



Freund der Gesundheit – Frühjahr 2010

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

Themen:

1. Homöopathie: **Husten und Schnupfen im Frühling**
 2. Gesunde Ernährung: **Frisch und munter statt frühjahrmüde und sauer**
 3. Bewusstes Leben: **Bewusste Wahl - eine Sache des Willens**
-

1. Homöopathie: Husten und Schnupfen im Frühling

Gerade im Frühling ist die Gefahr einer Erkältung durch plötzliche Abkühlung, weil man falsch gekleidet ist, durch unerwartete Wetterumschwünge oder auch durch Empfindlichkeit gegen Wetterwechsel besonders gross. Vorbeugend ist es wichtig, für trockene Füße zu sorgen, nach einer Durchnässung evtl. ein heisses Bad zu nehmen und nicht nassgeschwitzt an die frische Luft zu gehen. Falls es doch zur Erkältung kommt, kann man neben den bewährten homöopathischen Mitteln für Erkältungskrankheiten auch an folgende Mittel denken:

Gelsemium:

Erkältung bei feucht-warmem Wetter mit leichtem Fieber. Die Erkältung entwickelt sich langsam. Es kommt zu Müdigkeit und Schmerzen im ganzen Körper; Schweregefühl in den Gliedern, im Kopf und den Augen. Frösteln mit Schauern über den Rücken. Durstlosigkeit, man hat kaum die Kraft, sich zu bewegen. Das Gesicht ist dunkelrot, die Augen glasig mit schweren Lidern, wie betrunken. Es kann zu Schüttelfrost kommen.

Dulcamara:

Erkältung bei nasskaltem Wetter, v.a. Wetterwechsel von warm nach feucht-kalt, auch durch Nasswerden, z.B. Sitzen auf feuchtem Gras. Der Schnupfen ist ein Stockschnupfen, der durch kalte Luft schlimmer wird. Die Bronchien sind oft stark verschleimt, so daß die Atmung erschwert ist, meist mit reichlich lockerem Auswurf. Der Betreffende ist ungeduldet und ungeduldig. Leichte Bewegung an frischer Luft tut gut.

Allium cepa:

Bei Schnupfen infolge nasskalten und windigen Wetters. Der Schnupfen wird schlimmer in warmen Räumen, besonders mit hoher Luftfeuchtigkeit und bessert sich im Freien. Der Schnupfen ist wässrig, scharf, er reizt die Nase. Es besteht Niesreiz und Tränenfluß, evtl. mit Druckkopfschmerz, später steigt der Katarrh ab in den Kehlkopf mit Wundheit und Heiserkeit.

Für die Einnahme gilt: Täglich 3-6 mal 4 Globuli in der Potenz D6 oder D12. Wenn nach ca. 3-tägiger Einnahme keine Besserung zu sehen ist, war das Mittel nicht richtig und sollte abgesetzt werden. Bei eingetretener Besserung weiter einnehmen mit ausschleichender Häufigkeit, bis zum Eintreten der Gesundheit, aber nicht länger als ca. eine Woche! Kaffee, Pfefferminz, Kamille und starke ätherische Öle sollten während der Einnahme gemieden werden, weil sie die Wirkung des homöopathischen Mittels beeinträchtigen.

3. Gesunde Ernährung: Frisch und munter statt frühjahrmüde und sauer

Nach den Wintermonaten ist es nicht nur der bekannte Winterspeck, den man wieder loswerden sollte. Die dunklen, kalten Wintermonate, die man gerne gemütlich zu Hause verbringt verführen auch zum Verzehr von mehr ungesunden Lebens- und vor allem Genußmitteln. Dies führt dazu, daß die ohnehin bei den meisten modernen Menschen vorhandene Übersäuerung des Stoffwechsels sich weiter steigert und einen nicht unbeträchtlichen Anteil an der Frühjahrmüdigkeit darstellt.

Spätestens jetzt sollte man dem unbedingt entgegenwirken,

denn Chronische Übersäuerung ist bei fast allen Krankheiten eine Mitursache und behindert, wenn sie nicht behoben wird, auch bei noch so guter homöopathischer Behandlung die Gesundung.

Infektionsanfälligkeit, Antriebslosigkeit, Erschöpfung, Reizbarkeit, Schlafstörungen, Muskelkämpfe,

Muskelrheuma, Arthrose, Arthritis, Osteoporose, Sodbrennen, Gastritis, Herz-Kreislaufkrankungen, Leber- und Nierenprobleme werden u.a. durch eine saure Stoffwechsellage mit hervorgerufen bzw. dadurch unterstützt.

Bei allen Stoffwechselfvorgängen im Körper werden Säuren erzeugt, die durch ausreichend viele Basen wieder neutralisiert werden müssen, damit unsere Organe ihren Aufgaben nachkommen können; besonders das Blut ist hier sehr empfindlich. Die Basen oder zumindest basenbildende Stoffe müssen aber von aussen zugeführt werden. Wenn sie nicht ausreichend zur Verfügung stehen, greift der Körper seine eigenen Depots an und zerstört dafür z.B. Gelenkknorpel und Knochen.

Nur ein Abstellen der Ursache, also eine richtige Ernährung kann hier helfen.

Als Frühjahrskur zur Umstellung auf eine basengerechte Ernährung eignet sich eine

KüKaLeiWa-Kur:

Kü = ein Teelöffel Kümmel

Ka = eine mittelgroße Kartoffel reinigen und mit Schale in kleine Stücke schneiden,

Lei = ein Teelöffel Leinsamen, ungeschrotet

Wa = ein Liter normales Wasser

Das Ganze fünfzehn Minuten kochen und absieben. Davon morgens eine halbe Stunde vor dem Frühstück eine große Tasse warm trinken und ein normales Tässchen abends vor dem Schlafengehen. Als Kur ca. sechs Wochen lang täglich durchführen.

Während dieser Zeit sollten Sie auf die stärksten Säurebildner weitgehend verzichten. Hierzu zählt vor allem:

Kaffee, Zucker (auch Marmelade, Honig, Kuchen, Schokolade...), Alkohol, Nikotin, tierisches Eiweiss, vor allem Fleisch und tierisches Fett.

Günstig wirken sich aus: frisches Obst und Gemüse, Ballaststoffe, Vollkornbrot, Grüner Tee (auch schwarzer Tee), pflanzliches Eiweiss, z.B. Sojaprodukte, Sprossen, Hülsenfrüchte, Pilze, Nüsse, Sonnenblumen- und Kürbiskerne und pflanzliche ungehärtete Fette, d.h. Gute Öle.

Auch nach der Kur sollten Sie zur Aufrechterhaltung Ihrer Gesundheit mit den Genußmitteln, welche die stärksten Säurebildner sind bewußt und zurückhaltend umgehen.

Wer einen Metabolic-Balance-Plan hat, kann als Frühjahrskur einfach mal wieder die Phasen 1 und 2 wiederholen. In diesem Fall sollte auf den KüKaLeiWa-Trank verzichtet werden.

2. Bewusstes Leben: Bewusste Wahl - eine Sache des Willens

Der Frühling ist die Jahreszeit des Entrümpelns, Entgiftens und der Rückkehr zum gesunden Mass auf allen Ebenen. Man stellt sich vielleicht die Frage: Wieviel Schutt hat sich da angehäuft ? Habe ich das wirklich alles gebraucht ? Muss ich mich so belasten ? Das Problem ist ja meistens, dass man durch das lockende Überangebot auf allen Ebenen sich kaum noch bewusst beschränken kann. Hier hilft eine Übung weiter: Man nimmt sich vor, für eine bestimmte Zeit, Wünsche, die einem kommen, bewußt zu unterdrücken. (Natürlich nur dort, wo dies keinen Schaden anrichtet!). Man wird hier sicher fündig, welche Wünsche nicht unbedingt jetzt und sofort Erfüllung verlangen. Jede solche gewollte Unterdrückung bedeutet einen Zufluss an Willenskraft, die einem zur Verfügung steht, wenn man wieder einmal vor der Frage steht: Was brauche ich wirklich ? Was tut mir gut ?

HEILPRAXIS für HOMÖOPATHIE und ANTHROPOSOPHIE

Renate Künne, Adamstrasse 37, 90489 Nürnberg

Tel.: 0911 533508, Fax: 0911 5985398, e-mail: hpraxis.kuenne@t-online.de

Abonnieren und Abbestellen:

Sie können 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 unter dem link "Freund der Gesundheit".