

Freund der Gesundheit – Frühjahr 2014

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



Themen:

1. Homöopathie: Wandern, Radwandern, Walking - Hilfen zur Wundversorgung
 2. Bewusstes Leben: Planmässige Naturbeobachtung a la Goethe
 3. Ernährung: Was tun gegen die Frühjahrsmüdigkeit ?
-

1. Homöopathie: Wandern, Radwandern, Walking - Hilfen zur Wundversorgung

Im Frühling zieht es einen wieder hinaus in die Natur. Da sollten Sie beim Wandern, Walken oder bei der Fahrradtour die homöopathische Wanderapotheke nicht vergessen einzupacken und sich ein paar Grundregeln dazu merken:

Schürfwunden:

Da sich Tetanuserreger nur unter Luftabschluss vermehren können, ist diese Gefahr hier gering. Die Wunde kann mit verdünnter Calendulatinktur (1 Teil zu 10 Teile Wasser) gereinigt werden. Heraustretendes Blut sollte danach nicht mehr abgewischt werden, damit sich eine Kruste an der Luft bilden kann. Nur grössere Wunden müssen mit einem Pflaster oder Verband abgedeckt werden. Verbände hemmen die Wundheilung, daher sollte möglichst Luft und Sonne an die Wunde herangelassen werden. Wenn ein Verband nötig ist, kann er noch zusätzlich innen mit Calendulasalbe bestrichen oder mit Tinktur getränkt werden.

Calendula (die Gartenringelblume) lindert den Wundschmerz, stillt die Blutung, desinfiziert die Wunde und trägt zur schnelleren und narbenfreien Heilung bei.

Stichwunden:

Je weniger eine Wunde blutet, desto grösser ist die Infektionsgefahr. Dem kann vorgebeugt werden durch Anregung der Blutung mit kräftigem Massieren und Reinigen der Wunde mit Calendulatinktur, die nur wenig verdünnt wird. (s.o.). Grössere Gegenstände nicht selbst herausziehen! Grössere Stichwunden müssen nach der Ersthilfe vom Arzt versorgt werden. Auch bei bestehendem Tetanus-Impfschutz bietet die Homöopathie aber unersetzliche Hilfen bei der Schmerzlinderung, zum Infektionsschutz und zur schnelleren und narbenfreien Wundheilung:

Bei grösseren Stichwunden: Ledum C30 2 Globuli sofort, evtl. nach 6 Stunden wiederholen.

Bei kleinen Stichwunden: Mehrmals täglich Ledum D12 4 Globuli.

Blutergüsse, Qüetschungen, Prellungen, Riss- und Platzwunden:

Offene Wunden werden mit Calendula gereinigt und versorgt (s.o.). Innerlich ist das erste Mittel bei Verletzungen Arnika (Bergwohlverleih). Es lindert den Verletzungsschock, verringert den Schmerz, stillt die Blutung, sorgt für die Resorption von Blutergüssen und wirkt vorbeugend gegen Infektionen.

Große Verletzungen (bei denen nur Erste Hilfe geleistet wird): Arnika C30 2 Globuli sofort, evtl. öfter in Stundenabstand wiederholen.

Kleine Verletzungen: Arnika D12 mehrmals täglich 3 Globuli bis Besserung eintritt.

2. Bewusstes Leben: Naturbeobachtung a la Goethe

Wussten Sie eigentlich, dass Johann Wolfgang von Goethes Werk zum überwiegenden Teil nicht aus Romanen und Gedichten besteht, sondern aus systematischen Naturbeobachtungen mit einer eigens

von ihm ausgearbeiteten Methode, dem sogenannten Goetheanismus ? Mit seiner Methode konnte er sogar richtige Voraussagen machen, z.B. über den Zwischenkieferknochens beim Menschen, was im Nachhinein durch die Forschung bestätigt wurde. An den Goetheanismus hat Rudolf Steiner angeknüpft bei der Entwicklung des anthroposophischen Erkenntnisweges.

Da Goethe sich insbesondere um ein Verständnis der lebendigen Natur bemüht hat, waren für ihn deren Entwicklungsgesetze von Interesse, hierfür hat er den Begriff der Metamorphose geprägt. Jetzt im Frühling, wo die Wachstumskräfte sich am deutlichsten zeigen, bietet es sich an, mal probeweise in seine Fusstapfen zu treten: Hierzu eine Übung von Rudolf Steiner:

Man lege ein Samenkorn vor sich hin und konzentriere sich vollkommen darauf. Dann denke man daran, dass aus diesem Samenkorn einmal eine vollständige Pflanze werden kann, wenn es in der richtigen Umgebung die benötigte Pflege erhält. Alle Kräfte hierzu sind schon im Samenkorn enthalten, auch wenn man sie nicht sieht! Man bedenke, dass das sinnlich Unsichtbare sichtbar werden kann, und stelle sich die aus diesem Korn entstehende Pflanze bildlich vor, so intensiv wie möglich; im Denken kündigt sich an, was später sichtbar werden wird. Wichtig ist es, diese Übung in aller Konzentration und Ruhe mit Abweisung aller Ablenkungen zu machen.

Wenn man diese Übung regelmässig macht hat sie viele positive Auswirkungen: Man bildet seine Denktätigkeit allmählich um, zum Erfassen von lebendigen Zusammenhängen, man macht die Erfahrung, dass aus zunächst unsichtbaren Keimen Grosses entstehen kann, was man z.B. auch auf die eigene Entwicklung im Hinblick auf das Üben und auf vieles andere übertragen kann.

3. Ernährung: Was tun gegen die Frühjahrsmüdigkeit ?

Nachdem im Winter, auch durch die Feiertage, die Nahrung oft fett und süss gewesen ist, wenig frische Vitamine enthielt und die Sonne, die auch über den Stoffwechsel auf unsere Stimmung wirkt, kaum zu sehen war, fühlen sich viele Menschen schlapp und lustlos, eben „frühjahrs müde“. Da kann eine Frühjahrskur sinnvoll sein, um den Körper von Winterlasten zu befreien und die Lebensfreude zu fördern.

Der Löwenzahn

als einer der ersten Frühlingsboten mit seinen sonnengelben Blütenköpfen kann da ein wunderbarer Helfer sein: Löwenzahn unterstützt Stoffwechsel und Verdauung und wirkt stark entgiftend. Er ist leberstärkend, stärkt die Abwehr u.a. durch Vitamine, fördert die Blutbildung und regt die Stimmung an, u.a. durch seine Bitterstoffe.

Für einen Tee überbrüht man eine Handvoll kleingeschnittener Blätter mit heissem Wasser, und lässt das Ganze 5-10 Min. ziehen. 3 Tassen tägliche reichen für eine Frühjahrskur.

Auch als Salatzugabe sind Blätter und Blüten des Löwenzahns gut geeignet.

Mit Zwiebeln gedünstet, unter Zugabe von etwas Sahne, Salz und Muskatnuss kann man die Blätter auch ähnlich wie Spinat verwenden.

Wenn jemand noch gründlicher etwas für seine Gesundheit und seinen Stoffwechsel tun möchte, evtl. auch sein Gewicht nachhaltig verbessern möchte, empfehle ich eine

Frühjahrskur mit metabolic balance.

Sie können sich deswegen gerne an mich als geprüfte Betreuerin wenden; ein informatives Vorgespräch ist kostenlos, rufen Sie mich einfach an.

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 bei renate.kuenne@t-online.de