

FREUND DER GESUNDHEIT

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

GEFAHR ANTIBIOTIKA-RESISTENZEN:

...Der alljährlich am 18. November begangene Europäische Antibiotiktag will das öffentliche Bewusstsein für die Bedrohung durch zunehmende Antibiotikaresistenzen schärfen. Dem schließt sich der Verband Klassischer Homöopathen Deutschlands e.V. (VKHD) an... Er macht darauf aufmerksam, dass Homöopathie oft eine nebenwirkungsfreie und kostengünstige Alternative zur Behandlung mit Antibiotika sein kann.

Quelle: Pressemitteilung des VKHD vom 13.11.2014



Heilpraxis für Klassische Homöopathie
und Anthroposophische Heilkunde
Renate Künne

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

WEIHNACHTEN - NEUJAHR 2014 - 2015

HOMÖOPATHIE - PSYCHOLOGIE - GESUNDHEIT

THEMEN IN DIESER AUSGABE:

HOMÖOPATHIE: KAMPFER GEGEN KÄLTE

PSYCHOLOGIE: DUNKELHEIT UND LICHT DER FESTTAGE

GESUNDHEIT: VITAMIN K WIE KOHL - EIN LICHTFÄNGER

HOMÖOPATHIE: KAMPFER GEGEN KÄLTE

Kennen Sie das deutliche Gefühl von Kälte, das entsteht, wenn man Kampfertinktur auf die Haut aufträgt? Dies ist einer der Gründe, warum Kampfertinktur, nach dem Ähnlichkeitsgesetz der Homöopathie hilfreich ist bei schädlichen Einwirkungen von Kälte:

Ein paar Tropfen Kampfertinktur, eingenommen, wenn Sie richtig durchgefroren sind und fürchten, jetzt sicher eine Erkältung zu bekommen, können Sie vor dem krank werden schützen.

Wenn Sie bei Ihrer Winterwanderung schon blaue oder eiskalte Glieder bekommen haben, ist auch das äußere Einreiben des betroffenen Körperteils mit Kampfertinktur sehr hilfreich. Hier kommt Ihnen auch die ausgleichende und belebende Wirkung von Kampfer zugute: Kampfer ist nervenberuhigend und kreislaufregulierend zugleich. Er wirkt zudem abschwellend und durchblutungsfördernd bei Frostbeulen.

Eine Flasche Kampfertinktur mit in den Winterurlaub zu nehmen, ist also sehr sinnvoll.

Eine Warnung: Wenn Sie zur Zeit ein homöopathisches Medikament nehmen, sollten Sie Kampfer, auch als äußere Anwendung, unbedingt meiden, er verhindert sonst die Wirksamkeit Ihres Mittels.

PSYCHOLOGIE: DUNKELHEIT UND LICHT DER FESTTAGE

Wie oft denken wir noch daran, dass die Adventszeit ursprünglich eine stille, besinnliche Zeit war, die wie die Fastenzeit vor Ostern eine Vorbereitungszeit auf das kommende Fest war?

Tatsächlich erleben wir das Gegenteil: Hektik und Betriebsamkeit werden stärker, um unbedingt noch rechtzeitig allen äußeren Ansprüchen gerecht werden zu können. Diese äußere Betriebsamkeit kann aber auch Ausdruck einer Flucht sein; einer Flucht aus Angst vor der Dunkelheit, die auch in uns selber herrscht und um diese Zeit ihren wahrnehmbaren Höhepunkt erreicht. Advent heisst „Ankunft“; es kommt etwas auf uns zu. Weihnachten kommt, auch ohne, daß wir etwas dazu tun müssen. Das Weihnachtslicht ist ein Geschenk, das wir empfangen können, wenn wir uns innerlich darauf vorbereiten; unsere eigene Unvollkommenheit, das Unfertige, trotz guter Vorsätze nicht Erledigte mit Mut anschauen: Auch das gehört zu uns und nur was sein darf, kann sich wandeln.

GESUNDHEIT: VITAMIN K WIE KOHL - DER LICHTFÄNGER

In der Advents- und Weihnachtszeit wird allgemein sehr viel Süßes und Fettiges gegessen, dafür weniger Salat und Gemüse. Gerade im Winter wäre es aber gut, Vitamine und Mineralstoffe zu sich zu nehmen, um der dunklen und kalten Jahreszeit standhalten zu können. Vielleicht sind Ihnen die vielen Süßigkeiten und fetten Braten nach den Feiertagen aber sowieso schon über? Dann tut ein einfaches aber kräftiges Gericht aus Gemüse, das in unseren Breiten zu dieser Zeit wächst, richtig gut.

Eines der besten Wintergemüse ist der Grünkohl:

Kein anderes Gemüse enthält annähernd soviel von dem wichtigen Vitamin K wie Grünkohl. Vitamin K kommt in allen grünen Blättern von Salat und Gemüse vor; es wirkt mit bei der Photosynthese, bei der die Pflanze durch ihre Blätter Sonnenenergie verinnerlicht und sozusagen Lichtenergie materialisiert. Vitamin K spielt eine auch wesentliche Rolle bei der Gerinnung des Blutes im Fall von Verletzungen. Es hilft, eine schützende Hülle zu bauen, und verhindert das Ausbluten. Da man aus der Anthroposophie her weiß, daß das Blut die materielle Grundlage des menschlichen Ich ist, wird auch hier seine bis in die physischen Grundlagen gehende stärkende Wirkung deutlich. Noch eine wichtige Aufgabe wird von Vitamin K wahrgenommen: Es wirkt mit im Knochenstoffwechsel und ist notwendig zur Verhinderung von Osteoporose, es härtet den Knochen und hilft uns, eine aufrechte, Wirbelsäule zu erhalten, was ebenfalls ein Ausdruck eines gesunden Ich's ist. Wenn Calcium zur Osteoporosevorbeugung aufgenommen wird, wirkt Vitamin K wie ein Wegweiser, der das Calcium in den Knochen leitet und verhindert, dass es sich in den Blutgefäßen ablagert, wo es nicht hingehört. Vitamin K hat also eine richtende und aufrichtende, das Ich unterstützende Wirkung, was seiner Natur eines „Lichtvitamins“ entspricht.

Rezept: Grünkohl vegetarisch oder mit Wurst

Zutaten: 1 Kg gehackten Grünkohl (tiefgekühlt oder nach dem ersten Frost). 1 Kg Kartoffeln, 500 g Zwiebeln, 500 g Räuchertofu oder geräucherte Bratwurst, Bratöl, ca. 1 l Wasser, 3 EL Gemüsebrühe (Pulver), Salz, Pfeffer, scharfer Senf.

Zwiebeln in Bratöl anbraten, den Grünkohl dazugeben, leicht anrösten, dann mit Wasser auffüllen, Gemüsebrühpulver hinzugeben und leicht zugedeckt köcheln lassen. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Räuchertofu oder die Räucherbratwurst in kleine Stücke schneiden, anbraten und zum Grünkohl geben. Nach ca. einer Dreiviertelstunde Kochzeit die Kartoffelwürfel zum Grünkohl dazugeben und noch 20 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken.

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.