



Kuegelchenpraxis Rundbrief Nr. 21

Hallo liebe Leserinnen und Leser,

die Krokusse blühen in unserem Garten. Endlich! Wir alle freuen uns wohl auf mehr Licht und Sonne!

Ich melde mich mit neuen Infos und Anregungen aus meiner Praxis:

Zur Grippewelle....

Dieses Jahr ist die Welle von Erkältungen und grippalen Infekten wirklich stark. Sehr viele waren und sind betroffen. Homöopathisch muss man bei akuten Infekten zwischen etlichen Mitteln unterscheiden und im Krankheitsverlauf öfters wechseln.

Gerne möchte ich dennoch einen **Homöopathie-Tipp** geben: besonders wirksam ist dieses Jahr **Nux vomica**. Meistens benötigt man gar kein weiteres Mittel dazu. Dosierung: 3 - 5 X täglich 2 - 3 Globuli C 30 oder LM 30, einige Tage, solange bis Besserung eintritt, dann die Häufigkeit verringern. Nach max. 1 - 2 Tage sollte zu merken sein, ob das Mittel greift. Wer sich mit Homöopathie auskennt, kann auch die LM 60 nehmen.

Denken Sie **außerdem** an:

- viel **heiße Brühe**, am besten täglich und selbst gekocht
- warmer **Holundersaft**
- **Ingwertee, Lindenblütentee**

Wenn besonders **Gliederschmerzen** vorhanden sind, ist Eupatorium perf. C 30 ergänzend nützlich.

Bei der **Selbstbehandlung** gilt die Regel: nur im akuten Krankheitsfall anwenden. Prophylaktisch ist es nicht möglich.

Wer nicht weiterkommt, dem helfe ich gerne in der Beratung, ein individuelles Akutmittel zu finden.

Thema: Homöopathie bei Unruhe

Kennen Sie das auch, oder jemand in Ihrer Familie? - Das Gefühl bzw. den Zustand von Unruhe, Nervosität, innerer und äußerer Anspannung.

Bei **Erwachsenen** kann der Zustand als innere Unruhe so kompensiert sein, dass man nach außen gar nichts merkt. Die betroffene Person erscheint völlig ruhig. Innerlich aber sieht sein gefühlter Zustand ganz anders aus: es geht nicht schnell genug, man kann nicht abwarten, kommt von bestimmten Gedanken nicht los, hat das Gefühl, nicht fertig zu werden, langsam zu sein. Es kann auch sein, dass der innere Unruhezustand sich in kleinen Dingen oder kurzen Momenten zeigt: Bewegung oder Zucken in den Füßen, wiederholt dieselben Tätigkeiten ausführen, ineffektives "Arbeiten", Konzentration fällt schwer, plötzliche Ausbrüche von Gereiztheit.

Bei **Kindern** verhält es sich etwas anders: Kinder kompensieren nicht wie Erwachsene (besonders je jünger sie sind). Sie **sind immer ganz das, was sie fühlen**. So zeigt sich Unruhe bei Kindern auch immer äußerlich (= körperlich). Sie sind dann z. B. wirklich ständig in Bewegung. Reagieren empfindlich auf Warten, wollen alles sofort; können nicht lange bei einer Tätigkeit bleiben, stehen wie unter Strom, werden schnell wütend. Schnell wird gerade bei Kindern ein "auffälliges Verhalten" daraus.

In meiner Praxis schaue ich genau diese unruhigen Zustände des Einzelnen - Kind oder Erwachsener - an. Wie exakt stellt es sich dar, oder wie fühlt es sich für den Betroffenen selbst an. Welche Beschwerden gibt es außerdem noch? Ist er infektanfällig? Gibt es Verstopfung oder Schlafprobleme? - All dies wird mit berücksichtigt, um eine homöopathische Diagnose zu stellen.

Die **Homöopathie** hat **viele Mittel bei Ruhelosigkeit**. Ein typisches homöopathisches Mittel bei Unruhe ist **Calcium phosphoricum**, besonders bei Kindern mit großer Unzufriedenheit und "Gejammer", häufig einhergehend mit Verschlimmerung in Wachstumsphasen (auch Wachstumsschmerzen) oder mit Kopfschmerzen nach der Schule. Ein anderes Mittel auch typisch für Erwachsene ist **Tuberkulinum**, bei dem meist Zornausbrüche zur Unruhe dazu kommen - "gerne" zusammen mit Allergien oder häufigen Infekten. Die Mittel verhelfen zu mehr Zufriedenheit und stärken die körpereigene, innere Kraft.

Ich schaue immer nach der **Gesamtheit der Symptome** des Einzelnen - erwachsen oder Kind. Auch über eine homöopathische Arznei hinaus! Oft sind auch einfache **Mineralstoffgaben** sehr wirkungsvoll. **Magnesium** z. B. hat viel mit Anspannung und Entspannung zu tun.

Wie sind die **Lebensumstände**? Wie sieht der **Alltag** aus? Welche **Schwächen** gibt es? Welche **Stärken** kann man erkennen und fördern? So lässt sich herausfinden, was sonst noch gebraucht wird.

Bachblüten-Tipp: Beech

Die Blüte der **Toleranz**. Beech ist die Rotbuche, eine Frühlingsblüte und jetzt bei **Blühbeginn der Pflanzen** sehr aktuell. Sie kann unterstützend **bei körperlichen Intoleranzen, Allergien und Unverträglichkeiten** helfen. Ich gebe sie gerne in eine Heuschnupfenmischung dazu.

Auf der geistigen Ebene ist die Blüte nützlich, wenn wir übermäßig kritisch sind, ständig alles bewerten müssen und überall Fehler finden. Sie **verhilft zu Nachsicht**, zu mehr Verständnis und Großzügigkeit.

Und wie tolerant sind wir uns selbst gegenüber? Muss immer alles 100 % sein? Auch in diesem Fall kann die Blüte helfen.

Dosierung akut zur Unterstützung bei **Heuschnupfen** z. B. 4 -6 X täglich 4 Tropfen. Zur Unterstützung rein im Gemütsbereich z. B. 1 - 2 X täglich 4 Tropfen. Wer unsicher ist oder damit nicht weiterkommt, dem helfe ich in die Beratung.

Schon bemerkt.....

..die jungen Wildpflanzenspitzen wachsen wieder

Die vergangenen recht "warmen" Tage haben viel neues Pflanzenwachstum gebracht. **Giersch, Brennnessel** und **Taubnessel** haben "sofort(!) losgelegt", als der Frost zu Ende war!



Hier: neuer Taubnessel- und Brennnessel-Austrieb in unserem Garten

Wenn Sie einen Garten haben, schauen Sie nach den ersten Austrieben und denken Sie bei Ihren Spaziergängen daran. - **Feingehackt im Salat** oder im **Smoothie** - Darin steckt die volle Lebendigkeit!

Spruch

**Konzentriere nicht all Deine Kraft
auf das Bekämpfen des Alten,
sondern darauf,
das Neue zu Formen.**
(Sokrates)

Neue Ideen entwickeln, bereits Begonnenes weiter
voranbringen, Mut finden, anfangen....
Der anstehende Frühling weckt und erneuert in uns
schlummernde Kräfte.

Kursangebote

Im April finden ein Homöopathie- und ein Smoothie- Kurs
statt, auf die ich mich sehr freue und die ich Ihnen gerne
vorstelle:

**Homöopathie: Fieber, Durchfall, Erbrechen,
Insektenstiche, Beulen und Einiges mehr.....**

Praktische Homöopathie für den Alltag
- Fieber, Durchfall, Erbrechen, Insektenstiche, Beulen und einiges mehr ... -

Dieser Abend bietet Ihnen einen praxisnahen Einstieg in die Homöopathie. Sie lernen die wichtigsten homöopathischen Mittel für den Familienalltag kennen sowie auch die Grenzen der Selbstbehandlung.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit zu Fragen und einem Austausch zum Thema.

Mittwoch
18. April 2018

19.30 - 21.45 Uhr

Leitung:
Ulrike Reiff

Gebühr: 750 €

www.haus-der-familie-kamp lintfort.de

Auskunft und Anmeldung
Katholisches Bildungsforum Haus der Familie Kamp-Lintfort
Kirchplatz 10, 47475 Kamp-Lintfort
Tel.: 0 28 42 - 9 11 20
fbf-kamp-lintfort@bistum-muenster.de

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen,
die im aktuellen Programmheft des Bildungsforums
bzw. auf der Homepage veröffentlicht sind

Zertifiziert durch
Gütegeprüft Weiterbildung
1711-056

Grüne Smoothies kennenlernen

Ich bringe dazu auch immer Wildkräuter aus unserem Garten mit.....



The flyer features a vibrant image of fresh fruits and vegetables, including apples, oranges, and leafy greens, with a glass of green smoothie in the center. The title 'Gesunde Küche mit Grünen Smoothies' is prominently displayed in a green and yellow banner. The event details, including the date 'Mittwoch 25. April 2018' and time '19.00 - 21.15 Uhr', are clearly visible. The flyer also includes contact information for the Katholisches Bildungsforum Haus der Familie Kamp-Lintfort and a certification logo for 'Gütesiegel Weiterbildung'.

**Gesunde Küche
mit Grünen Smoothies**

Sie möchten sich gesünder ernähren?
Und es soll schnell zu bereitet sein?
Dann sind „Grüne Smoothies“ ideal für
Sie! Sie lassen sich leicht in den All-
tag einbinden, superschnell zubereiten,
sind lecker und gesund; auch für Kinder.

**Mittwoch
25. April 2018**

19.00 - 21.15 Uhr

Referentin:
Ulrike Reiff

Gebühr: 7,50Euro
(zuzüglich 4 €
Materialkosten)

www.haus-der-familie-kamplintfort.de

Auskunft und Anmeldung
Katholisches Bildungsforum Haus der Familie Kamp-Lintfort
Kirchplatz 10, 47475 Kamp-Lintfort
Tel.: 0 28 42 - 9 11 20
fbs-kamp-lintfort@bistum-muenster.de

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen,
die im aktuellen Programmheft des Bildungsforums
bzw. auf der Homepage veröffentlichte sind!

Zertifiziert
durch
Gütesiegel Weiterbildung
1711 - 036

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 für Ihre Gesundheit aktiv werden möchten, unterstütze ich Sie gerne dabei.

Wenn Sie mögen, vereinbaren Sie einen Termin.

Ich wünsche Ihnen frische Frühlingskraft!

Herzliche Grüße,

Ihre Ulrike Reiff

<http://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 zwei Eindrücke unserer Tiere aus den vergangenen Wintertagen.

