

## Freund der Gesundheit – Herbst 2013

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



### Themen:

1. Homoeopathie: Vorbeugung und Hilfe bei Erkaeltungen
2. Bewusstes Leben: Die innere Sonne wecken
3. Ernaehrung: Zitrusfruechte – Licht und Waerme aufnehmen

---

### 1. Homoeopathie: Vorbeugung und Hilfe bei Erkaeltungen:

#### Vorbeugen durch Pflege der Atemwegsschleimhaut:

Die erste Station unserer Abwehr sind die Schleimhaute der Atemwege. Wenn sie geschwaecht oder geschaedigt sind, kann sich aus einem Schnupfen schnell ein schwerer Atemwegsinfekt entwickeln. Zur Pflege der Schleimhaute ist ein nicht zu trockenes Raumklima wichtig, (evtl. Luftbefeuchter benutzen). Statt abschwellender Nasensprays bei Schnupfen, welche die Schleimhaut schaedigen, koennen Nasenspuelungen mit Salzloesung gemacht oder ein entsprechendes pflegendes Nasenspray verwendet werden.

#### Wie kommt es zur Erkaeltung ?

Zur Erkaeltung kommt es z.B. durch nasse Fuesse. Hierbei wird durch einen ausgeloesten Reiz die Durchblutung der Atemwege vermindert. Mangelnde Durchblutung, auch infolge allgemeiner Unterkuehlung fuehrt zur Beeintraechtigung der Abwehrmechanismen der Atemwegsschleimhaut einerseits, andererseits koennen sich Viren und Bakterien bei niedrigen Temperaturen besser vermehren. Die Temperaturerhoehung durch Fieber ist daher eine Selbsthilfe zur Steigerung der Abwehr und sollte nicht unterdrueckt werden.

#### Vorbeugen durch Pflege des Waermehaushalts

Sie koennen Ihren koerpereigenen Waermehaushalt unterstuetzen, wenn Sie sich regelmaessig nach dem warm Duschen kurz kalt abduschen und sofort kraeftig trocken frottieren. Dadurch werden Gefaesse und Kreislauf trainiert, sich schnell an sinkende Temperaturen anzupassen. Auch ein heisses Fussbad kann eine Erkaeltung noch abwenden, wenn Sie mal richtig durchgefroren sind.

#### Homoeopathische Hilfe:

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

Vor Ausbruch der Erkaeltung, evtl. parallel zum heissen Fussbad bei Durchfrorensein: mehrmals einige Tropfen Kampher einnehmen.

Wenn die Erkaeltung mit Niesen und Frieren beginnt, Naselaufen, morgens und im geschlossenen Raum : 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 heftig einsetzender Erkaeltung mit hohem Fieber ohne Schweiss, mit Kopfschmerzen besonders bei kaltem trockenem Wetter und evtl. Nordwind: Aconit D12.

Bei Erkaeltung mit Fieber und Schweiss, brennende Hitze, trockene Schleimhaute, 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 solange bis die Gesundheit wiederhergestellt ist: In der Einnahmezeit muessen Kaffee, Kampfer, Pfefferminz und Kamille gemieden werden, sie stoeren die

Wirkung des homoeopathischen Mittels. Sie sollten das homoeopathische Mittel nicht länger als ca. eine Woche geben, es hilft nicht vorbeugend, sondern nur heilend.

## **2. Bewusstes Leben: Die innere Sonne wecken**

Die Tage werden kürzer, die Nächte länger und es lockt uns nicht mehr wie im Sommer hinaus in die blühende Natur, Licht und Farbe, welche die Sinne erfreut haben ziehen sich immer mehr zurück, bis im Winter an kahlen Ästen nur noch eine Struktur zu erkennen ist. Man fühlt sich zunehmend auf sich selbst zurückgeworfen, es beginnt eine Zeit der Innerlichkeit, die bei vielen Menschen auch eine depressive Stimmung aufkommen lässt.

Hier kann eine Übung zur Stärkung der Gedankenkraft hilfreich entgegenwirken:

Man stelle sich mit geschlossenen Augen einen einfachen menschengeschaffenen Gegenstand vor, z.B.: einen Löffel, eine Tasse oder einen Nagel. Dann knüpft man Gedanken an diesen Gegenstand, die nur mit ihm etwas zu tun haben und bei denen der eine sich unmittelbar dem anderen ergibt, es soll also nicht assoziiert werden, Sprünge im Denken sollen vermieden werden.

(Z.B.: „Der Löffel hat einen Griff und ein schalenförmiges Ende. Das schalenförmige Ende ist zur Aufnahme von Speisen gedacht... „

Falsch wäre: „Der Löffel hat einen Griff und ein schalenförmiges Ende, meine Oma hat mir zur Konfirmation einen Sahnelöffel geschenkt“)

Falls Sie von Ihrem Thema ungewollt abweichen, kehren Sie sofort wieder zum Thema zurück.

Die Übung sollte nicht länger als ca. 5 Minuten dauern.

Wenn diese Übung des sachgemässen Denkens regelmäßig ausgeführt wird, am besten täglich zur gleichen Zeit, wird dadurch die Fähigkeit zum klaren, bewussten Denken, das innere Bewusstseinslicht gestärkt, welches das Dunkel der Gefühle erhellen kann und zu einem Ich-Erleben führen kann, das unabhängig von Sinneseindrücken ist.

## **3. Ernährung: Zitrusfrüchte – Licht und Wärme aufnehmen**

Schon durch ihre leuchtenden orangefarbenen und gelben Farben bringen die Zitrusfrüchte: Orangen, Mandarinen, Clementinen, Zitronen, Grapefruit eine Erinnerung an Sonnenlicht und Sonnenwärme in die kalte und dunkle Jahreszeit. Die feste Schale, die die saftige Frucht umschließt ist reich an ätherischen Ölen, welche die Sonnenwärme gespeichert in sich haben. Sie ist ein Sinnbild für den Schutzmantel, den uns die Zitrusfrüchte gegen Erkältungskrankheiten und Infektionen bieten können.

Auflösende Prozesse wie Schnupfen aber auch die Winterdepression werden von der saftstrotzenden aromatischen Frucht, die durch die feste Schale umschlossen wird in Schach gehalten. Der Verzehr von Zitrusfrüchten macht uns widerstandsfähiger, aktiver und lebendiger.

Besonders gesund ist biologisch angebautes Obst, weil es durch den Verzicht auf Stickstoffdünger bis zu 30% mehr Vitamin C enthält als Obst aus konventionellem Anbau.

HEILPRAXIS für 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 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](http://www.heilpraxis-kuenne.de) unter dem link "Freund der Gesundheit".