

## Freund der Gesundheit – Sommer 2013

Im dreimonatigen Rhythmus erscheinender Rundbrief mit Gesundheitstips zur Jahreszeit  
Informationen zum Abonnieren und Abbestellen Seite finden Sie am Ende des Rundbriefes.



### Themen:

- |                     |                              |
|---------------------|------------------------------|
| 1. Homoeopathie:    | Was tun bei Reiseuebelkeit ? |
| 2. Bewusstes Leben: | Erkenntnis durch die Sinne   |
| 2. Ernaehrung:      | Sommerobst Erdbeeren         |

---

### 1. Homoeopathie: Was tun bei Reiseuebelkeit ?

Damit die Vorfremde auf den Urlaub nicht durch die Aussicht auf eine massive Reiseuebelkeit bei sich selbst oder den Kindern getruert wird, sollte man in dieser Hinsicht gut vorsorgen, grade, wenn man eine Flug- oder sogar Schiffsreise geplant hat.

Um allen Eventualitaeten gewachsen zu sein, empfiehlt es sich, die wichtigsten homoeopathischen Mittel dazu in der Reiseapotheke mitzufuehren. Insbesondere bei Flugreisen muessen die homoeopathischen Mittel aber auch durch eine Alufolie geschuetzt werden, damit sie nicht durch Strahlung unwirksam gemacht werden.

#### Hier nun die wichtigsten homoeopathischen Mittel bei Reiseuebelkeit:

Cocculus: Bei Uebelkeit und Erbrechen beim Fahren mit dem Auto oder dem Schiff auftreten, vor allem, wenn die Uebelkeit von Schwaechen und Schwindel begleitet ist und Essensgerueche und Tabakqualm die Uebelkeit verschlimmern.

Colchicum: Ebenfalls ein Mittel, bei dem jede Bewegung in Auto, Schiff oder Flugzeug bald zu Reisekrankheit fuehrt und der Geruch oder sogar der Anblick von Speisen die Uebelkeit verschlimmert.  
Eiergeruch ist hier besonders schlimm. Bei Colchicum bleibt es oft bei der Uebelkeit, das Erbrechen ist schwierig, es kommt nur zu einem Wuergen. Ruhe und Waerme bessern die Beschwerden.

Tabacum: Das homoeopathische Mittel Tabacum ist angezeigt, wenn Sie, waehrend Ihnen uebel ist, sehr blass sind und der ganze Koerper mit kaltem Schweiß bedeckt ist. Sie moechten dann aber nicht warm eingehuelt werden, sondern wollen unbedingt an die frische Luft. Im Magen haben Sie ein flaes Gefuehl, kurz bevor Sie sich erbrechen muessen. Die Lockerung oder das Ablegen von Kleidung verschafft Besserung, waehrend die geringste Bewegung - etwa das Schaukeln des Schiffes oder das Ruckeln des Autos auf der Autobahn - die **Beschwerden** verschlimmern.

Nux-vomica: Nux vomica ist eines der wichtigsten Mittel in Ihrer Reiseapotheke ueberhaupt. Es hilft Ihnen nicht nur, die Folgen eines Jet-lags besser zu ueberstehen oder auch die Folgen einer durchfeierten Nacht mit etwas zu viel Alkohol, es hilft auch in vielen Faellen von Uebelkeit durch ungewohnte oder leicht verdorbene Nahrung, besonders, wenn man nicht erbrechen kann und das Gegessene wie ein Stein im Magen liegt. Durch passive Bewegung auf einem Schiff, im Flugzeug oder im Auto kann es dann doch zu einem sauren Erbrechen kommen. Nach dem Erbrechen (z.T. Schon vorher) treten oft Kopfschmerzen auf.

#### Zur Einnahme der Mittel:

Die genannten Mittel sollten Sie sich in der Potenz D6 oder D12 als Globuli besorgen. Falls Sie schon wissen, dass Sie unter Reisekrankheit leiden, koennen Sie schon am Vortag 5 mal 3 Globuli nehmen und waehrend der Fahrt dann bei Bedarf in kuerzeren Anstaenden 3 Globuli des angezeigten Mittels, bis die Beschwerden abgeklungen sind.

Noch ein Tip fuer Seereisen: Halten Sie sich in der Mitte des Schiffes auf und nehmen Sie bei beginnender Seekrankheit einen kleinen Schluck Meerwasser.

### 2. Bewusstes Leben: Erkenntnis durch die Sinne

Im Sommer leben wir in jeder Hinsicht nach außen: Wir gehen aus uns heraus, die Natur erfreut mit Licht,

Farben, Dueften, Wäerme und frischen Fruechten alle Sinne. In dieser Verfassung, die mehr auf eine Ausbreitung nach aussen gerichtet ist, als auf die Konzentration auf uns selbst und nach innen, faellt das Denken deutlich schwerer als im Winter. Es bietet sich nun an, durch eine Wahrnehmungsuebung die in dieser Jahreszeit sehr aktiven Sinne auch als Erkenntnisorgan zu schulen. Viel zu oft ist ja die menschliche Wahrnehmung auf die blosser Registrierung von Informationen reduziert. Wenn wir ueberhaupt noch bewusst hinschauen, erkennen wir vielleicht grade mal: „Aha, ein Kastanienbaum“, gehen aber sofort weiter, ohne uns wirklich mit allen Sinnen auf diesen einzigartigen Baum einzulassen.

Hiermit kann aber eine Uebung beginnen:

Man schaut ganz bewusst auf die Einzelheiten, z.B. dieses Baumes. Diese konkreten Einzelheiten koennen nicht mehr mit Worten vollstaendig wiedergegeben werden, so dass das gegenstaendliche feststellende Denken in dieser Uebung abgestellt wird. Wichtig ist auch, daß man sich im Wahrnehmen nicht darum bemueht, sich etwas zu merken, das wuerde die gegenwaertige Aufmerksamkeit nur stoeren. Nach einer gewissen Zeit schliesst man die Augen und ruft sich das Wahrgenommene als Bild wieder ins Bewusstsein zurueck. Dabei wird man feststellen, dass dies um so besser gelingt, je weniger man beim Schauen gedacht oder sich etwas mit Absicht gemerkt hat. Offensichtlich existiert ein die Wahrnehmung begleitendes „Zeugenbewußtsein“, das um so besser zum Zuge kommt, je mehr die Aufmerksamkeit im reinen Wahrnehmen ist. Dieses Zeugenbewusstsein ist dann in der Lage, das Geschaute im Bild wiederzugeben.

Eine solche Wahrnehmungsuebung kann grundsaeztlich mit jedem Sinnesorgan gemacht werden, z.B. auch mit dem Hoeren, Riechen, Tasten oder Schmecken. Man ruft sich dann im zweiten Schritt einfach die gemachte Sinneserfahrung wieder ins Bewusstsein. Wenn diese Uebung regelmaessig gemacht wird, koennen die Sinne immer mehr als objektive Erkenntnisorgane nach aussen entwickelt werden. Wir empfinden dann mit der Sinneswahrnehmung nicht mehr nur die persoenliches Wohlbehagen oder Missempfinden, sondern haben ein Organ, das uns objektive Auskunft gibt ueber das, was uns in der Natur umgibt, wofuer aber die menschliche Sprache keine ausreichenden Begriffe hat. Wir lassen sozusagen die Natur in ihrer eigenen Sprache sprechen.

Diese Faehigkeit des erkennenden Fuehlens kommt uns aber auch in der Begegnung mit Menschen zugute und darueber hinaus wird es einem paradoxerweise leichter fallen, sich auf einen reinen Gedanken zu konzentrieren, wenn man die reine Wahrnehmung geschult hat.

### **3. Ernaehrung: Sommerobst Erdbeeren**

Frische reife Erdbeeren, moeglichst bald nach der Ernte verzehrt sind eine der gesuendesten Obstsorten ueberhaupt: Erdbeeren enthalten deutlich mehr Vitamin C als Zitronen oder Orangen. Vitamin C wehrt Infektionen ab, entgiftet die Koerperzellen und schuetzt sie vor Krebs. Darueberhinaus enthalten Erdbeeren wertvolle Mineralstoffe, allen voran Eisen, das die Zellen mit Sauerstoff versorgt, aber nur, wenn genuegend Vitamin C zur Verfuegung steht sowie Zink, das nicht nur gut fuer die Immunabwehr ist, sondern auch das Lustempfinden steigert.

Rezept:

Am gesuendesten sind Erdbeeren, wenn sie ohne Zucker, nur mit der eigenen Fruchtsuesse verzehrt werden. Ungesuesste Sahne darf dazukommen, sie verhindert ein zu starkes Ansteigen des Insulinspiegels.

Als Alternative zur Sahne sollten Sie aber mal Tofucreme versuchen:

Dazu zerkleinern Sie eine Packung Tofu und verarbeiten ihn mit etwas Mineralwasser in einem Mixer zu einer cremigen Masse. Dann fügen Sie einen Teil der Erdbeeren hinzu, evtl, noch etwas echte Vanille zur Geschmacksverfeinerung. Diese Creme fuellen Sie in Glaeser, dekorieren mit halbierten Erdbeeren und einem Zweig Zitronenmelisse.

HEILPRAXIS fuer HOMOEOPATHIE und ANTHROPOSOPHIE  
Renate Kuenne, Adamstrasse 37, 90489 Nuernberg  
Tel.: 0911 533508, Fax: 0911 5985398, e-mail: [hpraxis.kuenne@t-online.de](mailto: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/Freund der Gesundheit](http://www.heilpraxis-kuenne.de/Freund%20der%20Gesundheit)