



## **Kuegelchenpraxis Rundbrief Nr. 15**

**Hallo liebe Leserinnen und Leser,**

ich komme gerade von einem Winterspaziergang mit meinem Mann, die Himmelstreppe hinauf zur Halde Norddeutschland, wunderschönes Sonnenwetter und ein ganz klein wenig Schnee. Schön war's.

Ich wünsche Ihnen viel Glück für's Neue Jahr und hoffe, dass Sie gut hinein gekommen sind. Gerne melde ich mich heute bei Ihnen mit Neuigkeiten und Anregungen.

### *Rückblick Kügelchenpraxis 2016 .....*

#### **Ein "Geburtenstarkes-Jahr"**

Unter meinen Patientinnen waren im vergangenen Jahr besonders viele Schwangere und Frauen, die gerade ein Kind geboren haben. Meine herzlichsten Glückwünsche! Ich wünsche allen, dass Sie die allererste Zeit mit Ihrem Baby als etwas sehr Besonderes erfahren und genießen können.

Homöopathie und Babies passen sehr gut zusammen, da die ganz Kleinen besonders auf die so feinen, sanften Schwingungen der homöopathischen Arzneien reagieren; so ist meine Erfahrung.

### *...ein wenig Privates von mir*

Ich persönlich habe im vergangenen Jahr verschiedene ganz neue Erfahrungen gemacht, da auch unser drittes Kind letzten Sommer das Haus verlassen hat (Ich habe in einem vergangenen Rundbrief über das Soziale Jahr unserer Tochter im Ausland berichtet). Nun ist kein Kind mehr da. Das ist ein völlig anderer Alltag für mich.

Gefühle von Trauer, "Leeres-Nest-Syndrom" - ich weiß genau, wie sich das anfühlt. Aber auf der anderen Seite ist nun viel mehr Zeit für meine Praxis da, für das, was ich spontan möchte - unglaublich.

**"Das Ende von etwas Altem, ist der Beginn von etwas Neuem"**, wie es so schön heißt. Natürlich ist dies immer verbunden mit einer Vielzahl unterschiedlicher Gefühle und einer gewissen Zeit für's Finden und Gewöhnen. Das kennen Sie sicher alle.

"Und ein Glück gibt es Whatsapp, um mal eben kurz zwischendurch was von den Kindern zu hören"....

### *Thema: Milch in unserer Ernährung*

Zuletzt kam **auf Arte** eine interessante **Sendung über Milch**. Vielleicht haben Sie sie auch gesehen.?

Dort hat man sich mutig vorgewagt und das Image der "gesunden täglichen Milch" in Frage gestellt. Einige Wahrheiten über unsere Industriemilch wurden ausgesprochen, die uns die Werbung sonst gerne verschweigt.

Der Arzt Dr. Thomas Rau, mir persönlich bekannt von Fortbildungen, stellt dort klar, dass unsere **Industriemilch** ein **ganz anderes Produkt** ist als die

frische **Milch einer Kuh**. Die Eiweiße zum Beispiel werden durch die Pasteurisierung verändert. In einem Liter industriell verarbeiteter Milch befindet sich das "genetische Sammelsurium" (Dr. Rau nennt es "immunologisches Wirrwarr") von mehreren tausend (!) Kühen, zusammen mit einer Portion Antibiotika etc..., die auf uns wirken.

Die Sendung Milch - ein Glaubenskrieg, auf Arte gesendet am 10.01.17, 20.15 Uhr. Eine Zeit lang kann man sie auf Arte noch in der Mediathek ansehen. Probieren Sie es gerne:

<https://www.arte.tv/guide/de/062280-000-A/milch-ein-glaubenskrieg>

Ich rate ebenfalls oft in der Praxis dazu, **Milch und Milchprodukte** in der Ernährung zu **reduzieren** oder sogar wegzulassen - zumindest für eine Zeit lang.

Das **Eiweiß der Kuhmilch** führt mit am häufigsten zu Unverträglichkeiten bzw. Problemen bei der Verstoffwechselung. Die können sich ganz unterschiedlich äußern, z. B. bei dem einen auf der Haut, bei dem anderen durch häufige, wiederkehrende Infekte. In meiner Praxis sehe ich das besonders bei Kindern.

Ich kenne das Problem von mir selbst und als Mutter. Eine Hilfe beim Reduzieren der Milch ist für mich das **Verdünnen mit Wasser** gewesen. Oder der **Ersatz durch Sahne** (und Wasser), etwa bei Kartoffelpüree, oder Kakao etc... Sahne ist ganz anders zusammengesetzt als Milch, sie enthält so gut wie kein Eiweiß und kann in kleinen Mengen, mit Wasser gemischt, die Milch ersetzen.

Die (wenige) Milch, die ich dann immer mal noch benötigte oder auch jetzt noch benötige, kaufe ich **direkt beim Bauern** aus dem Tank. Da erhalte ich eine andere Milch als im Supermarkt (wo H-Milch als "Frischmilch jetzt länger haltbar" deklariert wird). Einige Bauern bieten ihre eigene Milch in **Zapfstationen** an. Ich kann das empfehlen.

Auch gibt es heute viele **pflanzliche Milchsorten**, die es sehr erleichtern, die Ernährung zu verändern.  
Haben Sie diese schon mal probiert?  
Mit einem guten Mixer kann man auch seine eigene Mandel- oder Hafermilch (oder andere..) herstellen.

So gibt es einige Möglichkeiten, die Ernährung und den Milch(-produkte)-Konsum zu verändern. Genuss ist trotzdem möglich.

Ein wichtiges Thema! Wer über die Wirkungen von Milch mehr erfahren möchte - einfach mal "Milch Studie" googlen, da erhält man spannende Informationen .

### ***Buch-Tipp***

Ich habe zu Weihnachten das Buch "**Auf der Suche nach dem verlorenen Geschmack**" von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer geschenkt bekommen.

Toll und sehr interessant!

Ich mag die beiden Autoren als "**Martina und Moritz**" beim Kochen im Fernsehen sehr gerne. Wenn ich kann, schaue ich mir ihre **Kochsendungen** an. Ich selber esse allermeistens vegetarisch, und auch da geben sie mir oft neue Anregungen .

In dem Buch finden sich nun **viele kleine Aufsätze zu Themen rund um's Essen**, und was die beiden Autoren dazu denken und wissen; z. B. **über Olivenöl, Balsamico-Essig, Eier, Fertiggerichte, Wein, Senf, usw.**. Nur ab und zu gibt es dann mal ein Rezept.  
Für mich wirklich sehr interessant und spannend zu lesen.

## *Kakao-Smoothie-Tipp*

Hier ist mein **Rezept für einen samtig-schokoladigen Kakao:**

- 1 Esslöffel Mandelmus**
- 1 kleine Hand voll Mandeln (ca. 7 Stück)**
- 1-2 Datteln ohne Stein (je nach Größe und wie süß man es mag)**
- 1 Teelöffelspitze reines Vanillepulver oder etwa 1 cm Vanilleschote komplett**
- 1 Teelöffel Kakaopulver**
- 1 Teelöffel Rohkakaostückchen (wenn vorhanden)**
- 200 - 250 ml gut warmes Wasser**

Alles in einen Hochleistungsmixer geben und feinst "pürieren". Ein Genuss!

## *Wussten Sie....*

**dass auch Queen Elisabeth "auf Homöopathie schwört"?**

Die Queen lässt sich schon immer homöopathisch behandeln.

Einer ihrer persönlichen Leibärzte ist Homöopath. Die königliche Familie - auch besonders Prinz Charles - unterstützt seit Jahrzehnten die Homöopathie. Ich freue mich, das immer wieder mal zu hören.

In einer Nachricht über die kürzlich überstandene Erkrankung der Queen wies das Hamburger Abendblatt am 06.01.17 darauf hin. Auch Queen Viktoria bevorzugte demnach schon eine homöopathische Behandlung.

*das Gras heute früh am Morgen*



## Angebot zum Jahresbeginn

Wünschen Sie sich **mehr Gelassenheit** für Ihren Alltag?

Brauchen Sie **mehr Kraft** und **innere Ruhe**?

**Dann könnte eine Bachblütenmischung Sie unterstützen!**

Wenn Sie sich gerade in einer **anstrengenden** kraftzehrenden **Lebenssituation** oder einer **Prüfungssituation** befinden; wenn Sie sich belastet fühlen, körperlich oder psychisch, ohne dabei richtig krank zu sein;

Ihre persönlich ausgesuchten Bachblüten helfen zu **mehr Wohlfühl** zu gelangen. So ist meine Erfahrung.

### Angebot für Frauen und Jugendliche

**Beratungsgespräch und Blütenmischung zusammen** € 50,--

### Kurs-Tipp

#### meine nächsten **Winter-Erkältungskurse:**

#### **Hausmittel, Kügelchen & Co. bei Erkältungen und**

#### **Heiterkeit statt Heiserkeit**

An diesen Themenabenden erfahren Sie, was Sie unterstützend bei Erkältungskrankheiten selbst für sich und Ihre Familie tun können. Es werden homöopathische und andere naturheilkundliche Maßnahmen vorgestellt:

- **homöopathische Fiebermittel für Kinder**
- **Kräuter für einen Erkältungstee**
- **Wickel**
- **Aromaöle und mehr...**

Im Anschluss an den Vortrag besteht jeweils die Möglichkeit für Fragen und einen offenen Austausch über das Thema.

## Termine:

**Montag, 06.02.17**, 19.30 – 21.45 Uhr 1 X 3 Ust., DRK Haus der Familie Neukirchen-Vluyn, Tel. 02845/28023

**Donnerstag, 16.02.17**, 19.30 – 21.00 Uhr, 1 X 2 Ust., Städt. Kita Wilhelm-Müller-Str. 1, DRK Haus der Familie Moers, Tel. 02841/22270

## Spruch

**Es ist nie zu spät, so zu sein,**

**wie man gerne wäre.**

**(George Eliot)**

Das erinnert mich daran, doch öfter mal lustig, sanft oder herzlich verständnisvoll zu sein. Spontan mal anders zu reagieren als üblich. Einfach mal kurz anders denken und mich dann bewusst so verhalten wie sonst nicht, anders anziehen, jemanden loben, alles liegenlassen und zuhören oder sonst was.

Nur ganz kurz....dann spürt man die eigene Freude darüber.

Wie wären Sie gerne?

**Ich wünsche Ihnen allen eine schöne Winterzeit mit Spaziergängen im Schnee oder bei klarem Sonnenwetter und gemütlichen Tee - oder Kaffeestunden im warmen Zimmer, die den Alltag erfreuen.**

Und bleiben Sie gesund.

Mit herzlichen Grüßen



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.