



## Kuegelchenpraxis Rundbrief Nr. 14

**Hallo liebe Leserinnen und Leser,**

ich habe in den letzten Wochen immer gedacht, es wäre noch so viel Zeit... Aber nun ist der Advent schon da, und ich möchte mich gerne nochmal in diesem Jahr bei Ihnen mit Anregungen melden.

### *Immunsystem dauerhaft stärken*

Dieses Thema hatte ich bereits im letzten Rundbrief. Aber im Moment ist wieder "**eine Welle**" von **Erregern unterwegs**, so scheint es mir, grippale und Magen-Darm-Infekte oder auch Hand-Mund-Fuß-Krankheit. Daher nehme ich das Thema nochmal auf. Wie kann man sich und seine Familie schützen?

Zum allergrößten Teil sitzt unser **Immunsystem im Darm**.

Unsere jeweils persönliche Darmflora, die Zusammensetzung unserer Bakterien, hat einen großen Anteil an unserem Gesundheitszustand.

Um also nicht mehr jeden Erreger "aufzufangen", brauche ich viele und gute Bakterien im Darm.

Hier ein paar **einfache Tipps für ein besseres Milieu** im Darm:

○ Wenn Sie gerade wegen eines Infektes ein Antibiotikum verschrieben bekommen sollen, so fragen Sie nach **Testung des Erregers**. Nur bei einem bakteriellen Infekt kann ein Antibiotikum nützlich sein. Oft lässt sich ein Antibiotikum auch vermeiden, alleine dadurch, dass man nach einer anderen Behandlungsmöglichkeit fragt.

○ Wenn Sie gerade bereits ein Antibiotikum genommen haben, so bauen Sie hinterher unbedingt Ihre Bakterienflora wieder auf, z. B. mit **Milchsäurebakterien** (Joghurt reicht da nicht). Das **Antibiotikum** ist ein reiner "Bakterientotschläger". Es unterscheidet dabei nicht zwischen "gut" und "böse". Daher sind nach der Einnahme viele **Darmbakterien zerstört**, wo der Körper sowieso durch die Erkrankung geschwächt ist und sie besonders brauchen würde. Empfindliche Menschen merken dies auch an **Verdauungsproblemen** oder **Pilzerkrankung**.

○ Ohne großen Aufwand ist jetzt zum Winter eine **Kur** mit **Brottrunk** (lässt sich auch gut mit etwas Apfelsaft mischen), **Sauerkrautsaft** oder täglich einer Gabel voll **frischem Sauerkraut** möglich.

○ Trinken Sie morgens vor dem Frühstück 1 Glas **lauwarmes Wasser** mit einem Spritzer frischer **Zitrone**.

○ Erhöhen Sie Ihren Verzehr von frisch zubereitetem **Gemüse**. Wenn möglich, wirklich frisch zubereitet: weder tiefgefroren, noch in Dosen, noch vorbearbeitet). Das macht auch mit Kindern Spaß, da sie fast immer gerne beim Kleinschneiden mithelfen.... Wir haben alleine so viele phantastische **Kohl**sorten: Weißkohl, Grünkohl, Wirsing, Brokkoli.....Sie alle wirken immunstärkend.

Wenn das ständige Krankwerden Ihr Thema ist, berate ich Sie in meiner Praxis ganz individuell, zu Ihrem Gesundheitszustand oder dem Ihres Kindes und zu Ihren Lebensumständen passend.

## Erkältungs-Tipp

Für alle, die Ihre "Erkältung" gerne ganz natürlich behandeln möchten, oder die Heilung mit natürlichen Mitteln unterstützen, stelle ich Ihnen hier nochmal meine persönlichen Tipps zur Verfügung.

Ich hoffe, dass sie Ihnen nützlich sind.

PDF Fieber, Krankheitsbeginn

PDF Husten, Halsschmerzen, Stärkung

Hier geht's zum Download

## Homöopathie-Tipp

### Arsenicum album

Der weiße Arsenik ist ein Gift, aber auch ein starkes Kräftigungsmittel (so wurde es früher z. B. von schwerarbeitenden Bergleuten in kleinsten Dosen eingesetzt). Im **homöopathischen** Umkehrschluss ist **Arsen ein sehr kraftvolles Heilmittel** für vielerlei Beschwerden. In der akuten Hausapotheke hat es seinen festen Einsatz bei Magen-Darm-Infekten mit **Durchfall, Erbrechen und Schwäche**.

Die Beschwerden treten sehr schnell auf, häufig mit Beginn nachts zwischen 0 - 2 Uhr, obwohl man am Abend noch gesund war. Plötzlicher Durchfall oder Brechdurchfall mit rascher **Erschöpfung** und **Schwäche**, dabei **Frieren**, verschlimmert durch **Kälte**, braucht Wärme, möchte nur Warmes trinken. Der Betroffene ist unruhig, verändert vielleicht häufig seine Lage, er ist sehr rasch nach Beginn in einem schlechten Allgemeinzustand.

Ich empfehle als Potenz die LM 30 (alternativ C 30), davon 2 Globuli oder 2 Tropfen nach Bedarf; zu Beginn können das durchaus 3 Gaben innerhalb einer Stunde sein. Sobald Besserung eintritt, die Abstände größer werden lassen (ca. 2 - 4 Gaben tgl., das ist individuell unterschiedlich). Die **Wirkung** sollte **innerhalb von wenigen Stunden** deutlich merkbar sein.

Wer sich bereits etwas mit Homöopathie auskennt, kann bei heftigen Symptomen auch die LM 60 verwenden.

Es ist selbstverständlich, dass man natürlich je nach Situation oder bei ausbleibender Wirkung ärztliche Hilfe suchen sollte.

## *Wussten Sie....*

**wofür die Typenzahl beim Mehl steht?**

**Für den Mineralstoffgehalt in mg:**

Typ 405 bedeutet also 405 mg Mineralstoffe je 100 g (Weizenmehl).

Vollkornmehl dagegen enthält 1700 - 1800 mg je 100 g.

Wie wäre es also (mal wieder) mit Vollkorngebäck? Die nächsten Wochen bieten dazu die ideale Gelegenheit!



Ich habe am vergangenen Sonntag "duftende, würzige Vollkorn-Spekulatius" gebacken und kann es sehr empfehlen.

## *Neues aus der Kügelchenpraxis.....*

○ **Anfragen - "Können Sie helfen?"**

Ich bekomme **viele Anfragen** von Patienten - Emails oder Anrufe -, die nach Rat und Hilfe für ganz unterschiedliche

Beschwerden fragen. **Ich freue mich darüber**, und es tut mir leid, dass ich dann am Telefon oder per Email oft nicht so ausführlich antworten kann.

Gerne möchte ich hier einmal sagen, das ich die homöopathischen Mittel **mit großer Sorgfalt** ganz auf den einzelnen Patienten abgestimmt **auswähle**. Völlig individuell. Sie wirken auf den ganzen Menschen - körperlich und seelisch-psychisch.

Das ist ein großer Vorteil, wie ich finde, und kann bei so gut wie allen Beschwerden und Krankheiten nützlich sein.

○ **Urlaub**

Die Praxis ist vom 22.12.16 bis einschl. 29.12. 16 geschlossen. **In dringenden Fällen** können Sie mich **per Email** erreichen; ich melde mich dann innerhalb eines Tages zurück.

○ **Zwei neue "Mitarbeiter" - für unseren Garten**



Die Schnecken haben dieses Jahr Überhand genommen, und wir haben nun wieder zwei Laufenten: Fiete und Whoopi.

Noch sind sie in der Eingewöhnung, aber im nächsten Jahr werden sie im ganzen Garten frei herumlaufen und "arbeiten". Wir freuen uns darüber.

# Spruch

"Alles Beste, wie überall im Leben,  
liegt jenseits der großen Straße."

(Theodor Fontane)

Es tut gut, immer mal wieder daran erinnert zu werden, sich seine Offenheit, den offenen Blick "nach rechts und links" und "über den Tellerrand" für ungewöhnliche Möglichkeiten zu bewahren. "Raus aus der Gewohnheit". "Weg vom Tunnelblick". Oft wird es dann grandios.

Ich wünsche ich Ihnen allen, liebe Patienten, Kursteilnehmer und interessierte Leser, schöne Advents- und Weihnachtstage. Bleiben Sie bei allem gelassen, und bleiben Sie gesund.

Mit herzlichen Grüßen und guten Wünschen,

Ihre Ulrike Reiff



<https://www.kuegelchenpraxis.com/>

P.S. Wenn Sie meinen Rundbrief nicht mehr erhalten möchten, schicken Sie mir einfach eine kurze Mail, dann nehme ich Sie aus dem Verteiler.