



Kugelchenpraxis Rundbrief Nr. 43

Oktober 2023

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

jeden Tag erfreue ich mich gerade an meiner bunten Deko vor dem Wohnzimmerfenster. Orange und Gelb leuchten wunderbar und die Glockenblumen blühen ein zweites Mal in Lila.

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....

Homöopathie-Tipp für den Alltag

Sich den Mund verbrennen beim Kochen...

Das kennt wohl fast ein jeder, oder? Wenn man beim Kochen etwas probiert oder auch beim Essen und sich verbrennt... die Suppe war zu heiß, der Tee viel heißer als gedacht oder das Fett bei der Soße heißer als erwartet. „Und zack“ hat man ein unangenehmes Gefühl im Mund für die ganze nächste Zeit! Das Essen macht gar keinen Spaß mehr, man kann nichts mehr richtig schmecken... weil es brennt, prickelt, unangenehm ist... Vielleicht ist sogar eine Blase in der Wange, am Gaumen, auf der Zunge entstanden. Ich glaube, das passiert jedem immer mal wieder.

Prima ist es, wenn man dann homöopathisch **Cantharis** zu Hause – oder am besten sogar in der Küche – vorrätig hat. Cantharis in LM 30 oder LM 60.

Anwendung: z. B. 2 Globuli im Mund zergehen lassen, danach (innerhalb von ein paar Minuten) bei Bedarf eine zweite Gabe und wenn es sehr schlimm ist eine dritte Gabe nach ein paar weiteren Minuten. Dann löst sich in der Regel dieses unangenehme Gefühl sehr schnell und völlig auf.

Cantharis ist ein wichtiges Verletzungsmittel und **erste Wahl bei allen Verbrennungen**. Wenn Sie mögen, probieren Sie es doch mal beim nächsten „Missgeschick“ in der Küche...

Wer sich unsicher fühlt in der Eigenanwendung, dem helfe ich auch gerne in der Praxis weiter.

Bachblüten-Tipp

Sweet Chestnut – „Blüte“ für den Weg aus der Dunkelheit zum Licht
die Edelkastanie



Das Foto zeigt den Baum mit Früchten, verwendet nach Dr. Bach wird die Blüte.

Sie kann in schmerzlichen Zeiten helfen, bei innerer Verzweiflung, wenn einem alles unerträglich erscheint. Man hat das Gefühl, vor dem totalen Zusammenbruch zu stehen.

Die Blüte kann dabei helfen, das Schicksal anzunehmen, wieder besser mit den Gegebenheiten umgehen zu können. Einen Sinn für sich zu erkennen, nicht nur die Dunkelheit zu sehen, sondern auch wieder das Licht im Alltag erkennen können.

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.

Ein paar Worte.... in Sachen Corona, Impfung und der kommende Winter

Wie geht es für Sie weiter?

Das Thema ist leider nicht vom Tisch, sondern wird gerade jahreszeitlich bedingt wieder sehr aktuell. Die „Erkältungssaison“ beginnt.

Der zur Zeit angebotene sogenannte mRNA-Impfstoff ist nicht an die derzeitige Virusvariante angepasst. Er „hinkt hinterher“. Das ist bei sich schnell verändernden Virenarten aus dem Pool der Grippeviren gang und gäbe. Dasselbe Thema hat auch die Grippe-Impfung jedes Jahr wieder.

Was also tun?

Nun - die Entscheidung, eine **Impfung als Rettung** für sich zu sehen **oder nicht**, obliegt jedem persönlich. **Jeder** darf es entscheiden, **wie er möchte** und wie er sich dabei gut aufgehoben fühlt.

Leider wissen aber viel zu wenig Menschen, welche **kraftvolle Möglichkeiten** sich **in der Natur-Heilkunde** bieten. Hier können Sie **selbst etwas tun**, für sich, für Ihre Gesundheit und die Ihrer Familie. Das ist durchaus der Wunsch vieler Menschen. Leider, finde ich, wird darüber zu wenig gesprochen und geschrieben.

Wer mich ein wenig kennt, weiß, dass ich komplett auf Naturheilkunde und besonders Homöopathie setze. Wann immer möglich ist dies meine erste Wahl! Und wenn es nicht möglich ist, dann ist sie begleitend dabei! Ohne geht es für mich nicht. Die Natur gibt Kraft!

Natürliche Stärkung unseres Immunsystems halte ich für das Wichtigste! Am besten bereits zur **Vorsorge**; um gar nicht erst zu erkranken.

Zum „Boostern“ unserer Ernährung sind Vitamin C, Vitamin D und Zink z. B. für die Krankheitsabwehr besonders wichtig. Ich mag besonders alles aus natürlicher Quelle, auch bei Nahrungsergänzungsmitteln.

Und sonst noch?

Essen Sie möglichst oft **Pflanzen**, die auf einem **Feld** mit **Sonnenlicht** gewachsen sind. Essen Sie überhaupt oft und reichlich Pflanzen! Besonders auch die grünen (Gemüse-)Pflanzen.

Frisch **fermentierte Gemüse** enthalten ein „Sammelsurium“ an **stärkenden Bakterien** und **organischen Säuren**. Achten Sie darauf, dass es **nicht pasteurisiert** wurde, sondern Rohkost ist. Oder stellen Sie es selber her: **Kimchi, Sauerkraut** und weitere **in Salzlake eingelegte Gemüse** gelingen gut.

Jetzt sind alle **Wildfrüchte** reif: **Hagebutte** (besonders lecker sind die Dicken), **Sanddorn**, **Schlehe**, **Vogelbeeren** von der Eberesche... Wem selber verarbeiten zu zeitaufwendig ist, kann es sich auch im Geschäft besorgen: **Muttersaft, Elixier**, Hagebutte als **Pulver in Smoothies...** Viele, viele Möglichkeiten.

Es gibt die **Samen der Brennnessel** (die wahre „**Vitalstoffbomben**“ sind), man kann sie selber sammeln oder kaufen, die **Edelkastanien** (die **sehr mineralstoffreich** sind), die **Walnüsse** (mit ihren **wertvollen Fetten und Mineralstoffen**)...

Versorgen Sie sich und Ihre Lieben reichlich mit allem.

Wer sich mit **Schüssler-Salzen** auskennt: auch diese sind möglich zur **guten Einschleusung von Mineralstoffen** in der Vorsorge. Homöopathie dann eher, wenn Symptome da sind. Wer sich unsicher ist, den berate ich gerne in der Praxis.

Das alles sind wirklich gute Voraussetzungen, stark durch die kältere Jahreszeit zu gehen.

*In meinem Leben haben sich die Homöopathie und die Naturheilkunde insgesamt immer als ein Segen erwiesen. **Das wünsche ich Ihnen und Ihrer Familie auch.***

Kurs: Selbsthilfe bei viralen und grippalen Infekten

- Einzel- oder Zweierschulung in Präsenz –



Sie möchten sich oder Ihrer Familie gerne homöopathisch selber helfen können?

Sie erfahren in dieser Schulung, welche homöopathischen Arzneien Sie unbedingt in Ihrer Hausapotheke vorrätig haben sollten und wie Sie diese im akuten Krankheitsfall anwenden.

Wir besprechen die Vorgehensweise anhand Ihrer typischen Symptomatik bei Infekten. Ich beantworte Ihnen dabei gerne Ihre persönlichen Fragen zum Thema.

Termine: **Dienstag, Mittwoch oder Donnerstags**

Uhrzeit: **19 Uhr; Dauer der Schulung: 1 Stunde**

Ort: **in meiner Praxis, Moltkestraße**

Kosten: **als Einzelschulung € 60,--, zu zweit à Person € 40,--**

Buchen Sie Ihren persönlichen Termin.

Einfach mal wieder...

**abends vor dem Schlafengehen beim Schließen der Rolladen
oder
morgens beim Aufstehen, wenn es noch dunkel ist**

**.... in den Himmel schauen, die Sterne und den Mond ansehen
und sich daran erfreuen.**

Zur Zeit sind viele Sterne am Himmel zu sehen. Und der Mond ist oft in Begleitung eines großen Leuchtsterns (die Venus?) zu sehen.

Spruch

**Willst du glücklich sein im Leben,
trage bei zu anderer Glück;
denn die Freude, die wir geben,
kehrt ins eigne Herz zurück.**

(Johann Wolfgang von Goethe)

Dieser Spruch habe ich gerade gestern wieder entdeckt, auf der Suche nach einem geeigneten Spruch für diesen Rundbrief. Er gefällt mir immer noch und ich erinnere mich daran, dass mir Freundinnen ihn bereits vor 50 Jahren ins Poesiealbum geschrieben haben.

Zeitlos, wahr und ermunternd.....

Einen schönen Start in einen prall-bunten Herbst wünsche ich Ihnen,

bis zum nächsten Mal mit herzlichen Grüßen,

Ihre Ulrike Reiff

<https://www.kuegelchenpraxis.com/>



Entspannte Mittagspause mit Johnny und Emil unseren Kamerunschafen

P.S. Wenn Sie meinen Rundbrief nicht mehr erhalten möchten, schicken Sie mir einfach eine kurze Mail, dann nehme ich Sie aus dem Verteiler.