

FREUND DER GESUNDHEIT

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

HERBST 2015

HOMÖOPATHIE - PSYCHOLOGIE - GESUNDHEIT

AKTUELL:

GRIPPEIMPFFEN 2015 GERINGE WIRKUNG ?

Die Grippeimpfung schützt bekanntermassen nicht gegen die üblichen grippalen Infekte, sondern nur gegen Influenzaviren, die sich von Jahr zu Jahr stark verändern und zunehmend resistenter werden. Die US-amerikanische Seuchenschutz-Behörde gibt nun zum ersten Mal zu, dass der aktuelle Grippeimpfstoff (Grippesaison 2014/15) nur noch bei weniger als der Hälfte der derzeit in Frage kommenden Grippeviren wirke. Auch das Robert-Koch-Institut in Berlin teilte mit, daß mit einer schwächeren Wirksamkeit gerechnet werden muß. (Quelle: <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/grippeimpfung-nebenwirkungen-ia.html>)



Heilpraxis für Klassische Homöopathie
und Anthroposophische Heilkunde
Renate Künne

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

THEMEN IN DIESER AUSGABE:

HOMÖOPATHIE: EUPATORIUM PERFOLIATUM - WAS
INDIANER GEGEN GRIPPE TUN

PSYCHOLOGIE: DER HERBSTDEPRESSION VORBEUGEN

GESUNDHEIT: KÜRBIS - SCHMACKHAFT UND GESUND

HOMÖOPATHIE: EUPATORIUM FOLIATUM - WAS INDIANER GEGEN GRIPPE TUN:

Eupatorium foliatum, der Wasserhanf, ist eine in Nordamerika beheimatete Staude. In Amerika ist der Wasserhanf ein uraltes **Volksheilmittel**. Ein Aufguß davon wird verwendet als **schweißtreibendes Mittel bei Fieber, bei beginnenden Erkältungen, gegen Knochenschmerzen und als Bittermittel zu Anregung der Verdauung**.

Bei uns wird der Wasserhanf heute nur in der Homöopathie verwendet. Eupatorium perfoliatum ist ein wenig bekanntes, aber sehr wirkungsvolles Mittel gegen grippale Infekte, die mit Fieber und starken Kopf- und Gliederschmerzen einhergehen. Aber nicht jede Grippe kann durch Eupatorium geheilt werden, es muß wie immer in der Homöopathie das Krankheitsbild zum Arzneimittelbild passen.

Dies sind Hauptmerkmale einer Eupatorium-Krankheit:

Kälte, Wind und Feuchtigkeit verursachen die Symptome: Schmerzen wie zerschlagen in Knochen, Muskeln, Kopf und Brust, Frostigkeit, evtl. Schüttelfrost morgens, später am Tag Hitze. Unstillbarer Durst bei Fieber.

Wenn Sie **Eupatorium perfoliatum** in der Hausapotheke verwenden möchten, sollten Sie sich auf die **Potenzen D6 oder D12** beschränken und die üblichen **Vorsichtsregeln für den Laiengebrauch homöopathischer Medikamente beachten**: Einnahme zu Beginn in kurzen Abständen (1-3 Stunden), bei zunehmender Besserung ausschleichen. Nie länger als eine Woche einnehmen! Bei ausbleibender Besserung einen zertifizierten Klassischen Homöopathen oder den Arzt aufsuchen.

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



PSYCHOLOGIE: DER HERBSTDEPRESSION VORBEUGEN

Die typische Herbstdepression unterscheidet sich von der allgemeinen Depression deutlich: Wer davon betroffen ist, leidet nicht unter Schlafstörungen, sondern hat im Gegenteil einen **erhöhten Schlafbedarf und vermehrten Appetit, vor allem auf Süßes**. Zu den Zeichen der depressiven Verstimmung, wie Antriebslosigkeit und Niedergeschlagenheit können auch körperliche Symptome, z.B. Schmerzen hinzutreten. Menschen, die an einer Herbst- Winterdepression leiden, reagieren besonders empfindlich auf die nun abnehmende Sonneneinstrahlung. Daher wird manchmal eine Behandlung mit speziellen Therapielampen durchgeführt. Tatsächlich ist aber die Lichtintensität draußen auch bei bedecktem Himmel nicht geringer als die einer Therapielampe.

Zur Vorbeugung gegen diese dem Menschen nicht angemessene Winterschlafneigung eignen sich:

Regelmäßige Unternehmungen im Freien, am besten täglich und unabhängig von der Witterung, körperliche Bewegung gegen die aufkommende Trägheit, der Verzicht auf allzulanges Schlafen und die bewußte Pflege sozialer Kontakte.

In besonders hartnäckigen Fällen kann eine homöopathische Behandlung weiterhelfen.

GESUNDHEIT: KÜRBIS - LEUCHTEND FARBIG, IMMUNSTÄRKEND UND WÄRMEND

Dem Kürbis sollte man nicht nur zu Halloween Beachtung schenken. Diese farbenfrohen großen Herbstfrüchte (der Kürbis ist eine Beere!) drängen sich nicht nur unserer Aufmerksamkeit gradezu auf, sie sind auch schmackhaft, kalorienarm und gesund; eine echte Saisonfrucht. Die positive **Wirkung von Kürbiskernen auf die Prostata und bei Reizblase** sind bekannt, es kommt aber noch die **abwehrstärkende Wirkung durch Antioxidantien** hinzu. Besonders wertvoll ist das **Kürbiskernöl** mit vielen **ungesättigten Fettsäuren, Vitaminen und Mineralstoffen wie Selen und Zink**, die ebenfalls das Immunsystem stärken.

Das Fruchtfleisch der zahlreichen Kürbissorten kann vielseitig verwendet werden: in Marmeladen, Chutneys, Gemüsebeilagen oder in Suppen. Insbesondere eine warme Kürbissuppe ist wohltuend für frostige Menschen, denn **Kürbis wärmt von innen**.

Rezept für Kürbissuppe: Fleisch von einem Hokaidokürbis klein würfeln, in Öl anbraten, gehackte Knoblauchzehe zugeben und dann etwas gehackten Ingwer kurz mitbraten. Ca. 400ml Kokosmilch und 600 ml Gemüsebrühe zugeben. Mit einer kleinen Chilischote etwa 15 Minuten köcheln lassen. Abschliessend mit Salz und Zitronensaft abschmecken und pürieren. Guten Appetit.

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.