



## **Kuegelchenpraxis Rundbrief Nr. 22**

**Hallo liebe Leserinnen und Leser,**

so viel Sonne in den letzten Wochen, wir können uns freuen. Und der Sommer fängt gerade erst an.... In meinem Garten gibt es eine wahre Pracht an Blüten, auch viele essbare Wildblüten sind dabei.

Ich hoffe, Sie mit meinen Themen zu inspirieren und Ihnen nützliche Informationen zu geben.

Ein "unliebsames" aber leider notwendiges Thema kommt heute zuerst:

### ***Datenschutz in meiner Praxis***

Sie erhalten meinen Rundbrief in unregelmäßigen Abständen, etwa 2 - 5 Mal im Jahr, wenn Sie Patientin oder Patient meiner Praxis sind oder/und sich als Kursteilnehmer(in) meiner Gesundheitskurse oder beim Lesen meiner Internetseite zum Rundbrief angemeldet haben.

Wenn Sie meinen Praxis-Rundbrief weiterhin erhalten möchten, brauchen Sie nichts zu tun.

Ich gebe Ihnen hier Auskunft darüber, wie ich mit Ihren Daten umgehe:

Ihre mir überlassenen Daten habe ich schon immer sehr **sorgfältig** verwaltet und **nicht an Dritte weitergegeben**. Ich verwende Ihre Email-/Adress -Daten zur Erfüllung von Anfragen oder im Rahmen der Patienten-Datenverwaltung. In diesem Rahmen erhalten Sie auch meinen Rundbrief, von dem Sie sich natürlich jederzeit abmelden können. Eine **Email** mit dem Stichwort "**Rundbriefabmeldung**" oder auch nur "**Abmeldung**" genügt. Sie können mir dazu einfach eine **Antwort-Mail** mit diesem Stichwort schicken. Danach wird Ihre Emailadresse sofort aus dem Verteiler gelöscht.

Ihre Rundbrief-Adressdaten (Name, Emailadresse) sind auf meinem Computer gespeichert. Emails verschicke ich direkt von meinem sicheren Servers. Hier gilt deutscher Sicherheitsstandard, so dass die Daten vor Fremdzugriff so gut wie möglich geschützt sind. Der Rundbrief selber ist eine PDF-Datei, die ich an meinem Computer selbst erstelle, im Anhang der Email.

Alle Empfänger sind beim Emailversand verdeckt (Blindkopie), so dass Ihre Emailadresse für niemanden sichtbar ist. Natürlich beachten Sie bitte, dass das Internet nicht komplett sicher ist und die Möglichkeit besteht, dass ein Hacker sich Zugang zu den Mailadressen verschaffen könnte.

Für noch mehr Informationen geht es hier direkt zur [Datenschutzerklärung](#) auf meiner Internetseite.

**Ich freue mich, wenn Sie weiterhin an meinem Praxis-Rundbrief Freude haben und ich Ihnen damit nützliche und interessante Informationen geben kann!**

## *Homöopathie-Tipp zum Thema*

### *Mückenstiche, Bremsenstiche*

Homöopathisches Hauptmittel bei Stichverletzungen ist **Ledum**. Typisch Symptome: heftiges Jucken, Entzündungszeichen (Röte, Schwellung), Stichverletzung mit Verunreinigungsgefahr.

Ich empfehle eine **C30 oder LM 30** Potenz. Akut durchaus innerhalb der ersten Stunde nach dem Stich 3 Arzneigaben (je 2 - 3 Globuli); danach weiter nach Bedarf, z. B. alle 2 Stunden

bis Besserung eintritt, etwa 1 Tag lang. Dann sollte bei einfachen Fällen eine deutliche Besserung vorhanden sein. Andernfalls (z. B. wenn die Stelle stark angeschwollen ist) muss die Mittelwahl neu überprüft werden. Häufig werden dann Folge-/Ergänzungsmittel gebraucht.

Für alle, die sich mit Homöopathie auskennen:  
Ergänzungsmittel könnten z. B. **Pyrogenium** und **Calc.-sulf.** sein.  
Weitere Mittel bei Insektenstichen sind **Apis** und **Vespa**.

Im Zweifelsfall bitte natürlich zum Arzt gehen oder beim Heilpraktiker nachfragen.

## *Homöopathisches Mittel Hypericum – Johanniskraut*

**Hypericum** als homöopathische Arznei wird vor allem in der **Notfall-Behandlung** eingesetzt. Es ist das Hauptmittel bei **Nervenverletzungen**.

- nach **Quetschungen** mit Nervenschmerzen (z. B. Finger, Zehen)
- **Neuralgien** nach Trauma/Verletzung
- **Prellung von Wirbelsäule oder Steißbein**
- als Ergänzungsmittel zu Arnica bei Gehirnerschütterung
- **Schmerzen**, die eine **Nervenbahn entlang** ziehen
- **Risswunden** in nervenreichem Gewebe

Je nach Schwere des "Akutfalls" werden noch weitere homöopathische Arzneien benötigt (z. B. Aconit, Arnica, Ledum, Millefolium), ebenso natürlich gegebenenfalls eine ärztliche Behandlung.

Dosierung für die **Selbstbehandlung: C 30 oder LM 30** z. B. 2 - 5 Mal täglich im Akutfall für 1 - 2 Tage oder verkleppert mit Wasser stündlich ein Schluck, bis Besserung eintritt.

Gerne helfe ich auch in der Praxis weiter.

Hier das blühende Johanniskraut aus meinen Garten.



Die Blüten und Blätter kann man jetzt sammeln. Frisch oder getrocknet lässt sich ein **Tee** daraus bereiten. Johanniskraut hat eine **stimmungsaufhellende Wirkung**; Das Kraut ist also nützlich bei Depression/Niedergeschlagenheit. Zu beachten ist, dass die Haut bei längerer regelmäßiger Anwendung empfindlicher gegen Sonne wird.

Als Salbenzubereitung oder Öl (das sogenannte "Rotöl") wird Hypericum äußerlich zur **Heilung von Wunden** (z. B. Risswunden an Fingern oder rissige Brustwarzen durch Stillen) oder bei **Nervenschmerzen** verwendet.

Ich selber habe gerade wieder eine kleine Menge **Johanniskrautöl** für den Hausgebrauch angesetzt:



2 Hände voll Johanniskraut-Blüten und -Blättchen in ein kleines Schraubglas; bedeckt habe ich es mit einer Mischung aus Mandel-, Nachtkerzen- und Jojobaöl. Nach 6 - 8 Wochen

auf der Fensterbank ist es fertig und kann abgefiltert werden. Sehr fein! Ganz nach dem eigenen Geschmack lassen sich auch alle anderen Pflanzenöle verwenden.

## *Wussten Sie schon, dass.....*

**56% der Deutschen homöopathische Arzneien verwenden?**

(Info der Firma DHU, Deutsche Homöopathische Union)

Die Homöopathie hat in Deutschland **viele Prominente Befürworter**, wie z. B. Karl Lagerfeld oder die Schauspielerinnen Anna Loos und Marion Kracht.



Homöopathie ist ein Stück unserer freien Wahl der Behandlungsart.

## *Sommerliche Wildblüten verwenden*

In meinem Garten blühen derzeit viele **Wildblüten**, die ich gerne zu meinem **grünen Smoothie** zufüge. So etwa einen Esslöffel voll. **Sammeln** sollte man **nur, was man kennt**, aber einige Blüten kennt wohl jeder. Auch - und besonders mit Kindern - macht es Spaß.

Da sind die typischen "**Rasenblüten**": **Gänseblümchen**, **Kleeblüten**, **Löwenzahnblüten** (wer allergisch ist, vorsichtig testen)

Wer einen Rasen im Garten oder in seiner Umgebung hat, kann es einfach mal ausprobieren. Oder sich Blüten vom Spaziergehen mitbringen. Sehr gut erkennen lassen sich auch die **Wildrosenblüten** (die Hundsrose blüht zur Zeit an vielen Stellen -oft heckenartig- am Wegesrand).



Die kleinen weißen Blüten der **Taubnesseln** schmecken fein süßlich; selbst **Distelblüten** lassen sich gut verwenden (die feinen lila Blättchen der Blüten abzupfen, sie sind ganz zart). Zur Zeit "blühen" auch die **Brennesseln** und tragen ihre **Samenstände**. Die sind eine fantastisch-gesunde **Beigabe für Salat oder über eine Gemüsepfanne**.



Gesammelte Blüten halten sich im Kühlschrank einige Tage frisch. Sie enthalten allesamt eine "geballte Ladung" Mineralstoffe und Vitamine.

### ***Bachblüten-Tipp: Rescue***

Rescue ist die **Notfall-Mischung** und enthält fünf "Angst-Bachblüten": **Star of Bethlehem, Rock Rose, Impatiens, Cherry Plum und Clematis**. Diese Mischung ist für alle **Schreck-, Angst- oder Unfall-Situationen des Alltags** zur Selbstanwendung geeignet. Ein paar Beispiele: nach dem Erhalt von **schlechten Nachrichten**, wenn man abends **nicht zur Ruhe** kommt, durch zu viele Tageseindrücke, **Ängste vor Prüfungen** oder einem wichtigen Termin. Bei **Insektenstichen, Verletzungen** wie blauen Flecken. Hier kann man außerdem Rescue-Salbe äußerlich anwenden

(sie enthält zusätzlich die Bachblüte Crap Apple (Blüte der Reinigung)).

Es gibt Rescue in verschiedenen Darreichungsformen: als Tropfen, Kügelchen oder sogar auch als Bonbons.

Die Rescue-Mischung hilft **bei der Überwindung eines Schocks** und **unterstützt die Selbstheilungskräfte**.

Dosierung akut für 1-3 Tage, z. B. 4 -6 X täglich 4 Tropfen.

Bei Einnahme bei seelischen Problemen zur Unterstützung z. B. 1 - 2 X täglich 4 Tropfen über einige Wochen.

Wer unsicher ist oder damit nicht weiterkommt, dem helfe ich in die Beratung gerne weiter.

## *Gute Idee.....*

**... eine Dose im Kühlschrank für "Schnibbelreste" von Kräutern und Gemüse bereithalten**

Eine Kursteilnehmerin erzählte von der Gewohnheit, stets eine Dose im Kühlschrank zu haben, um dort **Stengelreste** von Kräutern (Petersilie, Schnittlauch....), und **Gemüsereste** vom "Schnibbeln" (wie Möhre, Lauch, Kohlrabischale, Blumenkohlblätter...) zu sammeln.

So lässt sich jederzeit spontan eine **Gemüsebrühe** zur weiteren Verwendung herstellen (= eine Extraportion Mineralstoffe).

## *Spruch*

**Nicht Erfolg ist der Schlüssel zum Glück, sondern Glück ist der Schlüssel zum Erfolg. Wenn Du gerne tust, was Du tust, wirst Du auch erfolgreich sein.**

**(Albert Schweizer)**

## *Kursangebote*

Nach den Sommerferien finden wieder meine Gesundheitskurse statt. **Was Sie erlernen, lässt sich direkt im Alltag anwenden!**

### **Selbsthilfe mit Homöopathie - Babies und Kleinkinder**

An diesem Abend werden typische Beschwerden aus der Baby- und Kleinkindzeit besprochen. Sie lernen homöopathische "Kindermittel" und Hausmittel kennen. Themen sind unter anderem **Fieber, Durchfall, Erbrechen, Zahnung, Bauchweh.....**

**Termin: 10.09.18 19.30 - 21.45 Uhr**

**Ort: Haus der Familie Vluyn, Tel. 02845/28023**

### **Gesunde Küche mit **Grünen Smoothies****

Grüne Smoothies sind schnell zubereitet und ideal für den Alltag, auch für Kinder. Sie erfahren, was Sie für die Zubereitung brauchen und wie es geht; Grundlegendes über Zutaten und Nährstoffe.

Gemeinsam werden verschiedene grüne Smoothies zubereitet und verkostet.

**Termin: 12.09.18, 19 - 21.15 Uhr**

**Ort: Haus der Familie, Kamp-Lintfort**

**Anmeldung unter Tel. 02842/91120 direkt im Haus der Familie.**

## *Mein Angebot in der Praxis für Sie*

**Wollen Sie Ihre Beschwerden oder Ihr Problem endlich einmal angehen? Soll sich etwas wirklich verändern?**

**Wenn Sie neue Wege gehen und selbst mit der Naturheilkunde aktiv werden möchten, helfe ich Ihnen gerne dabei.**

**Wenn Sie mögen, vereinbaren Sie einen Termin.**

Am kommenden Mittwoch (27.06.) ist "Siebenschläfer".  
"Lassen Sie uns die Daumen drücken für gutes Wetter."  
Ich wünsche Ihnen einen herrlichen Sommer voll Sonne und schöner Erlebnisse.

Bis zum nächsten Mal, 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.