



Kuegelchenpraxis Rundbrief Nr. 24

Hallo liebe Leserinnen und Leser,

die leuchtenden Hagebutten habe ich mir zuletzt von einer Fahrrad - Spazierfahrt mitgebracht und einen hübschen Türkranz davon gemacht, der jetzt in den nächsten Wochen die Praxistür dekorieren soll.

Ich hoffe, Sie konnten einen schönen Sommer erleben. Bei mir war es so; für mich war es mit dem Sonnenschein oft ein Gefühl wie "Deutschland am Mittelmeer".

Ich weiß natürlich, dass das lange Sonnenwetter viele Aspekte hat und nicht nur gute ... und unterschiedlich betrachtet werden kann. Bei unserer Ernte im Garten haben die sonnenliebenden Bäume wie Pfirsiche und Feigen so viele und große Früchte gebracht wie noch nie vorher. Der Pflaumenbaum aber hatte von vorn herein nur "Trockenpflaumen" dran. Einige unsere Heckenpflanzen (Fichte, Lebensbaum) sind eingegangen, aus Wassermangel. Alle Pflanzen jeden Tag zu gießen, war unmöglich.

Sie haben sicher auch alle ganz unterschiedliche Erfahrungen mit dem Sonnenwetter gemacht. Ich hoffe, dass viele schöne Momente dabei waren.

Hier kommen jetzt Herbst-Neuigkeiten, Tipps und Impulse für Sie:

Neuigkeit aus der Kuegelchenpraxis

Homöopathieunterricht am Bethesda-Krankenhaus, Duisburg

Seit dem Frühjahr unterrichte ich an der Hebammenschule des Bethesda-Krankenhauses die künftigen Hebammen in Homöopathie. Im Rahmen des Blockunterrichtes in der Ausbildung ist Homöopathie ein (wenn auch kleines) Unterrichtsfach. Wie schön.

Ich freue mich sehr darüber!

Homöopathie-Tipp - Arnica

Warum Sie Arnica unbedingt dabei haben sollten!....

Mein Mann und ich waren dieses Jahr im Urlaub in Kroatien, als ich mich an einem Stein im Meer heftig gestoßen habe. Einfach beim Gehen mit dem Zeh dagegengenhauen..... hat sehr weh getan!

Dadurch hatte ich aber Gelegenheit, wieder die unglaubliche Wirkung von "Arnica und Co.".. zu erfahren.



Am Tag der Verletzung konnte ich nur humpeln, der große Schmerz besserte sich recht schnell, so dass ich problemlos (!) die Nacht schlafen konnte.

Am nächsten Tag konnte ich bereits einigermaßen gut in Sandalen gehen. Zum Nachmittag hin auch schon wieder "mit Auftreten". Eingenommen habe ich zunächst Aconit, Arnica (mehrfach!) und Hypericum (mehrmals), ebenso Symphytum. Ab dem zweiten Tag dann Ledum (mehrfach).

Hier der Zeh nach 3 Tagen



... und nach 5 Tagen.

Es ist deutlich zu sehen, wie der Bluterguss sich zurückgebildet hat.

Zu Ende war es allerdings nach diesen wenigen Tagen noch nicht. Bestimmte kleine Bewegungen mit dem Zeh haben noch einige Zeit lang weh getan. Ruta und Calc.-phos. haben mir gutgetan. Ob vielleicht ein Knöchelchen angebrochen war, weiß ich nicht.... Ich war/bin glücklich über die gute Wirkung der Mittel.

Ich kann es sehr empfehlen, zumindest Aconit und Arnica als "Erstversorgung" griffbereit zu haben. Mögliche Potenzen für "Einsteiger" sind besonders C 30, LM 30.

Ich habe für meinen Zeh am ersten Tag LM 60 und LM 120 Potenzen verwendet. Die Potenzen der Folgemittel waren LM 60 und LM 30.

Wenn Sie sich eine homöopathische Notfallapotheke zulegen möchten und unsicher sind, helfe ich Ihnen auch individuell in der Praxisberatung weiter.

Wussten Sie dass....

.... **Fruktose** in praktisch allen Fertigprodukten, bzw. industriell verarbeiteten Lebensmitteln, Limonaden, "Kinderlebensmitteln" etc. zu finden ist?

.... und dass **Fruktose** u.a. unser Sättigungsgefühl blockiert?

Auch unser "Haushaltszucker" besteht zu 50 % aus Fruktose. In einem späteren Rundbrief komme ich auf dieses Thema zurück.

Film - Tipp

Greatest Showman

Hugh Jackman als Zirkusdirektor, der mutig eine besondere Zirkusshow ins Leben ruft -

Ich habe diesen Film zusammen mit meinem Mann angeschaut. So schöne Musik, Tanz, Akrobatik, etwas zu lachen, viel Gefühl und ein gutes Ende. Mir hat der Film sehr gefallen (meinem Mann auch); rundum schön, auch für Kinder geeignet.

Bachblüten - Tipp

Sweet Chestnut - die Edelkastanie

Sie ist die Blüte der "Erlösung" und hilft dabei, innere **Blockaden** zu **lösen** und **neues Gottvertrauen** zu **finden**.

Sie kann sehr nützlich sein in Krisensituationen oder wenn man nicht weiter weiß, bei einem Zusammenbruch. Sie erleichtert das Finden von neuen Perspektiven im Leben.

Als **Frucht** hat die Edelkastanie oder **Marone** **gerade Saison**.

Sie hat eine **sehr nährnde Wirkung**. Sie ist **basisch** und reich an **Mineralstoffen**, besonders Kalium, das für Entspannung der Gefäße sorgt. Viele **B - Vitamine** sind enthalten; so stärkt sie auch die Nervenkraft und gibt Energie.

Im Supermarkt sind Kastanien zurzeit im Angebot. Ich selber trockne und zermahle meine Kastanien gerne zu **(Rohkost-) Mehl** und nehme es dann **für grüne Smoothies**, zum **Müsli** oder zum **Backen**. Es schmeckt sehr lecker süßlich. Leider muss bei allen vorher die Schale "abgepult" werden... Wer lieber fertiges Mehl kauft, kann es im Bioladen, Reformhaus oder Raiffeisenmarkt finden.



Im Wald kann man jetzt immer noch Edelkastanien sammeln. Das macht auch besonders mit Kindern Spaß...

Spruch

**Man ist nie zu alt,
um noch wild
durch einen Laubhaufen zu rennen.**

(Autor unbekannt)

Jetzt ist Gelegenheit dazu....



Kurstipps

Bachblüten wachsen nicht am Bach

An diesem Abend erhalten Sie einen Einblick in die bekannten Bachblüten nach Dr. Bach.

Sie lernen Blüten für die Eigenanwendung kennen und erfahren, wie Sie Ihre geeignete Blütenmischung finden können.

DRK Haus der Familie, Vluyn; Tel. 02845/28023

05.11.18, 19.30 - 21.45 Uhr

Hausmittel, Kügelchen und Co. bei Erkältungen

Sie lernen homöopathische und naturheilkundliche Maßnahmen zur Unterstützung bei Erkältung kennen; Kräuter, Wickel, Aromaöle, homöopathische Mittel bei Fieber.....

DRK Haus der Familie, Moers; Tel. 02841/22270

06.11.18, 19.30 - 21.00 Uhr

Anmeldung bitte jeweils direkt beim jeweiligen Haus der Familie.

Bis zum nächsten Mal, alles Gute und

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.

Hier noch ein paar Eindrücke aus unserem Garten:

