



Freund der Gesundheit – Ostern-Fruhhjahr 2012

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

Themen:

1. Homoeopathie: Wenn Sie mal „im Wald stehen“: Erste Hilfe aus der Natur
2. Bewusstes Leben: Gesundheit - Eine Frage des guten Geschmacks
3. Gesunde Ernährung: Mit Wildgemuese der Fruhhjahrsmuedigkei vorbeugen

1. Homoeopathie: Wenn Sie mal „im Wald stehen“: Erste Hilfe aus der Natur

Im Fruhhling zieht es uns wieder hinaus in die Natur und vielleicht haben Sie ja nicht immer sofort Ihre Homoeopathische Hausapotheke dabei, wenn etwas passiert.
Oder Sie haben Freude daran, sich einmal selbst in der Herstellung ihres homoeopathischen Notfallmittels zu versuchen; die Natur kommt Ihnen gerade jetzt dafuer sehr entgegen.
Hier ein paar Beispiele:

Bei Insektenstichen und aeusseren Verletzungen: Spitzwegerich (*plantago lanceolata*)

Stellen Sie sich vor, sie sind auf einer Tageswanderung weit vom naechsten Ort entfernt und werden von einem Insekt in den Rachen gestochen. Das kann gefaeherlich werden, wenn die Schleimhaut schnell anschwillt und die Atmung zunehmend blockiert wird. Hier koennen Spitzwegerichblaetter das Schlimmste verhindern: die Blaetter muessen zerkaut und mit Speichel vermengt als Paste auf die Einstichstelle gegeben werden. Dies wirkt der Entzuendung und Schwellung der Schleimhaeute entgegen und hat zudem noch eine antibakterielle Wirkung.

Oder: Sie haben sich geschnitten oder eine andere blutende offene Verletzung zugezogen. Auch hier helfen zerquetschte Spitzwegerichblaetter, die Sie auf die offene Wunde legen. Dadurch wird die Blutung sehr schnell gestillt, zumindest gelindert, der Schmerz laesst bald deutlich nach und durch die antibakterielle Wirkung wird einer Infektion vorgebeugt.

Bei stumpfen Verletzungen durch Schlag oder Fall: Gaensebluemchen (*bellis perennis*)

Das Gaensebluemchen wird auch die „Kleine Schwester der Arnika“ genannt, wenn es um stumpfe Verletzungen der Weichteile geht, die mit starken Schmerzen, Bluterguss, Schwellung usw. verbunden sind. Sie wissen sicher, dass Arnika das Standard-Erste-Hilfe-Mittel fuer Verletzungen ist. Bei Menschen mit fester Muskulatur, z.B. Sportler, Handwerker o.Ae. Wirkt das Gaensebluemchen oft sogar noch besser als die Arnika.

Vom Gaensebleumchen werden Blueten, Stengel und Blaetter verwendet. Es kann aehnlich wie der Spitzwegerich zur aeusseren Wundversorgung benutzt werden, entfaltet seine eigentliche Wirkung aber erst, wenn es in potenziierter Form eingenommen wird. Dann wirkt es schmerzlindernd, abschwellend, resorbierend auf den Bluterguss und beschleunigt die Wundheilung der Muskulatur.

Potenzierung von Gaensebluemchen:

1. Stufe: 1 Teil Gaensebluemchen und 9 Teile Milchzucker werden in einem Porzellanmoerser verrieben. Dabei geht man so vor, dass man 3 mal hintereinander 10 Min. mit dem Stoessel zerreibt und danach 10 Min. lang das Pulver mit einem Plastikspatel zusammenscharrt.

Das Ergebnis ist „bellis perennis D1“

2. Stufe: 1 Teil der D1 werden mit 9 Teilen Milchzucker ebenso verarbeitet wie fuer Stufe 1 das urspruengliche Kraut. So erhaelt man die D2.

Analog kann man weitere Potenzstufen herstellen.

Um ein moeglichst wirksames Heilmittel zu erhalten, sollte man mindestens bis zur D6 potenzieren. Das erhaltene Pulver wird dann in einem sauberen Glasbehaelter aus braunem Glas aufbewahrt als

Hausmittel fuer Prellungen, Verstaechungen u. Ae. Sie koennen es analog verwenden wie das bekannte Arnika. Auch hier gilt: Das Pulver darf nicht mit Metall in Beruehrung kommen und darf nicht grosser Hitze, Kaelte, Erschuetterungen oder Strahlung ausgesetzt werden.

Eine Einnahmeportion entspricht einer kleinen Messerspitze des Pulvers und auch hierbei muss waehrend der Wirkungsdauer des Mittels auf Antidote wie Kaffee, Kampfer, Pfefferminz und Kamille verzichtet werden.

2. Bewusstes Leben: Gesundheit - Eine Frage des guten Geschmacks

„Aude sapere“, uebersetzt: „wage zu schmecken“, aber auch: „wage zu erkennen“, „wage, weise zu sein“. Dies hat Samuel Hahnemann, der Begruender der Homoeopathie seinem 'Organon der Heilkunst' als Motto vorangestellt. Im Lateinischen gibt es fuer schmecken und weise sein das gleiche Wort; auch „sapientia“ - die Weisheit hat diesen Wortstamm.

Der Geschmack ist offensichtlich ein besonderer Sinn. Anders als vom Geruch, werden wir vom Geschmack nicht ueberrollt; wir muessen, um zu schmecken, den Bissen sozusagen in das Vorzimmer unseres Verdauungstraktes hineinnehmen und etwas von unserer eigenen Substanz, naemlich den Speichel hinzugeben, um ueberhaupt schmecken zu koennen. Es eine Art Pruefung statt dessen, was wir uns letztlich einverleiben wollen. Hier entscheidet es sich, ob wir etwas schlucken oder etwas Ungenussbares wieder von uns geben.

In frueheren Zeiten wurde mittels des Geschmacks alle Medizinen gefunden.

Leider ist der Geschmack in unserer Ueberflussgesellschaft aber oft ein verdorbener Sinn: es wird geschluckt, was „lecker“ ist und nicht mehr was gesund ist. Ueber den Geschmack wird der Mensch veruehrt.

Erst nachdem man eine ganze Zeit lang nur naturbelassene Lebensmittel in solchen Mengen genossen hat, dass sich immer wieder das normale Hungergefuehl einstellt, kann dieses Sinnesorgan, das wie kein anderes unserer Gesundheit wieder seiner eigentlichen Aufgabe nachkommen, d.h.: was gesund ist, schmeckt am besten.

3. Gesunde Ernaehrung: Mit Wildgemuese der Fruehjahrmuedigkeit vorbeugen

Nachdem im Winter vor allem Wurzelgemuese und Treibhauspflanzen auf dem Speiseplan gestanden haben, sind die jetzt hervorkommenden Wildgemuese- und -Kraeuter mit ihren frischen jungen Trieben eine willkommene Abwechslung, um der drohenden Fruehjahrmuedigkeit zu begegnen.

Zum Beispiel Brennessel:

In der Kueche werden ausschliesslich die jungen Blaetter verwendet. Die Brennessel enthaelt viel Vitamin B und C, Lezithin und das gefaesserweiternde hormonaehnliche Histamin.

Nach Ueberbruehen koennen die Blaetter fuer Salate verwendet werden als Suppeneinlagen oder als Gemuese zubereitet werden.

Rezept: Brennesselsuppe:

Zutaten: 2-3 El Olivenoel, 1 grosse Zwiebel, 400g gewaschene und verlesene junge Brennesselblaetter, 1l klare Bruehe, etwas Butter.

Das Olivenoel wird erhitzt und die Zwiebel darin glasig geduenstet. Dann werden die fein gehackten Brennesselblaetter dazugegeben und ca. 5 Minuten lang unter Ruehren geduenstet. Die Bruehe wird aufgegossen und das Ganze ca. 15 Minuten lang leicht gekocht. Die fertige Suppe kann mit einem Stich Butter auf dem Teller serviert werden. Guten Appetit!

HEILPRAXIS für HOMOEOPATHIE und ANTHROPOSOPHIE
Renate Kuenne, Adamstrasse 37, 90489 Nuernberg
Tel.: 0911 533508, Fax: 0911 5985398, e-mail: hpraxis.kuenne@t-online.de

Abonnieren und Abbestellen:

Sie koennen 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".