

## Freund der Gesundheit – Weihnachten und Jahreswechsel 2013 - 2014

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



### Themen:

1. Homöopathie: Homöopathische Hilfe fuer ein Festessen ohne Reue
2. Bewusstes Leben: Zeit zum Innehalten: Die „Rauhnaechte“
3. Ernaehrung: Die Alternative zum Schlachtfleisch: Wild

---

### 1. Homöopathie: Homöopathische Hilfe fuer ein Festessen ohne Reue

Wenn Sie den "Freund der Gesundheit" regelmaessig beziehen, wissen Sie sicher schon, dass Nux-vomica D6 oder D12 bei verdorbenem Magen, wie in vielen anderen Faellen auch unentbehrlich ist. Magenverstimmungen, die Nux-vomica verlangen, entstehen oft in Situationen, bei denen man sich zum Essen nicht genuegend Zeit nimmt, weil man unter Stress steht und das Essen gar nicht geniessen kann. Aber auch bei uebermaessigem Genuss von Alkohol, Nikotin, Kaffee und starken Gewuerzen, sogar bei Lebensmitteln, die verdorben sind kann Nux-vomica gut helfen. Ebenso, wenn Sie die Nacht zum Tage gemacht haben und Ihre Rhythmen durcheinandergeraten sind, z.B. an Silvester... und am naechsten Tag mit einem "Kater" wach werden.

An Feiertagen wie Weihnachten oder zum Jahreswechsel drohen auch noch besondere Gefahren, für die es neben dem bewaehrten Nux-vomica auch besondere Mittel gibt:

Nach einem ueppigen Festessen, bei dem reichlich gegessen und dazu viel Wein getrunken wurde, vor allem trockener Wein, koennte auch Antimonium-crudum das passende Mittel fuer Sie sein: Sie bekommen trockene Schleimhaeute, muessen staendig aufstossen, sich evtl. auch uebergeben, haben einen faulen Geschmack im Mund, die Zunge hat einen dicken milchigen weissen Belag.

Oder Sie haben zu viele Suessigkeiten gegessen und dann folgende Symptome: der Bauch fuehlt sich voll an, es kommt aber keine Luft, die Zungenspitze ist wund und rot. Mineralwasser und Zitrone bessern Ihre Uebelkeit, Sie koennen auch Kopfschmerzen und Durchfall dabei haben. In so einem Fall hilft Ihnen wahrscheinlich Argentum-nitricum D12.

Bei zu fettem und zu spaetem Essen, evtl. mit Eis oder Gebaeck dazu und vielem Durcheinanderessen koennte Ihnen Pulsatilla helfen: Sie haben dann wenig Durst, bei offenem Fenster und an der frischen Luft geht es Ihnen gleich viel besser und Sie sind dankbar, wenn man sich liebevoll um Sie kuemmert.

Allgemein gilt:

bei Appetitmangel sollten Sie nichts essen, sondern warten, bis sich die natuerlichen Beduerfnisse wieder einstellen. Wohltuend ist in jedem Fall die Einnahme von Heilerde und bei Durchfall die Anwendung von Kohlekomprettchen zur Bindung und Entgiftung des Darminhaltes.

Die genannten homöopathischen Mittel koennen Sie in der Potenz D6 oder D12 einnehmen. Im akuten Fall stuendlich 4 Globuli, langsam ausschleichend seltener bis es besser wird. Nehmen Sie diese Mittel gegen Ihre Magenverstimmung aber nicht laenger als ca. 4 Tage ein. Dann sollte es wieder in Ordnung sein oder das Mittel hat nicht gepasst oder Sie haben eben weiter "gesuendigt". Im letzteren Fall hilft dann nur: vernuenftig essen, evtl. erstmal einen Tag lang fasten. Wenn Sie homöopathische Mittel laenger nehmen als sie gebraucht werden, koennen Sie damit Schaden anrichten!

## 2. Bewusstes Leben: Zeit zum Innehalten: Die Rauhnaechte

Die Naechte vom 24. Dezember, dem Heiligen Abend, bis zur Nacht auf den 6. Januar, dem Fest der Heiligen drei Koenige, werden als die „13 Heiligen Naechte“, oder auch „Rauhnaechte“ bezeichnet. In dieser Zeit macht sich in den Tiefen des Unbewussten das vergangene Jahr mit seinen wesentlichen Ereignissen bemerkbar und eine Ahnung von dem, was im kommenden Jahr auf uns zukommt. Die Traeume in diesen Naechten sind bedeutungsvoller uns oft aussagekraeftiger als zu anderen zeiten des Jahres. Daher kann in dieser Zeit ein bewusstes Wahrnehmen der Traeume ein schoene Hilfe sein, um das vergangene Jahr im Rueckblick abzuschliessen und Vorsaeetze fuer das naechste Jahr nicht nur obeflaechlich intellektuell, sondern mit einer gewissen Rueckbindung an die eigenen Schucksalsimpulse zu fassen.

## 3. Ernaehrung: Die Alternative zum Schlachtfleisch: Wild

Der Genuss von Fleisch ist in den letzten Jahren sehr in die Kritik geraten: Qualvolle Tierhaltung zur reinen Gewinnmaximierung, Fleisch, das mit Antibiotika verseucht ist, Tiere, die den langen Transport zum Schlachthof nicht ueberleben, Panikhormone im Fleisch von Tieren, die ihrer drohenden Schlachtung entgegensehen, ganz zu schweigen von darueber hinausgehenden Gammelfleischskandalen und dem Argument, dass dem Hunger in der Welt begegnet werden koennte, wenn landwirtschaftliche Produkte nicht als Tierfutter, sondern zur Ernaehrung der Menschen verwendet wuerden. Zudem ist ein Fleischgenuss, in der Menge wie er heute in den Industriestaaten ueblich ist, durchaus der Gesundheit abtraeglich.

Viele Menschen sind daher schon umgestiegen vom taeglichen Billigfleisch in grosser Menge auf qualitativ hochwertiges Fleisch aus biologischer Zucht in kleiner Menge. Auch in diesem Fall besteht aber immer noch das Problem der fuer die Tiere u.U. qualvollen Transporte und vor allem der Panik verursachenden Schlachtung mit entsprechenden nachweisbaren Substanzen im Fleisch.

All diese Nachteile sind nicht vorhanden bei Wildfleisch: Die Tiere haben ein vom Menschen unabhängiges Leben in freier Wildbahn gehabt und werden dort geschossen und nicht geschlachtet. Zudem werden die Abschussquoten fuer Jaeger immer wieder erhoeht, weil in unseren Waeldern zu wenig natuerliche Feinde existieren und durch zu grossen Wildbestand der Wald gefaehrdet wuerde.

### Grundrezept fuer Rehbraten:

Den Braten über Nacht in Buttermilch einlegen. Dann das Fleisch mit Salz, Pfeffer und Wildgewuerzmischung wuerzen, scharf anbraten und grob gewuerfelte Zwiebel, sowie Lorbeerblaetter und Wacholderbeeren hinzugeben. Wenn die Zwiebeln angeroestet sind, etwas Rotwein zugeben und zugedeckt je nach Beschaffenheit und Groesse des Bratens 50-70 Minuten schmoren lassen, zwischendurch wenden. Den Braten herausnehmen und warm stellen. Zum Bratenfond Tomatenmark und Creme fraiche hinzugeben und die entstehende Sosse abschmecken.

Dazu passen besonders gut: Pfifferlinge, Preisselbeeren, Rosenkohl, Rotkohl usw.

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