

Freund der Gesundheit – Winter 2009 - 2010

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



AKTUELL: Start 2010 - Beruflicher Biografieworkshop fuer Frauen im Januar Auch als Weihnachtsgeschenk geeignet! s.u. Terminhinweise...

Themen:

1. Homoeopathie: Verdorbener Magen von Plaetzchen, Wein und Gaensebraten ?
2. Bewusstes Leben: Die persoenliche Jahresrueckschau
3. Ernaehrung: Ein Festtagsrezept mit Esskastanien
4. Terminhinweise: Start 2010 - Beruflicher Biografieworkshop fuer Frauen

1. Homoeopathie: Verdorbener Magen von Plaetzchen, Wein und Gaensebraten ?

Wenn Sie den "Freund der Gesundheit" regelmaessig beziehen, wissen Sie sicher schon, dass Nux-vomica D6 oder D12 bei verdorbenem Magen, wie in vielen anderen Faellen auch unentbehrlich ist. (Vgl. Sommerausgabe zur Reiseapotheke).

Magenverstimmungen, die Nux-vomica verlangen, entstehen oft in Situationen, bei denen man sich zum Essen nicht genuegend Zeit nimmt, weil man unter Stress steht und das Essen gar nicht geniessen kann. Aber auch bei uebermaessigem Genuss von Alkohol, Nikotin, Kaffee und starken Gewuerzen, sogar bei Lebensmitteln, die verdorben sind kann Nux-vomica gut helfen. Ebenso, wenn Sie die Nacht zum Tage gemacht haben und Ihre Rhythmen durcheinandergeraten sind, z.B. an Silvester... und am naechsten Tag mit einem "Kater" wach werden.

An Feiertagen wie Weihnachten oder zum Jahreswechsel drohen auch noch besondere Gefahren, fuer die es neben dem bewaehrten Nux-vomica auch besondere Mittel gibt:

Nach einem ueppigen Festessen, bei dem reichlich gegessen und dazu viel Wein getrunken wurde, vor allem trockener Wein, koennte auch Antimonium-crudum das passende Mittel fuer Sie sein: Sie bekommen trockene Schleimhaeute, muessen staendig aufstossen, sich evtl. auch uebergeben, haben einen faulen Geschmack im Mund, die Zunge hat einen dicken milchigen weissen Belag.

Oder Sie haben zu viele Suessigkeiten gegessen und dann folgende Symptome: der Bauch fuehlt sich voll an, es kommt aber keine Luft, die Zungenspitze ist wund und rot. Mineralwasser und Zitrone bessern Ihre Uebelkeit, Sie koennen auch Kopfschmerzen und Durchfall dabei haben. In so einem Fall hilft Ihnen wahrscheinlich Argentum-nitricum D12.

Bei zu fettem und zu spaetem Essen, evtl. mit Eis oder Gebaeck dazu und vielem Durcheinanderessen koennte Ihnen Pulsatilla helfen: Sie haben dann wenig Durst, bei offenem Fenster und an der frischen Luft geht es Ihnen gleich viel besser und Sie sind dankbar, wenn man sich liebevoll um Sie kuemmert.

Allgemein gilt: bei Appetitmangel sollten Sie nichts essen, sondern warten, bis sich die natuerlichen Beduerfnisse wieder einstellen. Wohltuend ist in jedem Fall die Einnahme von Heilerde und bei Durchfall die Anwendung von Kohlekompreten zur Bindung und Entgiftung des Darminhaltes. Die genannten homoeopathischen Mittel koennen Sie in der Potenz D6 oder D12 einnehmen. Im akuten Fall stuendlich 4 Globuli, langsam ausschleichend seltener bis es besser wird. Nehmen Sie diese Mittel gegen Ihre Magenverstimmung aber nicht laenger als ca. 4 Tage ein. Dann sollte es wieder in Ordnung sein oder das Mittel hat nicht gepasst oder Sie haben eben weiter "gesuendigt". Im letzteren Fall hilft dann nur: vernuenftig essen, evtl. erstmal einen Tag lang fasten. Wenn Sie homoeopathische Mittel laenger nehmen als sie gebraucht werden, koennen Sie damit Schaden anrichten!

2. Bewusstes Leben: Die persönliche Jahres-Rueckschau

Wenn etwas zu Ende geht, ein Projekt, ein Lebensabschnitt oder ein Jahr, schaut man gerne auf die Ereignisse zurück, die bedeutsam waren.

Eine solche Rueckschau kann nun zu mehr führen, als zu einem netten Erinnern oder einer abschliessenden Bewertung, wenn sie bewusst im Sinne einer Übung durchgeführt wird: Hierzu nimmt man sich etwas Zeit, in der man sich aus dem Tagestrubel zurückzieht und am besten die Augen schliesst. Dann lässt man die Ereignisse vor dem inneren Auge noch einmal an sich vorbeiziehen. Man beginnt mit der Gegenwart und bewegt sich in der Zeit rückwärts bis zum Beginn des betrachteten Abschnitts (diese Anstrengung ist besonders wichtig, wenn man die Fähigkeit der inneren Ueberschau entwickeln will!). Man sollte sich selbst dabei wie einem Fremden gegenüber treten, das Wesentliche und Ueberdauernde vom Unwesentlichen unterscheiden und evtl. still registrieren, wo etwas gut gelungen ist und warum und wo etwas zukünftig besser gemacht werden kann. Wichtig ist aber, an keiner Situation haengenzubleiben, sondern immer den inneren Abstand zu wahren.

Auf diese Weise wird der Höhere Mensch im Alltagsmenschen geweckt und bekommt allmählich die Zuegel in die Hand, besonders, wenn diese Übung regelmäßig gemacht wird. Diese Art der Rueckschau eignet sich nämlich nicht nur für den Jahreswechsel, sondern auch als tägliche Übung abends vor dem Schlafengehen. In diesem Fall führt sie auch zu einem besseren Schlaf und grösserer Souveränität gegenüber dem, was tagsüber auf einen zukommt. Ein guter Vorsatz für 2010 ?

3. Ernährung: Ein Festtagsrezept mit Esskastanien (Maronen)

Maronen sind ein hochwertiges Nahrungsmittel und besonders geeignet als Beilage zu Festtagsmenüs. Durch ihren hohen Anteil an basischen Mikronährstoffen helfen sie, den durch zu viel Fleisch und Süessigkeiten entstandenen Säuren-Ueberschuss im Körper abzubauen.

Rotkohl mit Apfel und Maronen:

200 g Maronen, 1 sauerlicher Apfel, 1 Rotkohl, 1 Zwiebel, 2 Gewürznelken, 1 TL Piment gemahlen, 1 Lorbeerblatt, ¼ l naturtrüber Apfelsaft, 1 TL Koriander gem, Salz, Sonnenblumenöl

Maronen kreuzweise einschneiden und mit Wasser bedeckt, 10 Min. koecheln lassen. Kalt abschrecken, schälen, waschen, in dünne Schnitze teilen. Rotkohl vierteln, in 1 cm breite Streifen schneiden, Zwiebel klein hacken und in Öl glasig braten. Maronen und Rotkohl dazu geben, kurz anbraten. Nelken, Pfefferkörner Lorbeerblatt und Apfelsaft dazugeben. Nun den Kohl zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten garen. Apfel schälen, klein schneiden, zugeben, weitere 10 Min. koecheln. Dann mit Salz und Koriander abschmecken.

4. Terminhinweise:

Biografie-Workshop für Frauen:

Start 2010 - Beruflicher Biografie-Workshop für Frauen

Samstag 16., 23., 30. Januar 2010, von 9:00 bis 13:25. Kosten: 59,00 Euro + 2,00 Euro Materialkosten

Anmeldeschluss: 8. Januar 2010. Anmeldung: Bildungszentrum BZ Nuernberg

Weitere Informationen und link zur online-Anmeldung: www.heilpraxis-kuenne.de.

HEILPRAXIS für HOMOEOPATHIE und ANTHROPOSOPHIE

Renate Kuenne, Adamstrasse 37, 90489 Nuernberg

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".