

Freund der Gesundheit – Frühling 2013

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



Themen:

1. Homoeopathie: Leben mit Pollen, aber richtig.
 2. Bewusstes Leben: Das Denken in Bewegung bringen
 3. Ernährung: Spargel – Gemüse der Liebesgöttin Aphrodite
-

1. Homoeopathie: Leben mit Pollen, aber richtig.

Im Frühling erfreuen farbige Blüten nach tristen Wintertagen das Auge. Nicht für jeden ist diese Freude ungetrübt: Die Augen beginnen zu jucken und zu tränen, die Nase läuft, man fühlt sich schlapp und abgeschlagen: es beginnt die Heuschnupfenzeit: eine Leidenszeit für Menschen, die auf Blütenpollen allergisch reagieren. Viele greifen dann schnell zu einem „homoeopathischen“ Mittel aus der Apotheke, um ihre Beschwerden zu lindern.

Hier möchte ich aber eine Warnung anbringen: Die Pollenallergie ist eine chronische Erkrankung des ganzen Menschen, die nur mit entsprechender Behandlung durch einen ausgebildeten Homoeopathen langfristig ohne Schaden ausgeheilt werden kann.

Der Einsatz von homoeopathischen Komplexmitteln oder Antihistaminika unterdrückt lediglich die akuten Symptome und man muß bei Selbstmedikation (auch mit „homöopathischen“ Mitteln) mit einer Verschlimmerung der Grundkrankheit und anderen Beschwerden rechnen, die aus Unkenntnis u.U. gar nicht mit der Einnahme des gewählten Medikaments in Verbindung gebracht werden!

Lindernd kann auch während einer homöopathischen Behandlung ohne Schaden verwendet werden:

Für die Augen:

Baden mit lauwarmem Augentrosttee oder Verwendung von Euphrasia-Augentropfen.

Für die Nase: Rhinodoron-Nasenspray mit Aloe vera. (Der reinigende Effekt unterstützt auch die Entfernung der Allergene).

Ich möchte aber zum Ausgleich auf die enorm gesundheitsfördernden Eigenschaften der Blütenpollen hinweisen. Für Nicht-Allergiker ist z.B. eine Frühjahrskur mit Blütenpollen sehr zu empfehlen: Pollen enthalten viel pflanzliches Eiweiß, das direkt für den Körper verwertbar ist. Außerdem enthalten sie viele wertvolle Kohlenhydrate, Fette, Mineralstoffe und Spurenelemente, wie Calcium, Kalium, Magnesium, Schwefel, Eisen, Silicium, Phosphor, Mangan und Kupfer. Auch sind sie reich an Vitaminen, wie Vitamin B1, B2, B5, B12, A C, D, E, enthalten Folsäure und Karotin. Weitere wertvolle Inhaltsstoffe sind die Enzyme, pflanzliche Hormone und Abwehrstoffe des Pollens.

Blütenpollen enthalten all die benötigten Vitalstoffe, die für unseren gesunden Stoffwechsel unerlässlich sind und kann so unseren evtl. durch die Wintermonate entstandenen Mangel wieder ins Gleichgewicht bringen. Der Pollen kann die Darmtätigkeit normalisieren und regulieren, stärkt das Herz- Kreislaufsystem, stärkt und reguliert den Stoffwechsel und das Nervensystem Es wurden mehr als 100 Biologische Aktivstoffe nachgewiesen, was den Pollen zum wertvollen Geschenk unserer Natur macht.

Aus der Hülle des Blütenpollens wird von den Bienen das Propolis hergestellt. Mit Propolis schützen die Bienen ihren Stock vor der Ausbreitung von Krankheitserregern.

Es hat einen guten Ruf als unschädliches Antibiotikum und als natürliches Aspirin und ist z.B. auch als Schmerzmittel einsetzbar. Propolis hat auch eine durchblutungsfördernde und stark entzündungshemmende Wirkung und fördert so die Gewebsregeneration z.B. des Knochengewebes und fördert die Wundheilung und Narbenbildung.

2. Bewusstes Leben: Das Denken in Bewegung bringen

Viele Menschen leiden darunter, dass ihnen nicht das Rechte zur rechten Zeit einfällt, oder auch unter einem allgemeinen Mangel an guten Einfällen. Hier kann eine Übung Abhilfe schaffen, die das normalerweise passiv verlaufende Denken aktiv ergreift und in Bewegung bringt:

Ein verbreitetes Phänomen ist es, dass in Zeiten, in denen man sich ausruhen möchte, sich evtl. auch mal hinlegt, die Gedanken sozusagen von selbst sich aufdrängen und man dabei vom Hundertsten ins Tausendste kommt. Wenn man sich nun die Fähigkeit des guten Einfalls zur rechten Zeit aneignen möchte, kann man folgendermaßen vorgehen:

Man nimmt sich vor, immer, wenn man so in ein belangloses Träumen gerät, den Gedankengang anzuhalten und ganz bewußt ein Thema ins Bewusstsein zu rücken, das man sich selbst gewählt hat, und über das man nun gezielt nachdenkt.

Das Thema kann sehr anspruchslos sein, z.B.: der Einkaufszettel für den nächsten Tag, ein Nachdenken über den Urlaub im letzten Sommer, aber ohne dabei in beliebige Assoziationen abzuschweifen, oder auch, wenn einem selbst in dieser Situation kein Thema einfällt: das Nachdenken über den Text in einem Buch oder einer Zeitung, die man grade aufschlägt.

Die Wirkung der Übung wird nicht durch den Inhalt des Themas erzielt, sondern durch das bewusste Sich-Herausreißen aus dem automatisch dahinfließenden Gedankenstrom.

Wenn man eine solche Übung regelmäßig immer wieder macht, wird sie den gewünschten Erfolg bringen.

3. Ernährung: Spargel – Gemüse der Liebesgöttin Aphrodite

Das Frühlingsgemüse Spargel sollte man schon der Gesundheit wegen reichlich genießen. Es enthält genau das, was unser Körper nach den Wintermonaten nun braucht:

Es unterstützt die Befreiung von alten Schlacken durch seine blutreinigende und harntreibende Wirkung und fördert das Aufkommen der lebensbejahenden Kraft durch seine aphrodisierende und potenzsteigernde Wirkung. Daher war er bei den Griechen der Liebesgöttin Aphrodite geweiht.

Spargelcremesuppe nach Hildegard von Bingen:

Zutaten: 250g Spargel, ½ l Wasser, 30g Butter, 40g Dinkelmehl, 1l Gemüsebrühe, 1 Eigelb, 2EL Sahne, 2 EL herber Weisswein, 1 Msp. Zucker, Salz, Zitronensaft, 1 EL fein gehackte Petersilie und Thymian.

Spargel unter fließendem Wasser säubern, von den Spitzen ausgehend schälen, in 2 bis 3 cm lange Stücke schneiden und in siedendem Salzwasser 10 Minuten garen. Aus Butter und Mehl eine goldgelbe Schwitze bereiten, mit Gemüsebrühe löschen. Eigelb mit Sahne und Wein verquirlen und der Suppe beifügen. Mit Zitronensaft und Gewürzen abschmecken.

Zuletzt die Spargelstücke mit den Kräutern in die Suppe geben.

Guten Appetit!

HEILPRAXIS fuer 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".