

Freund der Gesundheit – Herbst 2012

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



Themen:

1. Homoeopathie: Gesund bleiben trotz Regen-Kaelte-Sturm
2. Bewusstes Leben: Der Weg geht nach innen – Zeit für Konzentration
3. Ernaehrung: Vorsicht vor der Kaeltetraegheit und Gewichtszunahme!

1. Homoeopathie: Gesund bleiben trotz Regen-Kaelte-Sturm:

Die beste Hilfe gegen Erkaeltung ist die Pflege der eigenen Abwehrkraefte. Das koennen Sie tun, indem Sie z.B. Ihre Gefaesse dazu trainieren, sich schnell genug auf Temperaturstuerze einzustellen: Machen Sie Wechselduschen: Zuerst richtig gut heiß duschen, dann sofort einen kurzen kalten Schauer hinterher und ganz gut trocken reiben.

Auch eine gesunde Ernaehrung ist ein wesentlicher Pfeiler zur Unterstuetzung der eigenen Abwehr. s.u.

Wenn Sie aber das Gefuehl haben sollten, Sie sind durchfrozen und es wird sicher bald eine Erkaeltung folgen, dann machen Sie sofort ein heisses Fussbad, evtl. auch mit abschliessendem kalten Guss und packen die trockenen Fuesse in warme Wollsocken. Ausserdem koennen Sie falls Sie nicht in homoeopathischer Behandlung sind, mehrmals einige Tropfen Kampher einnehmen. Auch Kampher wirkt ueber das Aehnlichkeitsgesetz, weil er von sich aus abkuehlt! So lassen sich oft Erkaeltungen schon im Keim ersticken.

Wenn Sie sich doch erkaeltet haben, koennen homoeopathische Mittel hilfreich sein:

Homoeopathische Hilfe:

- Wenn die Erkaeltung mit Niesen und Frieren beginnt, mit Naselaufen, morgens und im geschlossenen Raum schlimmer wird und Sie evtl. ueberarbeitet sind und unausgeruht: Nux-vomica D12
- Bei Erkaeltung mit Schnupfen, Halsschmerzen, Kopfschmerzen, leichtem Fieber ohne Beeintraechtigung des Bewusstseins, Schlappeheit aber trotzdem das Beduerfnis taetig zu sein: Ferrum-phos. D6
- Bei Erkaeltung mit Fieber und Schweiss, brennende Hitze, trockene Schleimhaeute, meist wenig Durst, Kopf und Hals sind gluehend rot: Belladonna D12.

Die hier genannten homoeopathischen Mittel sollten zu Beginn in kurzen Abstaenden gegeben werden: Je nach Heftigkeit des Krankheitsgefuehls stuenndlich bis 3-stuendlich 4 Globuli (Kleine Kinder 2 Globuli). Falls keine Besserung eintritt, sollte das Mittel nach einem Tag abgesetzt werden. Sonst wird es weitergegeben, solange die Besserung anhelt. Dabei kann man mit zunehmender Besserung die Abstaende der Einnahme vergroessern. Beenden Sie die Einnahme wenn die Gesundheit wieder hergestellt ist, spaetestens nach einer Woche!

2. Bewusstes Leben: Der Weg geht nach innen – Zeit fuer Konzentration

Der Herbst ist eine Jahreszeit, in der sich die Lebenskraefte wieder nach innen zurueckziehen. Waehrend im Sommer die Sinne, durch Licht, Waerme, Farben und Duefte von aussen angeregt wurden, und das Bewusstsein in die Aussenwelt gezogen haben, faellt es jetzt wieder leichter, sich zu konzentrieren und die Gedanken zusammenzuhalten.

Grundsaeztlich kommt es nun darauf an, auf der Basis der Geschenke, die der Sommer uns gebracht hat eine Eigenaktivitaet zu entwickeln, um den seelischen und koerperlichen Beschwerden des kommenden Winters etwas entgegenzusetzen.

Der Seele tut es jetzt gut, das innere Bewusstseinslicht zu staerken, z.b. durch eine taegliche Konzentra-

tionsuebung, um die eigenen Gedanken zu sammeln:

Uebung: Nehmen Sie sich taeglich, am besten zur gleichen Zeit etwa 5 Minuten lang Zeit. Sie waehlen nun in Ihrer Vorstellung einen einfachen, menschengemachten Gegenstand zum Thema, z.B. „Loeffel“, „Bleistift“, „Bueroklammer“ o.Ae. Nun schliessen Sie die Augen und konzentrieren sich ganz auf auf das Thema, z.B. „Bueroklammer“. Sie stellen sich vor – in Bildern und/oder Gedanken, welche verschiedenen Bueroklammern es gibt, woraus sie gemacht sind, wozu sie dienen, seit wann es sie gibt usw. Wichtig ist, dass sie streng am Thema bleiben und sachgerecht denken, also nicht in persoenliche Erfahrungen abschweifen, wie z.b. „ich liebe gerade diese bunten Klammern“.

Die Wirkung dieser Uebung wird sein: Sie sind wacher im Bewusstsein und die innere Aktivitaet und groessere Praesenz ist eine gute Vorbeugung gegen das Versinken in Truebsinn.

3. Ernaehrung: Vorsicht vor Kaeltetraegheit und ernahrungsbedingter Abwehrschwaech!

Wenn es wieder kaelter wird und die Tage dunkler werden, bleiben die meisten Menschen gerne in den eigenen vier Waenden, anstatt sich in der freien Natur zu bewegen. Die Kaelte verleitet dazu, fettreicher zu essen und die trueben Tage verstaerken das Verlangen nach Suessigkeiten.

Durch Bewegungsmangel, fettes und suesses Essen wird aber grade die Abwehr gegen Infektionskrankheiten geschwaecht.

Achten Sie deswegen jetzt besonders auf eine Ernaehrung mit frischem Obst und Gemuese.

Insbesondere die Vitamin-C haltigen Zitrusfruechte oder Petersilie und andere frische Kraeuter.

Pflanzliche „Antibiotika“ sind in den eher scharfen Gemuesen enthalten: Rettich, Radieschen, Zwiebeln, Meerrettich oder auch in Kresse.

Ein groesseres Verlangen nach Suessigkeiten entsteht oft aus einem Stimmungstief durch die nachlassende Sonnenstrahlung. Hier empfehlen sich natuerlich regelmaessige Spaziergaenge in der Natur. Auch bei bedecktem Himmel wird naemlich durch das Tageslicht der Sonne die Produktion von Serotonin angeregt. Serotonin ist ein Botenstoff im Nervensystem, der die Wahrnehmung von Schmerzen, die Regulation des Kreislaufs sowie den Schlaf-Wachrhythmus und die Stimmung positiv beeinflusst.

Anstatt wahllos zu naschen, gibt es auch eine gesunde Variante: Z.B. enthalten Nuesse, besonders Walnuesse und Bananen viel Serotonin. Nuesse sind auch ein wertvoller Eiweisstraeger und koennen bei vegetarischen Gerichten Fleisch oder Fisch ersetzen.

Rezept fuer Blumenkohl-Walnuss-Curry (Quelle: walnuss.de):

Zutaten für 4 Personen: 2 EL rote Currypaste, 300 g fester Tofu, 150 g tiefgefrorene Erbsen, 1 Blumenkohl, 5 EL Olivenoel, 150 g kalifornische Walnusskerne, 3 EL Currypulver, 1 Dose (425 ml) Kokosmilch, 1/2 Bund Koriander, Kokoschips zum Garnieren.

Currypaste und 3 EL Wasser verruehren. Tofu in Wuerfel schneiden und mit der Currypaste marinieren. Erbsen auftauen lassen. Blumenkohl putzen, waschen, Roeschen abschneiden. 3 Essloeffel Oel in einer Pfanne erhitzen. Blumenkohl und Walnuesse ca. 6 Minuten unter Wenden kraeftig anbraten. Nach 5 Minuten mit Curry bestaeuben und mit Salz und Pfeffer wuerzen. Mit Kokosmilch abloeschen, aufkochen, Erbsen dazugeben und weitere 4 Minuten garen. Tofu in ein Sieb giessen. 2 Essloeffel Oel in einer zweiten Pfanne erhitzen. Tofu von allen Seiten kross anbraten. Koriander waschen und Blaettchen von den Stielen zupfen. Tofu unter das Curry heben. Curry mit Koriander und Kokoschips bestreuen.

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".