

FREUND DER GESUNDHEIT

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

SOMMER 2015

HOMÖOPATHIE - PSYCHOLOGIE - GESUNDHEIT

THEMEN IN DIESER AUSGABE:

HOMÖOPATHIE: KOCHSALZ - EIN SOMMER-HEILMITTEL

PSYCHOLOGIE: WISSENSCHAFTLICHE STUDIE ZEIGT:
HOMÖOPATHIE WIRKT BESSER ALS PSYCHOPHARMAKA

GESUNDHEIT: SOFTDRINKS SO SCHÄDLICH WIE RAUCHEN

HOMÖOPATHIE: KOCHSALZ EIN SOMMER-HEILMITTEL

In der Homöopathie wird das täglich von uns verwendete Kochsalz als Heilmittel eingesetzt. Es heisst dann **Natrium-muriaticum** und hilft oft Menschen, die grade in der **Sommerhitze Gesundheitsprobleme** bekommen, wie **Hautausschläge, Kopfschmerzen, Allergien** und vieles andere mehr. Dazu wurde das Kochsalz aber pharmakologisch aufbereitet, das heisst: es wurde in einem komplexen Verfahren potenziert (nicht! einfach verdünnt). Weil aber erfahrungsgemäß der tägliche Konsum von Kochsalz diese Wirkungen nicht hat, zeigt sich hier die Bedeutung der Potenzierung in der Homöopathie. Potenziertes Kochsalz ist zudem ein hervorragendes Mittel bei bestimmten Arten von **Depressionen**, vor allem dann, wenn die Depression Folge von nicht verarbeitetem Kummer aus der Vergangenheit ist. Hier zeigt sich der Bezug des Kochsalzes zum Thema Konservieren und Offenhalten von Wunden.

Sie selbst können sich die stabilisierende Wirkung von Kochsalz in der Sommerhitze zu Nutze machen:

Zum einen sind **salzhaltige Getränke**, wie zum Beispiel Ayran empfehlenswert. Sie stützen den Kreislauf und gleichen den durch vermehrtes Schwitzen entstehenden Mineralstoffverlust aus. Wenn Sie sehr unter grosser Hitze leiden, oder es sogar schon zu **Hitzekrämpfen** gekommen ist, sollten Sie **Natrium-muriaticum D2 Tabletten** einnehmen. Bei mildem Verlauf ca. drei bis fünfmal täglich, bei heftigem Verlauf häufiger. Wenn Sie im Sommer in den Süden reisen, sollte Natrium-mur. D2 nicht in Ihrer Reiseapotheke fehlen.

AKTUELL:

SONNENBRAND ? APFELESSIG HILFT UND PFLEGT DIE HAUT:

Falls Sie trotz aller Vorsicht einen Sonnenbrand bekommen haben, sollten Sie ihn umgehend behandeln; Sie beugen so Folgeschäden und vorzeitiger Hautalterung vor. Ein bewährtes Mittel dazu ist Apfelessig. Er desinfiziert, kühlt, beruhigt die Haut und lindert die Schmerzen.

Zudem ist verdünnter Apfelessig auch ein bewährtes Pflegemittel für die Haut. Die gesunde Haut hat einen Säureschutzmantel, der durch basische Seifen zerstört wird. Verdünnter Apfelessig kann dies ausgleichen und wirkt zudem durch seine leicht bleichende Wirkung Pigmentflecken entgegen.



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



PSYCHOLOGIE: WISSENSCHAFTLICHE STUDIE ZEIGT: HOMÖOPATHIE IST WIRKSAMER ALS PSYCHOPHARMAKA

Eine am ECMC Medical Center durchgeführte Studie hat die Wirksamkeit von Fluoxetin (Antidepressivum), Klassischer Homöopathie und Placebo (unwirksame Scheinarznei) bei Frauen in den Wechseljahren mit mittlerer bis schwerer Depression untersucht. Die Studie genügt höchsten wissenschaftlichen Standards: sie war als randomisierte Doppelblindstudie angelegt. Das Ergebnis: **Die Homöopathische Behandlung hat eine signifikante Verbesserung der Depression** im Vergleich zu Placebo gezeigt, die sogar noch grösser ausgefallen ist als die Verbesserung durch Fluoxetin. **Zudem hat nur die homöopathische Behandlung die eigentlichen Wechseljahrsbeschwerden gebessert, Fluoxetin und Placebo nicht.** (Quelle: <http://www.informationen-zur-homoeopathie.de>).

Was die Studie ausserdem nicht berücksichtigt: Psychopharmaka haben massive Nebenwirkungen, verfremden das Gemüt und unterdrücken die Problematik, die daher nicht ausgeheilt werden kann. Hingegen regt die Homöopathie die Selbstheilungskräfte so an, daß z.B. durch eine **ergänzende therapeutische Biografiearbeit** die Depression das Tor zu einer neuen, gesünderen Entwicklungsstufe sein kann. **Der Mensch findet sich selbst.**

GESUNDHEIT: SOFTDRINKS SO SCHÄDLICH WIE RAUCHEN

Amerikanische Wissenschaftler haben festgestellt, daß auch schon ein mäßiger Konsum von Limonaden, z.B. 2 Gläser pro Tag, bei regelmäßigem Konsum zu einer deutlichen Verkürzung der Lebensdauer von etwa 4 ½ Jahren führt. Damit sind sie ebenso gesundheitsschädlich wie die Zigarette. Die zuckerhaltigen Getränke lassen nämlich die Zellen schneller altern und fördern die Entstehung von Übergewicht, Diabetes, des metabolischen Syndroms (eine Stoffwechselentgleisung) und von Herz-Kreislauf-erkrankungen. (Quelle: <http://www.zentrum-der-gesundheit.de>).

Haben Sie sich schon mal die Packung Ihres „gesunden“ Orangensaftes auf den darin enthaltenen Zucker hin angeschaut? Eine Alternative als Sommergetränk ist zum Beispiel eine **selbstgemachte Limonade**: Einfach Limonen auspressen, mit viel Wasser verdünnen, Eiswürfel dazu; evtl. mit Zitronenmelissenblättchen garnieren, bei Bedarf etwas Honig hinzufügen. Auch selbstgepresster Orangensaft, Joghurtgetränke wie Ayran usw. sind eine gesunde und schmackhafte Alternative.

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.

Wenn Sie diesen ¼-jährlich erscheinenden Newsletter abonnieren möchten, schicken Sie mir bitte eine e-mail.