

Freund der Gesundheit – Frühjahr 2009

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



Themen:

1. Homöopathie: Gartenarbeit, Handwerken u.a.: Schnelle Hilfe bei Verletzungen
2. Ernährung: Das Osterei und der Cholesterinspiegel - zu Unrecht gemieden
3. Bewusstes Leben: Frühlingserwachen für die Sinne - ein praktischer Versuch
4. Terminhinweise: Frühjahrskur mit Metabolic Balance
Biografieworkshop für Frauen

1. Homöopathie: Gartenarbeit, Handwerken u.a.: Schnelle Hilfe bei Verletzungen

Der Frühling weckt die Lebenskräfte, man wird wieder aktiv. Bei der nun beginnenden Gartenarbeit oder beim Frühjahrsputz im Haus kommt es schnell zu Verletzungen, bei denen die Homöopathie eine unersetzliche Hilfe leisten kann:

Schürfwunden:

Da sich Tetanuserreger nur unter Luftabschluß vermehren können, ist diese Gefahr hier gering. Die Wunde kann mit verdünnter Calendulatinktur (1 Teil zu 10 Teile Wasser) gereinigt werden. Heraustretendes Blut sollte danach nicht mehr abgewischt werden, damit sich eine Kruste an der Luft bilden kann. Nur größere Wunden müssen mit einem Pflaster oder Verband abgedeckt werden. Verbände hemmen die Wundheilung, daher sollte möglichst Luft und Sonne an die Wunde herangelassen werden. Wenn ein Verband nötig ist, kann er noch zusätzlich innen mit Calendulasalbe bestrichen oder mit Tinktur getränkt werden.

Calendula (die Gartenringelblume) lindert den Wundschmerz, stillt die Blutung, desinfiziert die Wunde und trägt zur schnelleren und narbenfreien Heilung bei.

Stichwunden:

Je weniger eine Wunde blutet, desto größer ist die Infektionsgefahr. Dem kann vorgebeugt werden durch Anregung der Blutung mit kräftigem Massieren und Reinigen der Wunde mit Calendulatinktur, die nur wenig verdünnt wird. (s.o). Größere Gegenstände nicht selbst herausziehen! Größere Stichwunden müssen nach der Ersthilfe vom Arzt versorgt werden. Auch bei bestehendem Tetanus-Impfschutz bietet die Homöopathie aber unersetzliche Hilfen bei der Schmerzlinderung, zum Infektionsschutz und zur schnelleren und narbenfreien Wundheilung:

Bei größeren Stichwunden: Ledum C30 2 Globuli sofort, evtl. nach 6 Stunden wiederholen.

Bei kleinen Stichwunden: Mehrmals täglich Ledum D12 4 Globuli.

Blutergüsse, Quetschungen, Prellungen, Riß- und Platzwunden:

Offene Wunden werden mit Calendula gereinigt und versorgt (s.o.). Innerlich ist das erste Mittel bei Verletzungen Arnika (Bergwohlverleih). Es lindert den Verletzungsschock, verringert den Schmerz, stillt die Blutung, sorgt für die Resorption von Blutergüssen und wirkt vorbeugend gegen Infektionen.

Große Verletzungen (bei denen nur Erste Hilfe geleistet wird): Arnika C30 2 Globuli sofort, evtl. öfter in Stundenabstand wiederholen.

Kleine Verletzungen: Arnika D12 mehrmals täglich 3 Globuli bis Besserung eintritt.

2. Ernährung: Das Osterei und der Cholesterinspiegel - zu Unrecht gemieden.

Denken Sie gerade in der Osterzeit wieder an Ihren Cholesterinspiegel? Die bunten Eier verlocken zum Zugreifen, aber das Gewissen plagt Sie. Zu Unrecht!

Eine Forschungsgruppe an der University of Missouri-Columbia ließ über 100 Testpersonen drei Monate lang jeden Tag zwei Eier essen. Vor und nach diesem Versuchsabschnitt waren Eier für jeweils drei Monate vom Speiseplan gestrichen. Ansonsten aßen die Probanden, was sie normalerweise auch aßen. Ergebnis: Die Forscher fanden bei ihren Testessern nur geringfügige (statistisch nicht signifikante) Unterschiede in den Cholesterinspiegeln. Bereits 1999 berichteten die Forscher der Bostoner Harvard Uni-

versität in der renommierten Fachzeitschrift JAMA, dass der Cholesterinspiegel selbst mit mehr als einem Ei pro Tag nicht zu erhöhen ist. Wir brauchen Cholesterin, um bestimmte Hormone zu bilden, es hilft bei der Bildung von Vitamin D, unterstützt das Immunsystem und schützt die Haut. Sogar unsere Stimmung kann sich durch den Cholesterinspiegel ändern. Der Körper kann auf Cholesterin nicht verzichten. Darum produziert er es auch selber. Säuglinge und Kleinkinder brauchen zur Entwicklung von Gehirn und Nervengewebe besonders viel Nahrungscholesterin. Nach der Muttermilch sind Eigelb, Butter und Sahne hervorragende Quellen, um den Bedarf zu decken. Nimmt ihn ein Mensch mit der Nahrung viel Cholesterin zu sich, drosselt der Organismus die Eigenproduktion. Zu viel zugeführtes Cholesterin wird ausgeschieden.

3. Bewusstes Leben: Frühlingserwachen für die Sinne - ein Versuch

Der Erwachsene beschränkt seine Wahrnehmung meist auf ein Informationswahrnehmen, das keine Freude bringen kann. Ein oberflächliches Hinblicken genügt, um zu wissen, worum es sich handelt: Hund, Haus oder Auto...Die Lebendigkeit des Wahrnehmens beim Kind, das noch kaum Begriffe hat, wird beim Erwachsenen durch die Menge ersetzt und den passiven Konsum von schädlichen Reizen. Versuch: Man nehme einen kleinen Gegenstand aus der Natur (ein Steinchen, ein Rindenstück o.Ä.) und schaue ihn gründlich an. Dann versuche man, sich ihn mit geschlossenen Augen vorzustellen. Man vergleiche dann Anschauung und Vorstellung. Dabei bemerkt man: der Gegenstand kann nur unvollständig reproduziert werden. Gerade bei den nicht mehr in Worte fassbaren Farb- und Formnuancen fällt es auf. Paradoxerweise gelingt das naturgetreue Vorstellen umso besser, je weniger wir uns beim Wahrnehmen bemühen, etwas zu benennen oder uns etwas zu "Merken". Je größer die Intensität im reinen, absichtslosen Wahrnehmen ist, um so besser kann hinterher der Gegenstand wieder vorgestellt werden. Es treten nun die Details hervor, die nicht "gewußt" werden konnten und die jedes wirkliche Wahrnehmen zum einzigartigen Erlebnis werden lassen.

Wer immer mal wieder in seinem Tagesablauf innehält und sich in dieser Art des reinen Wahrnehmens, am besten an einem Naturobjekt übt, z.B. beim Blumen gießen oder beim Kartoffelschälen, der stellt fest, dass seine Sinneswahrnehmungen (Sehen, Riechen, Schmecken, Tasten, Hören) insgesamt reicher werden und das Verlangen nach Ersatzgenüssen langsam weniger wird.

4. Terminhinweise:

Fühjahrskur mit Metabolic Balance für Neueinsteiger und Auffrischer

An den drei Donnerstagabenden vor Ostern biete ich in meiner Praxis von 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr eine Frühjahrskur mit Metabolic Balance an. Sie können in diesen zwei Wochen die Phasen 1 und 2 als Einstieg in das Gesamtprogramm oder als Frühjahrskur gegen den Winterspeck in einer kleinen Gruppe durchlaufen. Es gibt viele neue Tips und Infos um die Themen Gesundheit und Lebensfreude.

Beginn: Donnerstag, 26. März. Kosten: 75,00 Euro.

Verbindliche Anmeldung schriftlich per e-mail oder Fax oder Post bis spätestens 17. März.

Vorankündigung: Biografieworkshop für Frauen zur persönlichen und beruflichen Entwicklung

Beginn: Samstag 6. Juni. Anmeldeschluss: 29. Mai.

Weitere Informationen und Anmeldung: www.heilpraxis-kuenne.de. Oder rufen Sie mich einfach an.

HEILPRAXIS für HOMÖOPATHIE und ANTHROPOSOPHIE

Renate Künne, Adamstrasse 37, 90489 Nürnberg

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".