



## **Kuegelchenpraxis Rundbrief Nr. 23**

**Hallo liebe Leserinnen und Leser,**

die Biene oben sammelt Nektar aus der Distelblüte in unserem Garten. Sie blüht wunderschön trotz Trockenheit. Was für ein Sommer dieses Jahr! ...so lange so heiß und so trocken... Im Garten kommen wir kaum noch mit dem Gießen hinterher und alle Pflanzen und Bäume sind gar nicht zu schaffen. Die derzeitige Hitzewelle über Deutschland ist für Menschen, Tiere und Pflanzen anstrengend..., obwohl ich zugeben muss, dass ich mich im Grunde über dieses Sonnenwetter freue.

Ich möchte Ihnen heute von meinen Hilfsmitteln und Tricks gegen die Hitze berichten und hoffe, dass etwas Nützliches oder Anregendes für Sie dabei ist.

### ***Homöopathie-Tipp Sommerhitze***

#### **Leichterer Umgang mit der Hitze**

"Beschwerden durch Hitze" sind ein großes Thema in der Homöopathie. Die Symptome können sehr unterschiedlich sein. Daher gibt auch viele Mittel, die dabei in Frage kommen.

Einige, die bei mir häufig zum Einsatz kommen, möchte ich kurz vorstellen:

**Pulsatilla** hat Probleme durch Überhitzung, besonders bei aufkommendem schwülem Wetter, bei "Gewitterluft" (bekommt dann Kopfschmerzen); schlimmer im Zimmer und besser in der Regel im Freien und beim langsamen Umhergehen. Es besteht Neigung zu Ohnmacht. Jetzt bei dem warmen Wetter kann das Mittel gut helfen bei Magen/Darm-Beschwerden nach Eiscreme, fettigem Essen oder auch zuviel Obst (besonders wässriges). Auch bei Kindern an Pulsatilla denken, da es auch ein großes Kindermittel ist. Hier empfehle ich eine C 30 oder LM 30.

Bei "Schwäche durch Sonnenhitze" kommen häufig **Natrium carbonicum** und **Gelsemium** in Frage. Natrium carbonicum hilft, sich besser an die Gegebenheiten "anpassen" zu können und wieder mehr "innere Energie" ("weg von der inneren Kraftlosigkeit", "kann gar nicht denken") zu haben. Gelsemium geht bei "Sonnenschwäche" in einer Art "Blockade" mit körperlicher "Muskel-Kraftlosigkeit" einher, "Schweregefühl"; "fühlt sich wie gelähmt". Beide Mittel neigen dann auch zu Kopfschmerzen. Hier empfehle ich bei "Schwäche" die C 6, 1 - 2 X täglich nach Bedarf. Bei "Kopfschmerzen" kann - wer sich mit Homöopathie auskennt - die C 30 (2 - 3 Globuli) probiert werden. Hier sollte die erste Gabe bereits zu spüren sein.

Gerne helfe ich auch individuell in der Praxisberatung weiter.

## *Erfrischungs-Tipp*

### *Grüne Sommer-Limonade*

Diese **aufbauende "Limonade"** aus dem Mixer gibt es zur Zeit bei mir sehr oft. Sie gibt neue Energie.

Dazu nehme ich einige Stiele (2-3) oder Spitzen frische Pfefferminze, etwas Zitrone (Saft einer Viertel Zitrone, ein klein wenig Fruchtfleisch) oder Limette, dann einige Eisklumpchen und 250 - 300 ml Wasser. Alles im Mixer einige Sekunden feinst pürieren. Wer es süß mag, kann vorher oder im Glas Honig, Apfeldicksaft oder Birkenzucker zugeben.



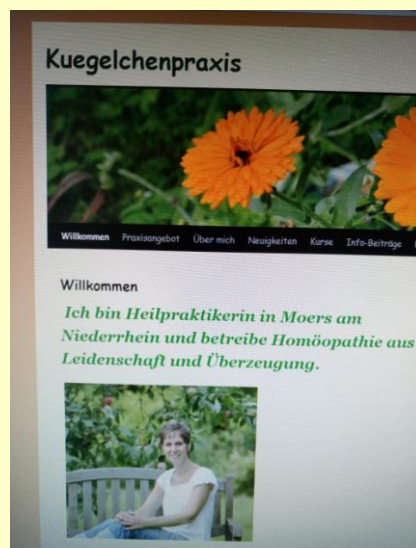
## *Kuegelchenpraxis ist sichere Website*

Ich bin sehr froh! Seit kurzem ist meine Internetseite umgestellt auf das sichere "https". Alles läuft einwandfrei.

Das war eine ganze Menge Arbeit und Anstrengung, da ich die Website (als "Nichttechniker") selber gestalte und pflege. Immer wenn ich nicht weiterkonnte, war zum Glück mein Mann helfend im Hintergrund.

Schauen Sie doch gerne die neue Seite mal an:

[kuegelchenpraxis.com](https://kuegelchenpraxis.com)



## *Praxis in Urlaub*

Bald beginnt mein Sommerurlaub:

***Die Praxis ist vom 11.08. - 26.08.2018 geschlossen.***

## *Tipp am Schluss....*

### **Vitamin D Auftanken und die Speicher füllen!**

Das geht bei diesen Temperaturen auch besonders im Schatten! Da, wo Sie ohne Sonnencreme zubringen können.

Das Thema Vitamin D-Mangel taucht in meiner Praxis zur Zeit häufiger auf, ich werde es in einem nächsten Rundbrief ausführlicher aufgreifen.

## *Spruch*

**Leben ist nicht genug,  
sagte der Schmetterling.**

**Sonnenschein, Freiheit  
und eine kleine Blume** gehören dazu.

**(Hans Christian Andersen)**

..... Davon wünsche ich Ihnen so viel Sie mögen!

## *Mein Angebot in der Praxis für Sie*

Ich nehme mir **viel Zeit für Ihr Problem**, im **Gespräch** mit Ihnen und auch danach, bei der **Analyse und Bewertung** der Symptome. Ich repertorisiere gründlich und **verordne** Ihnen ein **gut gewählte und durchdachte** Arznei.

In der Regel **erhalten Sie** von mir außerdem nach der Anamnese einen **Therapievorschlag**, der über eine einzelne homöopathische Arzneiverordnung weit hinaus geht. Hierzu gehören **Empfehlungen über z. B. Ernährung, Lebensführung**, manchmal mit **"Hausaufgaben"** für Sie, **weitere ganzheitlich wirkende Arzneien**. Ganz **individuell für Sie** zusammengestellt.

**Wenn Sie für Ihre Gesundheit oder die Ihres Kindes aktiv werden möchten und mögen, vereinbaren Sie gerne einen Termin.**

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.