



Kuegelchenpraxis Rundbrief Nr. 42

August 2023

Hallo meine lieben Patientinnen, Patienten, liebe Leserinnen und Kursteilnehmerinnen,

ich habe vor kurzem zum ersten Mal ein Lavendelfeld gesehen, in Lage, Nahe Detmold. Sie sehen es oben im Bild. Wir haben einen Ausflug zu Taoasis, einem Hersteller von etherischen Ölen gemacht und dort die Lavendelfelder und den gesamten Duft- und Heilkräutergarten besichtigt. Das war definitiv ein Höhepunkt meines Sommers, wunderschön!

Ich hoffe und wünsche, dass Sie auch bereits schöne Sommererlebnisse oder Ausflüge erlebt haben in den vergangenen Wochen.

Gerne schicke ich Ihnen heute Informationen und Anregungen aus meiner Praxis und der Naturheilkunde....

Thema: Kraft schöpfen für den Alltag

Müdigkeit, Kraftlosigkeit, Niedergeschlagenheit, Überforderung, Druck, Angst...

Die **Ursachen** dafür sind sehr **vielfältig**. Es kann eine begleitende Erkrankung vorliegen. Oder man ist in der vorangegangenen Zeit akut erkrankt gewesen. Auch Konflikte und Belastungen im persönlichen Leben/Umfeld können sich so auswirken.

Besonders in der letzten Zeit kommen noch all die Zustände nach Covid-Erkrankung, Post- oder Long Covid und ebenso Post-Vac (nach der Impfung) hinzu.

Viel zu **oft wird die Naturheilkunde außen vor gelassen** bei der Behandlung! So erscheint es mir zumindest. Es bleibt leider häufig bei „da hilft nur Abwarten/Geduld“ (ich höre das sehr oft bei Post-/Long Covid), „da müssen Sie jetzt durch“, „nehmen Sie das doch einfach alles nicht so schwer“ oder bei der Verordnung von Angstlösern, Schlaf- oder Schmerzmitteln etc.

Ich möchte hier **Mut machen**, hoffnungsvoll zu bleiben! Die **Naturheilkunde bietet** uns sehr **viele Möglichkeiten der Unterstützung** direkt an der Ursache.

Das kann individuell ganz unterschiedlich sein:

- es kann eine **Entgiftung** im naturheilkundlichen Sinne angeraten sein, um den Körper zu „**befreien**“, zu „**reinigen**“ und wieder **reaktionsfähig** zu machen
- sehr oft können zusätzliche **Mineralstoffe** nützlich sein, individuell ausgesucht
z. B. zur Unterstützung einer Entgiftung oder um direkt Kraft aus den Mineralstoffen zu schöpfen, wenn ein Mangel vorliegt
- der **Darm** als Sitz unseres Immunsystems mit seinen Millionen von Bakterien lässt sich vielfältig **unterstützen** und zum Positiven beeinflussen
- manchmal hilft es auch neue **Ernährungsgewohnheiten** zu beginnen
- die **Einzelmittel-Homöopathie** kann ebenfalls etwas beitragen, dass Körper und Seele wieder besser ins Gleichgewicht kommen
- einfühlsame **Gespräche** so wie es der jeweilige Mensch gerade benötigt;
sie sind so wichtig und wunderbar! Ebenso der nächste Punkt:
- Zuhören, mit der ganzen Aufmerksamkeit und ohne Zeitdruck

- es gibt noch **sooo viel mehr in der Natur!....**

Kursangebot: *Smoothie-Stunde*

- beschwingter Start ins Wochenende –

Gleichzeitig etwas für die Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun

Wir **pflücken** gemeinsam in unserem Garten verschiedene **Wildkräuter** und **bereiten** einen reichhaltigen **grünen Smoothie** damit zu.



Je nach Wetterlage trinken wir den Smoothie in meiner Praxis oder im Garten und können uns dabei in entspannter Runde zum Thema Smoothies und natürliche Stärkung der Gesundheit austauschen. Eine **Bewegungsübung zur Lockerung** oder eine **Atemübung** runden die Stunde ab.

Termin: **Freitag, 11.08.23**

Uhrzeit: **16 Uhr - 17 Uhr**

Beitrag: **€ 8,--**

Kleingruppe – begrenzte Teilnehmerzahl.

Bachblüten-Tipp

[Rock Water – „Blüte“ für den beweglichen Fluss mit dem Leben](#)

Quellwasser- aus heilkräftigen Quellen

Das Thema ist Fließen, Weichheit, Beweglichkeit – die Bachblüte steht für Flexibilität.

Sie kann helfen, bei zu großer **Strenge**, mit sich selbst und mit anderen. **Hohe Ideale**, feste **Prinzipien**, die mit viel **Disziplin** verfolgt werden, oft „**tunnelblickartig**“.

Man verliert dabei den Zugang zu seinem eigenen inneren Zustand oder nimmt auch nicht wahr, wie es anderen wirklich (innerlich) geht. **Starrsinnigkeit**.

Die Blüte verhilft zu **mehr Nachsicht und Milde** im täglichen Leben, 5-gerade sein lassen, mit Überraschungen (jenseits der eigenen Planung) umgehen zu können, **mehr Freude und Vergnügen** zuzulassen.

Wieder auf die **Stimme seines Herzens** hören, **Bewegungen** – innere und äußere – **zulassen..**

Einnahme: akut z. B. 4 X 4 Tropfen täglich nach Bedarf, oder 2 X 4 Tropfen über einen längeren Zeitraum, wenn es ein Dauerzustand ist.

Wer unsicher ist, den berate ich gerne in der Praxis.

Homöopathie – Tipp: Akute Verletzung

Verstauchung eines Gelenks und Überdehnung

Wie schnell ist es im Alltag passiert: ein Stolpern, eine plötzliche Bewegung.. und schon hat man sich ein Gelenk verstaucht und/oder Sehnen und Bänder überdehnt.

Die **Homöopathie** kann hier **gute Dienste** leisten, **zusätzlich zum Arztbesuch**, zu **Schmerzmitteln** oder statt stillem **Aushalten tagelanger Schmerzen**.

Das **wichtigste Verletzungsmittel** ist **1. Arnica**: nach Sturz, Schlag, Fall, Tritt, Umknicken, Blutergüssen... Es setzt sofort die Erstheilung des Körpers in Gang und wird am besten schnellstmöglich nach der Verletzung gegeben. Es wirkt hier auch als Schockmittel.

Zusätzlich wird auf jeden Fall **2. Ledum** benötigt: es ist das **Hauptmittel bei Gelenksverletzung**, Schwellung und Schmerz.

In einfachen Fällen reichen diese beiden Mittel aus. Ein Anwendungsbeispiel beschreibe ich weiter unten.

Im weiteren einfachen Verlauf nach den ersten Tagen **zur Ausheilung** kann **3. Rhus-tox.** unterstützen. Dies ist der Fall, wenn die ersten Bewegungen weh tun und sich steif anfühlen, es aber nach längerer Bewegung besser wird, ebenso wenn Sehnen und Bänder betroffen sind.

Wenn die Verletzung doch umfangreicher ist, kann direkt eine Art „**Wundschmerz**“ hinzukommen, der nicht durch Ledum und Arnica abgedeckt ist, sondern die **Knochenhaut** betrifft.

Dies ist z. B. der Fall, wo die Verletzung sehr nah am Knochen ist (ohne, dass in diesem Fall etwas gebrochen ist). Das passende Mittel ist **Symphytum**. In den entsprechenden Fällen (z. B. Tritt gegen das Schienbein) würde Symphytum im Wechsel mit Ledum in den ersten akuten Tagen angewendet werden; danach erst Rhus-tox.

Ich empfehle für die Eigenanwendung hier die LM 30. Beispiel einer Anwendung: Je 3 Gaben von 1. und 2. (siehe oben) im Wechsel innerhalb der ersten 60 Minuten oder je nach Akutheit der Situation innerhalb der ersten 30 Minuten. Danach 2. am selben Tag noch 2-3 X und in den nächsten 2-3 Tagen noch 2-4 X täglich weiternehmen, nach individuellem Bedarf.

Im Anschluss zur Abheilung 3. geben (als Folgemittel nach Ledum), für einige Tage nach Bedarf 2-4 X täglich.

Wie immer bei nachlassenden Beschwerden die Häufigkeit geringer werden lassen.

Zum Verständnis: Die reine Anwendung der Homöopathie ersetzt keinen notwendigen Arztbesuch.

Wer sich unsicher fühlt, welche Mittel für ihn geeignet ist, dem helfe ich gerne in meiner Praxis weiter. Ich berate Sie auch gerne prophylaktisch, um sicher in der Selbstanwendung zu werden.

Wussten Sie schon.... ?

... die Brombeeren sind reif!



Es gibt dieses Jahr soooo viele, habe ich den Eindruck. Herrlich! Seit letzter Woche hat bei mir die „Pflücksaison“ bei meinen Spaziergängen angefangen.

Ich esse seitdem täglich ein kleines Schälchen. Dunkle Beeren aus der Natur! Sehr viele Vitalstoffe!

Und es gibt selbstgemachtes Brombeereis bei uns, mit etwas Wasser, wenig Zucker und Mandelmus im Hochleistungsmixer gemixt. Cremig, vegan. Mit Sahne schmeckt es aber natürlich auch.

Meine speziellen Themen für Sie:

*Die Reihenfolge hier ist zufällig, ich mag alle genannten Themen sehr gerne in der Beratung/Behandlung, **bilde mich** in allen Bereichen **regelmäßig fort**. Sie erhalten meine **ganze Aufmerksamkeit, soviel Zeit wie gebraucht** wird und mein **Wissen/Erfahrung aus über 25 Jahren**.*

Begleitung von Operationen mit Homöopathie

- Vorbereitung auf Ihre OP und ebenso Förderung der Ausheilung nach der OP
- auch bei Beschwerden/Folgeständen nach Operationen

Beratung bei Beschwerden nach Covid und Covid-Impfung

- zur Kraftschöpfung
- Zustände durch Post- und Long Covid
- Post-Vac

Begleitung in Schwangerschaft und Geburt mit Homöopathie

- sanfte Hilfe bei Schwangerschafts-Beschwerden
- homöopathische Vorbereitung der Geburt
- homöopathische Unterstützung nach der Geburt für Mutter und Baby
- Beschwerden im Wochenbett

Bioscan-Körperanalyse

- zur Entdeckung von Schwachstellen, Belastungen, Mangelzuständen, Überschüssen im Körper
- energetische Testung ohne Blutabnahme und Labor; über die feinen Schwingungen werden auch unterschwellig vorhandene Zustände erfasst
- Anmerkung: schulmedizinisch nicht anerkannt

Einfühlsame lösungsorientierte Gespräche

- in Konflikt- und Entscheidungssituationen als Klärungshilfe
- bei psychischer Belastung, in belasteter Lebenssituation
- zur Entlastung und Stärkung
- individuell mit Empfehlungen aus der Naturheilkunde

Behandlung von Kindern zur Unterstützung bei Problemen in ihrer Entwicklung

Homöopathie für Babies, Kleinkinder, Kinder bis zum jungen Erwachsenen

- zur besseren Selbstregulation
- zur inneren Stärkung
- bei Verzögerungen in der Entwicklung
- bei körperlichen Themen und Themen des Gemüts
- zur Stärkung des Immunsystems und der Konstitution

Wann haben Sie zuletzt...

- **sich selbst im Spiegel beim Hineinsehen freundlich**

(oder verschwörerisch) zugelächelt?

- sich ein ermutigendes Wort zugesprochen?

- sich zugezwinkert?

Ich mache das zu selten, vergesse es. Aber wenn doch, dann gefällt es mir gut. Es erheitert sofort und stärkt.

Vielleicht mögen Sie es auch mal wieder probieren...

Spruch

**Lass dir von niemandem auf der Welt erzählen,
dass du nicht genau das sein kannst, was du bist.**

(Lady Gaga)

Ich wünsche Ihnen noch einen herrlichen Sommer,

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.