



Freund der Gesundheit – Frühjahr 2011

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

Themen:

1. Homöopathie: **Nordic Walking, Wandern, Joggen - was tun bei Verletzungen ?**
2. Bewusstes Leben: **Wettervorhersage selbst gemacht**
3. Gesunde Ernährung: **Frühlingskraut Bärlauch**

1. Homöopathie:

Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft hat schon Hahnemann seinen Patienten empfohlen. Das sportliche Vergnügen birgt aber auch gesundheitliche Gefährdungen.

Viele Sportler neigen dazu, leichte Verletzungen zu ignorieren. Diese können aber die Grundlage für Spätschäden bilden und sollten von Anfang an richtig versorgt werden. Die Homöopathie kann hier, wenn sie rechtzeitig gegeben wird das Schlimmste verhindern.

Muskelschmerzen:

Am häufigsten treten Muskelschmerzen als Muskelkater auf bei untrainierten Menschen oder nach Überanstrengung. Der Muskelkater entsteht, wenn die Muskeln während des Trainings nicht mit genügend Sauerstoff versorgt werden und sich dadurch Milchsäure bildet, welche die Schmerzen verursacht.

Vorbeugend kann man während und nach dem Training bewußt in die beanspruchten Muskeln hineinatmen und von dort wieder aus. Dann sollte man das Training nicht abrupt, sondern langsam ausklingen lassen, um dem Körper Zeit zu geben, die überschüssige Milchsäure abzubauen. Zur weiteren Pflege auch überanstrengter Muskeln ist eine Massage mit **Arnika-Öl** eine wahre Wohltat.

Schmerzende Muskeln können aber auch hinweisen auf eine Muskelzerrung durch Überdehnung der Muskeln, einen Muskelfaser - oder Muskelriß. Dabei kommt es zu plötzlichen starken Schmerzen mit Bewegungseinschränkung. Hier muß das betroffene Glied sofort bandagiert und ruhiggestellt werden. Ein Muskelriß muß auch chirurgisch versorgt werden. In jedem Fall sollte man aber als Sofortmaßnahme innerlich Arnika oder/und Calendula geben:

Bei Zerrungen zu Beginn ca. stündlich 5 Globuli **Arnika D12**, bei nachlassenden Schmerzen seltener, später noch einige Tage zum Abheilen ca. 3-5 mal täglich 5 Globuli. Dazu kann das Glied mit **Calendula-Essenz** eingerieben werden.

Bei einem Muskelriß wird die höhere Potenz **Arnika C30** gebraucht: akut stündlich 2 Globuli, später einmal täglich 2 Globuli. Auch bei starken Schmerzen: **Calendula D12** mehrmals täglich für 1-2 Wochen.

Tennisellenbogen:

Der Tennisellenbogen ist eine entzündliche Sehnenverletzung mit Knochenhautreizung, die sehr hartnäckig sein kann, wenn sie nicht rechtzeitig versorgt wird. Sie kann nicht nur beim Tennisspielen, sondern z.B. auch beim Nordic-Walking auftreten.

Zur homöopathischen Sofortbehandlung kommen in Frage:

Ruta D12: Gefühl einer Knochenprellung, man will sich bewegen aber davon wird der Schmerz schlimmer.

Rhus toxicodendron D12: Der Ellenbogen ist steif, es tut weh beim ersten Bewegen und wird dann mit weiterer Bewegung besser.

Bryonia: Die Schmerzen sind stechend und treten sofort bei jeder kleinsten Bewegung auf.

Die Mittel können zu Beginn stündlich, dann seltener bis zu 3 mal täglich 5 Globuli gegeben werden. Ergänzend kann man **Retterspitz- oder Quarkwickel** anwenden.

2. Bewusstes Leben: Wettervorhersage selbst gemacht

Das wechselhafte Frühlingswetter bietet sich dazu an, eine Übung zu machen, die schon Goethe gemacht hat: Man beobachtet täglich zur gleichen Zeit die Witterungsverhältnisse am Himmel. Man schaut genau auf alle Einzelheiten z.B. der Wolkenkonfiguration, der Farbnuancen usw. Dieses Bild hält man so getreu wie möglich in seiner Vorstellung fest und bemüht sich, diese Vorstellung bis zum folgenden Tag zu bewahren. So reiht sich ein Vorgang an den anderen, wobei die einzelnen Zustände in der Natur auseinander hervorgehen. Wir wissen nicht, warum und wie sie auseinander hervorgehen, können aber das Vertrauen haben, dass es die aufeinanderfolgenden Zustände einen inneren Zusammenhang haben. Wichtig ist, sich dabei jeder Spekulation und Theorie zu enthalten, es soll allein die Realität der Phänomene auf einen wirken. In dem Maße, wie wir uns der eigenen Denkwilkrigkeit enthalten und uns nur Bildvorstellungen der aufeinanderfolgenden Zustände machen, wirken die inneren Gedanken der Welt in uns und prägen sich uns ein. Dadurch entwickelt sich im Laufe der Zeit ein Denken, das der Realität angepasst ist und in den Dingen lebt, statt sich davon abzusondern. Goethe besaß es in hohem Maße, er hat mit solchen Übungen seine "anschauende Urteilskraft" ausgebildet. In der Wetterbeobachtung hat er es so weit gebracht, daß er aus dem Anblick eines kleinen Ausschnitts am Himmel sagen konnte, wie sich im Laufe des Tages das Wetter entwickeln würde.

3. Gesunde Ernährung: Frühlingskraut Bärlauch

Bärlauch, auch wilder Knoblauch oder Waldknoblauch genannt kann ab März als Wildkraut geerntet werden. Er wächst am besten in hellen feuchten Laubwäldern, am liebsten in lichtdurchfluteten Buchenwäldern. Die Pflanze wird ca. 20 cm hoch und hat kräftige dunkelgrüne lanzettförmige Blätter, und blüht ab Mai in sternbesetzten Dolden. Die grünen Blätter sehen so ähnlich aus wie die des giftigen Maiglöckchens oder der ebenfalls giftigen Herbstzeitlose. Man kann den Bärlauch aber eindeutig erkennen an seinem starken Knoblauchgeruch, der schon von weitem auffällt. Im Zweifelsfall sollte dazu man ein Blatt zwischen den Fingern zerreiben.

Ursprünglich wurde Bärlauch vor der Walpurgisnacht geerntet, um sicher zu sein, dass er jung und kräftig genug ist, um die bösen Geister abzuwehren. Das volle Aroma haben nur die jungen Blätter vor der Blüte. Die später im Juni geernteten noch grünen runden Samen lassen sich aber auch zum Würzen wie grüner Pfeffer verwendet werden. Ausgereifte Samen können noch getrocknet und gemahlen werden, um ein haltbares Streugewürz zu bekommen.

Sowohl die Blätter (Erntezeit März - Juni) als auch die Zwiebeln (Erntezeit April - Oktober) kann man ähnlich wie frischen Knoblauch verwenden in Suppen, Salaten, Soßen oder als Bärlauch-Pesto oder Bärlauchbutter.

Bärlauch als Heilmittel:

In der Volksheilkunde wird Bärlauch verwendet bei Verdauungsbeschwerden, Arteriosklerose, Bluthochdruck und zur Blutreinigung. Er eignet sich gut im Zusammenhang mit Frühjahrskuren. Dazu wird aus den frischen Blättern ein Tee zubereitet, der schluckweise getrunken wird.

Rezept: Bärlauchfrischkäse:

200 g Frischkäse, feingehackte Bärlauchblätter nach Geschmack, 1 Tl. Zitronensaft, Salz, Pfeffer

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".