



Freund der Gesundheit – Sommer 2012

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

Themen:

1. Homoeopathie: Hilfe bei Sonnenbrand, Sonnenstich und Hitzschlag
2. Bewusstes Leben: Der Geruchssinn – Orientierungsorgan und bewusstes Urteilsvermögen
3. Gesunde Ernährung: Echte! Aromen verleihen der Seele Flügel

1. Homoeopathie: Hilfe bei Sonnenbrand, Sonnenstich und Hitzschlag

Endlich ist es Sommer; Sonne, Licht und Wärme tun der Seele und auch dem Körper gut.
Letzteres vor allem, wenn sie nicht im Übermass genossen werden.
So können Sie sich helfen, wenn es doch einmal zuviel des Guten war:

Sonnenbrand:

Bei roter und berührungsempfindlicher Haut, die nachts das Schlafen stört, hilft das Auftragen von Essig. Bei empfindlicher Haut kann man den Essig aus einem Zerstäuber aufsprühen. Das beruhigt die Haut, lindert den Schmerz und lässt den Sonnenbrand schneller abklingen.

Hitzekrämpfe:

Hitzekrämpfe entstehen durch den Flüssigkeits- und damit Salzverlust bei starkem Schwitzen.
Vorbeugend ist also der Ersatz durch ausreichendes Trinken von Mineralwasser oder z.B. salzigen Getränken wie Ayran wichtig.
Bei schon eingetretenen Hitzekrämpfen hilft Natrium-muriaticum D2 (mehrmals täglich 1 Tablette).

Hitzschlag:

Wenn der Körper mehr Flüssigkeit verliert, als ihm zugeführt wird, droht ein Hitzschlag. Das ist vor allem bei körperlicher Anstrengung in der Sonne mit viel Schweißabsonderung der Fall. Die Symptome können sich u.U. auch sehr langsam aufbauen! Es beginnt mit zunehmender Erschöpfung und steigender Körpertemperatur, die allmählich zum Kollaps führen können mit Krämpfen, Erbrechen, Schweißausbrüchen und im Kollaps kalter feuchter Haut. Dieser Zustand ist lebensbedrohlich, d.h. neben der Ersten Hilfe ist u.U. Ein Notarzt erforderlich!
Auf jeden Fall muss der Betroffene an einen kühlen Ort gebracht werden und zu trinken bekommen, falls er bei Bewusstsein ist, Kleidung öffnen und Luft zufließen lassen.
Homöopathisch hilft auch hier oft Natrium-mur., wenn die Schwäche vorherrscht. Hier aber in der höheren Potenz C30 (3 Glob. wirken lassen, evtl. wiederholen). Bei sehr hoher Luftfeuchtigkeit wäre eher Natrium-sulfuricum C30 passend.

Sonnenstich:

Ein Sonnenstich entsteht, wenn der Körper seine Wärme nicht in ausreichendem Masse durch Schwitzen abgeben kann. Die Körpertemperatur kann hier bis zu 43 Grad steigen. Anders als beim Hitzschlag ist die Haut rot, heiß und trocken. Erste Anzeichen sind ein trockener Mund und geistige Verwirrung; brennende Lungen und Muskeln, hämmernde Kopfschmerzen, Übelkeit und Schwindel kommen hinzu. Höchste Gefahr besteht, wenn der Betroffene aufhört zu schwitzen, dann besteht Lebensgefahr!

Als Erste Hilfemaßnahme gilt hier zunächst das gleiche Verhalten wie beim Hitzschlag. Zusätzlich sollte man den Betroffenen mit viel kaltem Wasser oder Eis übergießen, um die Ableitung der Wärme zu ermöglichen.

Homöopathische Mittel sind hier: Belladonna C30 (glänzende Augen) und Glonoinum C30 (matte Augen) u.U. In halbstündigem Abstand 3 Glob. gegeben.

2. Bewusstes Leben: Der Geruchssinn – Orientierungsorgan und Urteilsvermögen

Die Wärme des Sommers lässt uns auch alle Gerüche deutlicher wahrnehmen. Dabei tritt die Außenwelt unmittelbar in uns ein, wir können uns dem nicht verschließen. Düfte können übermächtig, etwas Betäubendes haben. Düfte wirken auf das Unbewusste, Instinkthafte.

Der Geruchssinn des Menschen ist aber gegenüber dem der Tiere (z.B. des Hundes) stark unterentwickelt. Das Tier, das die Nase zum Erdboden richtet, lebt in einer Geruchswelt. Es orientiert sich am Geruch und folgt seinem Instinkt. Der für das Riechen zuständige Gehirnbereich wird dann bei höher entwickelten Tieren bis zum Menschen hin immer kleiner. An die Stelle der Orientierung über den Geruch tritt beim Menschen die Orientierung über das bewusste Urteil.

Entwicklungsgeschichtlich hat sich beim Menschen das Riechhirn zugunsten des dem Denken dienenden Stirnhirns zurückgebildet.

Interessant ist die Überlegung, dass wir über den Geruchssinn auch moralische Urteile fällen: Schmutz, Unrat, Verdorbenes riechen schlecht, auch die Hölle stinkt, während im kultischen Bereich Weihrauch und wohlriechende Essenzen verwendet werden. Da bietet uns unsere Nase auch eine Orientierung hin zum Moralisch Guten.

Nach Aussagen von Rudolf Steiner ist nun die Entwicklung vom Instinkt zum bewussten Urteilsvermögen nicht abgeschlossen. An der Stelle des jetzigen Riechhirns in der Stirn über den Augen entwickelt sich allmählich statt dessen ein Organ (die „2-blättrige Lotosblume“), mit dessen Hilfe wir Wesentliches von Unwesentlichem unterschieden können und so erkennen können „wo es wirklich langgeht“. Durch Vermeiden vorschneller intellektueller (Vor!)urteile und Innehalten, um dem Wesen der Dinge die Möglichkeit zu geben, sich zu offenbaren, kann dieses Organ entwickelt werden.

3. Gesunde Ernährung: Echte! Aromen verleihen der Seele Flügel

Auf einer blühenden Sommerwiese kommt uns ein intensiver Duft entgegen. Er kommt zustande durch ätherische Öle, welche die Pflanze, vermittelt durch die Sonneneinstrahlung an die Atmosphäre abgibt. Bienen, Falter und andere Insekten nehmen dies wahr und umschwirren die Blüten. Durch den Duft kommuniziert die Pflanze mit der sie umgebenden Tier- und Menschenwelt und damit mit den Wesen, die seelisch empfinden können. Aromen sind Botenstoffe zwischen materieller Welt und Seelen- und Geistwelt. In der Aromatherapie macht man sich dies zu Nutze. Aromen fördern die Konzentration, schaffen eine angenehme Atmosphäre und erleichtern die Kommunikation. In der Ernährung spielt ein guter und nicht künstlich verfälschter Duft der Mahlzeit eine wichtige Rolle. Hier dienen die Duftstoffe dem Gehirn als Grundlage der Gedankenbildung und Kommunikation.

Entsprechend schädlich sind künstliche Aromen, „naturidentische Aromen“ und „natürliche Aromen“ (Saagespäne und Schimmelpilze sind natürliche Aromen!), welche echte Aromen nachahmen und den Organismus täuschen! Echte Vanille z.B. hat keine gelbe, sondern eine weiße Farbe mit kleinen dunklen Punkten darin. Versuchen Sie doch mal ein Rezept mit echter Vanille:

Rezept: Vanilleeis mit echter Vanille:

2 Vanilleschoten auskratzen, Mark und Schote mit 350ml Milch und 200 ml Sahne aufkochen und Schoten entfernen. 150g Zucker mit 5 Eigelb im Wasserbadtopf vermischen (nicht! schaumig schlagen), Milch-Sahnemischung hineinrühren bis sich eine cremige Konsistenz ergibt. In die erkaltete Creme 350ml geschlagene Sahne einarbeiten und alles einfrieren. Guten Appetit!

HEILPRAXIS für HOMÖOPATHIE und ANTHROPOSOPHIE
Renate Künne, Adamstrasse 37, 90489 Nuernberg
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".