

Freund der Gesundheit – Winter 2010 - 13

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



Themen:

1. Homöopathie: Was tun bei Erfrierungen ?
 2. Bewusstes Leben: Die dreizehn heiligen Nächte – eine kosmische Reise
 3. Ernährung: Grünkohl – ein Wintergemüse
-

1. Homöopathie: Was tun bei Erfrierungen ?

Erfrierungen kann man sich evtl. schneller zuziehen, als man denkt; schon bei einer längeren Winterwanderung oder beim Skifahren. Das Problem dabei ist, dass von den erfrorenen Körperteilen keine Schmerzen mehr ausgehen, sie sind völlig gefühllos. Gefährdet sind vor allem die wenig durchbluteten Teile wie Ohren, Nase und Zehen. Die Konsistenz ist wie von Fleisch aus der Tiefkühltruhe, d.h. die Körperteile können sogar abbrechen, wenn sie zu fest angefasst werden. Bei der Behandlung von Erfrierungen ist deswegen größte Vorsicht angesagt: auf gar keinen Fall darf man vorzeitig Wärme zuführen, bei einem Menschen, der insgesamt erfroren ist, könnte das zum Tod führen.

Hier ist das homöopathische Prinzip angesagt: es wird mit Kälte gearbeitet und mit Kälte hervorrunder Kampferlösung:

Zunächst bringt man den Erfrorenen in einen kühlen Raum, schneidet evtl. die Kleidung auf, um das Abbrechen von Körperteilen zu verhindern. Falls Schnee oder Eiswasser vorhanden ist, reibt man die Glieder vorsichtig damit ein, andernfalls – oder zusätzlich - nimmt man mit Wasser verdünnte Kampferlösung (das schützt auch die eigenen Hände vor der Kälte). Erst wenn die Glieder weich und biegsam werden, mit weichen Tüchern trocken abreiben und anschließend mit leicht zudecken. Auch jetzt muss der Behandelte noch länger in einem kühlen Raum bleiben. Das zu schnelle Zuführen von äußerer Wärme kann zu Spätschäden führen. Innerlich ist jetzt warmer Kaffee erlaubt. Wenn bei der Wiederbelebung Schmerzen auftreten, kann Carbo-vegetabilis D6 gegeben werden (immer wieder in kurzen Abständen 3 Globuli) oder, falls die Schmerzen brennend sind: Arsen D12.

Unpotenzierter Kampfer (Urtinktur) ist uebrigens auch ein bewährtes Mittel zum Abwenden einer drohenden Erkaeltung, wenn man so richtig durchgefroren ist: Einfach immer mal ein paar Tropfen Kampfer einnehmen. (Aber Vorsicht: jedes andere homöopathische Mittel wird durch Kampfer in seiner Wirksamkeit ausser Kraft gesetzt d.h. Antidotiert!)

2. Bewusstes Leben: Die dreizehn heiligen Naechte – eine kosmische Reise

Die Naechte vom 24. Dezember bis zum 6. Januar sind als die dreizehn „Heiligen Naechte“ bekannt. Was hat es damit auf sich ?

In der Natur ist dies die Zeit, wo sich die Erde, die sich im Sommer wachsend und blühend in den Kosmos hinein ausgedehnt hat, wieder ganz in sich konzentriert hat und in der Tiefe die Samen des vergangenen Jahres fuer das kommende in sich traegt. Es ist, als haette die Erde nun in ihrem Innern eine Erinnerung an die kosmischen Kraefte des vergangenen Jahres aufbewahrt.

Die Naechte vom 24.12. bis zum 6.1. haben ihrerseits eine besondere Signatur: Die Zahl 12 bezeichnet immer eine gewisse archetypische Ganzheit, die dem Kosmos zugeordnet ist: Das Jahr hat zweielf Monate, die Sonne laeuft in einem Jahr durch die zweielf Tierkreiszeichen. Es gibt gewissermassen zweielf archetypische Richtungen oder auch Gesichtspunkte, aus denen sich etwas betrachten laesst.

Auch Christus hatte zweielf Juenger als Repraesentanten der zweielf sich zu einer Ganzheit bildenden

Weltanschauungen.

Wenn man nun in den zwölf Nächten nach Weihnachten wachsam ist, z.B. besonders auf Traeume achtet, kann man einen Zugang bekommen zu dem, was aus dem vergangenen Jahr als Zukunftskeim fuer das neue Jahr in die Erde gelegt wurde. Die Jahreswende an Silvester spielt hier nochmal eine besondere Rolle: eine rueckwaerts gewendete Geste wendet sich in eine auf die Zukunft gerichtete. Der gesamte Weg der dreizehn heiligen Naechte fuehrt von der Heiligen Nacht, in der die Geburt Jesu gefeiert wird mit der Offenbarung an die Hirten bis zum orthodoxen Weihnachtsfest am 6. Januar, bei dem nicht nur die Anbetung der Heiligen drei Koenige gefeiert wird, sondern vor allem das Ereignis der Jordantaufe, bei dem sich der Christusgeist mit dem Menschen Jesus verbunden hat (Epiphania: Das Fest der Erscheinung) und von da an auf der Erde wirksam wurde. Die Nacht vor diesem 2. Weihnachtsfest ist die dreizehnte Nacht. In dieser wird die Begrenzung auf den Tierkreis mit seinen zwölf Archetypen ueberschritten und es kann das Ich des Menschen als der goettliche Funke in jedem Einzelnen erscheinen, um jenseits aller vergangenen Festlegungen die Zukunft neu zu gestalten. Achten Sie doch mal auf Ihre Traeume...

3. Ernaehrung: Gruenkohl – ein Wintergemuese

Haben Sie nach den Schlemmereien der Feiertage mal wieder Appetit auf ein einfaches aber gutes und herzhaftes, vor allem aber gesundes Essen ? Probieren Sie doch mal wieder einen Gruenkohleintopf. Gruenkohl muss ein paar Tage Frost bekommen haben, damit er richtig gut schmeckt, ein richtiges Wintergemuese:

Gruenkohl ist reich an wertvollen Vitalstoffen. So reich, dass er unter den gruenen Blattgemuesen als "Superfood" gefeiert wird. Vor allem seine sekundaeren Pflanzenstoffe gelten als natuerliche Schutzschilde gegen diverse Krankheiten. Darueber hinaus macht sein Protein- und Eisengehalt selbst Rindfleisch als "erstklassigen" tierischen Eisenlieferanten Konkurrenz.

Als Bestandteil einer ausgewogenen Winter-Ernaehrung kann dieses Gemuese deshalb viel zu Ihrer Gesundheit beitragen.

Rezept für 4 Portionen:

800 g Gruenkohl putzen, waschen und klein schneiden

600 g Zwiebeln grob hacken,

4 geraeucherte Bratwuerste (vom Biobauern) in kleine Scheiben schneiden

1200 g Kartoffeln schaelen und in kleine Stuecke schneiden

100 g fetten Speck (vom Biobauern) in kleine Wuerfel schneiden.

Den Speck in einem Bratpfanne auslassen und die Zwiebeln darin duensten. Anschliessend mit Wasser abloeschen, den Gruenkohl und noch etwas Wasser zugeben und im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze garen; immer wieder umgiessen, evtl. Wasser zufuegen. Nach einer Stunde die Wurststuecke sowie die Kartoffelstuecke hinzugeben und nochmal 20 Minuten schmoren lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit.

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".