



## Freund der Gesundheit – Weihnachten 2011 – Neujahr 2012

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

### Themen:

1. Homoeopathie: **Festtagsschlemmereien ohne Reue ?**
2. Bewusstes Leben: **Geistesgegenwart foerdert die Gesundheit**
3. Gesunde Ernaehrung: **„Selbstbewusst essen“ - zum Beispiel Wurzeln**

---

### 1. Homoeopathie: Festtagsschlemmereien ohne Reue ?

Schon in der Adventszeit besteht die Gefahr, durch ein Zuviel an Leckereien Magen, Darm und die Stoffwechselorgane wie Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse zu überfordern. Erst recht belastend koennen sich dann Weihnachtsfeiern in Beruf und Familie, Silvester- und Neujahrsbueffets auswirken.

Das kann nicht nur zu voruebergehendem koerperlichen Unwohlsein wie Voellegefuehl, Aufstossen, Sodbrennen, Uebelkeit, und Durchfall fuehren, es behindert auch den so notwendigen Schlaf und bewirkt in vielen Faellen bei wiederholten Ernaehrungssuenden eine missmutige depressive Stimmung. Bei anfaelligen Menschen koennen durch Ueberessen auch Herzprobleme auftreten, weil der uebervolle Verdauungstrakt von unten gegen das Herz drueckt.

Um ohne Reue schlemmen zu koennen kann man ein vorbeugend ein paar Regeln beachten:

- Das gedankenlose essen zwischendurch weil z.b. gerade ein Plaetzchen „herumliegt“, regt sofort den Stoffwechsel an und laesst den Insulinspiegel steigen, was in der Folge zu unnoetigen Heisshungerattacken fuehren kann.
- Sie vertragen jedes Lebensmittel besser, wenn Sie dem Koerper die Chance geben, sich richtig auf die nun zu leistende Aufgabe vorzubereiten. Um eine gesunde Verdauungstaetigkeit in Gang zu bringen, ist Umstellung Ihres Nervensystems notwendig von der leistungsbereiten sympathischen Lage in die passiv geniessende parasymphatische Lage. Dies koennen Sie unterstuetzen, indem Sie sich Zeit nehmen, Ihr Essen mit allen Sinnen geniessen, moeglichst auch waehrend des essens keine ablenkenden Unterhaltungen fuehren, und jeden Bissen gruendlich kauen. Sie sollten wissen, dass Alkohol die Verdauungstaetigkeit laehmt. Wenn Sie also z.B. Wein oder Bier zum Essen trinken, geniessen Sie es maessig schluckweise und vor allem: trinken Sie zusaetzlich reichlich Mineralwasser dazu.
- Ein in guter Stimmung eingenommenes Essen wird immer besser vertragen, als ein Essen, dem gerade ein Familienstreit vorangegangen ist. Schlucken Sie Ihren Aerger nicht herunter - bereinigen Sie moeglichst Unstimmigkeiten sofort nachdem sie entstanden sind. Das beste Heilmittel von allen, die Liebe geht ja bekanntlich durch den Magen.

Falls es doch zu Unpaesslichkeiten kommt, koennen Sie sich mit ein paar Mitteln aus Ihrer Hausapotheke helfen:

Bei einfachen Magenverstimmungen hilft oft schon die Einnahme von Heilerde.

Bei Durchfall sollten Sie immer zur Bindung der Darmgifte in Wasser aufgeloeoste Kohlekompreten einnehmen. Sie koennen auch selbst einen Ersatz fuer die medizinische Kohle herstellen, indem Sie Semmelbroesel in der Pfanne schwarz verkohlen lassen.

Die wichtigsten homoeopathischen Mittel bei Ernaehrungssuenden sind:

Bei den meisten akuten Magen-Darmproblemen hilft Okoubaka D2

Nux vomica D6/D12 bei Folgen von Ueberessen, Alkohol-Nikotinmissbrauch, durchfeierten Naechten, gereizte Katerstimmung.

Pulsatilla D6/D12 bei Folgen von zu fettem Essen, Obst, Eis, Kuchen; Stimmung eher weinerlich.

Carbo-vegetabilis D6/D12 bei Folgen von schwerem fetten Essen mit vielen Blaehungen, Aufstossen

und Voellegefuehl.

Von den Mitteln koennen Sie mehrmals taeglich 3-5 Globuli nehmen bis zur Besserung. Auf Kaffee muessen Sie in dieser Zeit verzichten, weil er die Wirkung behindern wuerde. Wenn es nicht in wenigen Tagen zur Besserung kommt, muessen Sie das Mittel absetzen und sich professionelle Hilfe holen.

## **2. Bewusstes Leben: Geistesgegenwart – Grundlage der Heilung**

Jede Heilung ist ein Wandlungsprozess und nur in der Gegenwart moeglich. Wir leben mit unserem Bewusstsein aber meistens nicht in der Gegenwart, sondern in einer Zukunftsfantasie, die von unserer Wirklichkeit wegfuehrt, oder in der Vergangenheit, um gemachte Erfahrungen zu bestaetigen. Heilung ist jedoch immer ein schoepferischer Akt, bei dem Neues zur Welt gebracht wird. Jede Konzentrationsuebung, die dazu verhilft, das Gegenwartsbewusstsein zu staerken, kann somit auch die Befaehigung zur Selbstverwandlung und Heilung verbessern. Das Bewusstsein wird so geeignet, das innere Licht in der Dunkelheit zu entzuenden, dessen Substanz die bewusste Aufmerksamkeit, letztlich die Liebe ist.

## **3. Gesunde Ernaehrung: „Selbstbewusst essen“ - zum Beispiel Wurzeln**

Wurzeln sind nicht umsonst ein typisches Wintergemuese. Sie helfen das Immunsystem zu staerken durch ihre Fuelle an Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen und foerdern vor allem die Taetigkeiten von Gehirn und Nervensystem. In der dunklen und kalten Jahreszeit ist man ja eher nach innen und sich selbst zugewendet als dem Aussen in der freien Natur; das Denken und die innere Beschaulichkeit ueberwiegen; hierfuer geben Wurzeln wie Rote Beete, Moehren, Schwarzwurzeln, Meerrettich, Rettich, Pastinake, Sellerieknolle, Steckrueben usw. eine gute Unterstuetzung. Das folgende Rezept ist dem sehr zu empfehlenden Buch „Selbstbewusst essen“ von Wolfgang Gutberlet entnommen:

### Rezept: Linsenbaellchen mit Moehrenjoghurt

Fuer die Linsenbaellchen:

250g braune Linsen, 10g getrocknete Steinpilze, 1 Bund Fruehlingszwiebeln, 1 Bund Petersilie, 50g Pinienkerne, 1Ei, 2 EI Vollkornsemmelbroesel, 1 TI abgeriebene Bio-Zitronenschale, 2EI Rapsoel, Salz, Cayennepfeffer.

Fuer den Moehrenjoghurt:

250g Moehren, 1 Knoblauchzehe, einige Zweige frische Minze, 250g Naturjoghurt, 1EI Rapsoel, Salz  
Zubereitung:

Linsen mit 400 ml Wasser zum Kochen bringen, zugedeckt bei mittlerer Hitze in 30-40 Minuten weich kochen. Steinpilze in lauwarmem Wasser einweichen. Fruehlingszwiebeln mit Gruen und Petersilie sehr fein hacken. Steinpilze abtropfen lassen, mit Pinienkernen fein hacken. Linsen abtropfen lassen, mit einem Stampfer zerdruecken. Vorbereitete Zutaten inkl. Ei, Semmelbroesel und Zitronenschale unterarbeiten, mit Salz und Cayennepfeffer wuerzen. Kleine Baellchen formen und diese in Rapsoel rundherum bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. knusprig braten.

Moehren schaelen, fein raspeln. Knoblauchzehe, Minze fein hacken. Moehrenraspel unter Ruehren in Oel kurz anduensten, vom Herd nehmen, mit Knoblauch, Minze und Joghurt mischen, mit Salz wuerzen und abkuehlen lassen. Guten Appetit!

HEILPRAXIS fuer HOMOEOPATHIE und ANTHROPOSOPHIE

Renate Kuenne, Adamstrasse 37, 90489 Nuernberg

Tel.: 0911 533508, Fax: 0911 5985398, e-mail: [hpraxis.kuenne@t-online.de](mailto:hpraxis.kuenne@t-online.de)

### **Abonnieren und Abbestellen:**

Sie koennen 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](http://www.heilpraxis-kuenne.de)