ finden
- Das „Warum“ aufdecken
- Die Beschwerden erkennen, analysieren und zuordnen
- Persönliche Vielfalt
- Störungen und Beschwerden mit Einbezug der familiären Belastungen richtig entschlüsseln und
- Farbige Mosaik als Komplex transparent machen

## **Ihr und unser Ziel**

Ganzheitliche Betrachtung des Menschen und dessen Zusammenhänge erkennen, physische und

psychische Beschwerden durch schulmedizinische Erkenntnisse lindern. Durch naturheilkundliche Aspekte unterstützt, erstellen wir die Ergebnisse als effektive Therapiekonzepte.

### **Unsere Methoden:**

- Individuelle Behandlung
- Zielorientiert
- Durch Vielfalt von Methoden
- Lichtspektrum für's neue Leben

Wir beginnen dort, wo die Schulmedizin an ihre Grenzen stößt. Schauen Sie sich einfach einmal um oder kontaktieren Sie uns direkt.

**Wir freuen uns auf Sie!**

**Ihre Eleonore Simon**