

FREUND DER GESUNDHEIT

Der erste Herausgeber eines Patientenrundbriefs „Freund der Gesundheit“ war der Begründer der Homöopathie, Samuel Hahnemann

HERBST 2014

HOMÖOPATHIE - PSYCHOLOGIE - GESUNDHEIT

THEMEN IN DIESER AUSGABE:

HOMÖOPATHIE: BRYONIA - DIE ZAUNRÜBE

PSYCHOLOGIE: INNERE WÄRME ENTFACHEN

GESUNDHEIT: GESUND IN DIE KALTE JAHRESZEIT

HOMÖOPATHIE: BRYONIA - DIE ZAUNRÜBE

Rüben sind ein gesundes Wintergemüse und aus der Zaunrübe Bryonia wird ein homöopathisches Mittel gewonnen, welches oft bei typischen im Herbst auftretenden Erkältungen hilfreich ist:

Eine Bryonia-Erkältung beginnt langsam: morgens wird man wach mit steifen Gliedern, evtl. Niesen, tagsüber wird es besser, aber man hat keine Lust zu arbeiten und ein großes Ruhebedürfnis. Je mehr man sich bewegt und je mehr man arbeitet, desto schlimmer werden die Schmerzen, typischerweise kann jede kleinste Bewegung z.B. eine dazutretenden Kopfschmerz verschlimmern. Man hat aber trotzdem ein großes Durchhaltevermögen und wehrt sich dagegen krank zu sein. Es entwickelt sich ein Durst, bei dem man in großen Zügen Kaltes trinkt. Die Stimmung ist ausgesprochen reizbar und mürrisch.

Wenn Sie in solchen Fällen Bryonia D6 aus Ihrer Hausapotheke einsetzen möchten, sollten Sie darauf achten, es nicht länger als maximal eine Woche lang zu nehmen. Wenn es bis dahin nicht geholfen hat, war es das falsche Mittel.

PSYCHOLOGIE: INNERE WÄRME ENTFACHEN

Mit dem Ende des Sommers lässt die äußere Wärme spürbar nach. Das hat unter anderem auch Wirkungen auf das Seelenleben: Wärme bewirkt allgemein ein nach außen gehen, ein Erweitern bis hin zur Auflösung und flüchtig werden, während die Kälte eine zusammenziehende, konzentrierende Wirkung hat, die bis zur Erstarrung führen kann. So zieht es uns im Sommer auch eher nach draussen. Eine Zuwendung zum Seelischen, auch

AKTUELL:

GENTECHNIK IN MEDIKAMENTEN:

Der Basler Appell gegen Gentechnik schreib in seinen Mitteilungen:

„Die Pharmabranche ignoriert den Willen der KonsumentInnen, auf Gentech-Bestandteile zu verzichten: Recherchen des Basler Appells gegen Gentechnologie zeigen, dass mehr als 50 in der Schweiz erhältliche Medikamente Stoffanteile enthalten, die aus gentechnisch veränderten Nutzpflanzen hergestellt wurden...“

(Basler Appell, [Medienmitteilung vom 15.8.2014](#), [Rundbrief AHA](#))

Diese Warnung betrifft schulmedizinische Medikamente.

Die Hersteller von homöopathischen und anthroposophischen Mitteln achten auf gentechnikfreie Herstellung.



Heilpraxis für Klassische Homöopathie
und Anthroposophische Heilkunde
Renate Künne

Klassische Homöopathie, Psychologische
Beratung, Spirituelle Therapie und
Biografiearbeit in Nürnberg.

Impressum:

HEILPRAXIS für HOMÖOPATHIE
und ANTHROPOSOPHIE

Renate Künne

Heilpraktikerin, Dipl.-Phys.

Adamstrasse 37 90489 Nürnberg

Tel.: 0911 - 533508

HPKuenne@heilpraxis-kuenne.de

www.heilpraxis-kuenne.de



die Konzentration auf ein Thema fällt dagegen leichter in der kälteren Jahreszeit

Wärme hat aber nicht nur eine physische Seite, sondern auch eine seelische und eine geistige: Es gibt die Seelenwärme und das Feuer des Geistes. Dies sind nicht nur Redensarten, sondern man weiß aus der anthroposophischen Geisteswissenschaft, dass die Wärme eine eigene Substanz hat, unabhängig von der materiellen Grundlage. Wärme wird seelisch wahrgenommen und Seelenregungen wie Freude, Begeisterung, Scham, Aufregung, erwärmen ihrerseits den Körper, während andere wie Angst und Schock ihn abkühlen und erstarren lassen.

Diese seelisch-geistige Wärme kann und soll der Mensch nun selbst entfachen. Die erste Stufe davon ist die bewusste Aufmerksamkeit, die ich auf etwas richte, die Zuwendung, die ich einem Menschen oder einer Sache dadurch widme. Um dies zu tun, muß ich von mir selbst absehen und meine Konzentration eine gewisse Zeit aufrecht erhalten, in der nichts anderes in mein Bewusstsein treten kann und mit der ich auch einen Teil meiner Lebenszeit opfere. Erst hieraus entsteht dann die Seelenwärme, welche Menschen verbinden und fruchtbaren Austausch ermöglichen kann. **Diese selbst erzeugte innere Wärme wirkt im übrigen auch stabilisierend auf die gesamte Gesundheit und fördert ein gesundes Abwehrsystem, wie die Salutogeneseforschung gezeigt hat.**

GESUNDHEIT: GESUND IN DIE KALTE JAHRESZEIT

Ernährung: Mit einer bewussten Auswahl Ihrer Lebensmittel können Sie die Stärkung Ihres Immunsystems unterstützen: Nicht nur die Vitamin C haltigen Zitrusfrüchte sind hier wichtig. Scharf schmeckende Lebensmittel wie Knoblauch, Radieschen, Kresse, Rettich enthalten eine Art pflanzlicher Antibiotika. Auch alle Lebensmittel mit einer orangen Farbe wie Möhren, Kürbis, Paprika usw. sind empfehlenswert. Sie enthalten Beta-Carotin, das die Bildung der für die Abwehr verantwortlichen weißen Blutkörperchen stärkt. Schlecht für die Abwehr ist der übermäßige Genuß von Zucker, der unter anderem auch den für das Immunsystem so wichtigen Darm belastet. Achten Sie also auch auf eine gesunde Verdauung.

Der Darm als Teil des Immunsystems enthält wichtige Bakterien, die der körpereigenen Abwehr dienen und durch eine Antibiotikabehandlung mit vernichtet werden können. Deswegen sollten Sie, falls Sie Antibiotika genommen haben, immer im Anschluß die Darmflora wieder aufbauen.

Bewegung: Regelmäßige Bewegung an frischer Luft, am besten wenn mal die Sonne scheint, beugt Infektionen vor durch Aktivierung von Atmung, Kreislauf und Lymphsystem, wodurch Schlacken und Gifte aus dem Körper entfernt werden können und durch die mittels des Sonnenlichtes ermöglichte Vitamin D Aufnahme.

ERREICHBARKEIT

Den Anrufbeantworter meines Telefons höre ich an Werktagen mehrmals täglich ab und rufe immer baldmöglichst zurück. E-mails hole ich täglich ab und beantworte sie umgehend.

Einen Termin mit mir können Sie sowohl online auf meiner Homepage, als auch telefonisch vereinbaren. Falls Sie online keinen passenden Termin finden, kann ich Ihnen evtl. bei telefonischer Nachfrage eine für Sie passende Möglichkeit nennen.