



Newsletter 2

Oktober 2024

Homöopathisches Mittel des Monats

Das homöopathische Mittel **Hypericum perforatum** (Johanniskraut) hilft bei Verletzungen von nervenreichen Körperregionen (Finger, Zehen, Genitalien, Steißbein, Zunge). Es wird auch als Arnica der Nerven bezeichnet. Die Schmerzen werden als besonders heftig empfunden: einfache Stichverletzungen durch Nägel, Nadeln, Splitter, Bisse etc., den Finger an einer Tür eingequetscht, auf das Steißbein gefallen oder ein Steißbeinschmerz nach Geburt. Auch bei Nervenschmerzen nach einer Biopsie oder Rückenmarkpunktion ist es hilfreich.

Denke lieber an das, was du hast, als an das, was dir fehlt.

Marc Aurel

Fall aus der Praxis

Eine 47jährige Frau ist seit 01/2021 wegen monatlicher Migräne in homöopathischer Behandlung. Die Migräne „legt sie lahm“. Neben dem Kopf schmerzt dabei die linke Schulter und es fühlt sich an, als würde „jemand das Gewebe auseinanderreißen“. Außerdem gibt es ein „Kaputtsein“, ein „Reißen“ (linke Schulter, Oberarm bis Ellenbogen, Hüfte bis Knie, besonders im Frühjahr und Herbst) und Rückenschmerzen. Während der Migräne fühlt sie sich pessimistisch, sucht einen Ausweg, „ich muss etwas ändern“, weiß nicht was. Mit dem homöopathischen Mittel Calcium carbonicum kann sie mit der Migräne meistens besser umgehen, die Migräne legt sie nicht mehr so

lahm, die Abstände sind weiter auseinander gezogen und es steht mehr die Erschöpfung und nicht der Schmerz im Vordergrund. Auch das Reißen ist viel besser geworden. Vor 2 Wochen wurde das Mittel wiederholt und wir warten ab, wie es sich entwickelt.

Rückblick

14.09.24 „Wildkräuterführung“

Bei regnerischem Wetter waren wir im Bereich des Bärenalwaldes und Geyersberges unterwegs. Eine große Auswahl an Wildkräutern war am Wegesrand zu finden und rasch füllten sich unsere mitgebrachten Körbchen mit Scharfarbe (für die Regelschmerzen der Tochter einer Teilnehmerin), Beifuß (für den Gänsebraten und zum Räuchern), Wiesenlabkraut, Goldnessel, Hirtentäschel, strahlenlose Kamille u.a. Kräutern. Zurück in der Praxis wurde ein Wildkräuter-Smoothie gemacht und eine Blumenkohl-Goldnessel-Suppe gekocht. Sehr lecker! Es war wieder eine wertvolle und wunderbare gemeinsame Zeit für alle!



Vom 17.-19.10.24 konnte ich wieder meine homöopathische Lehrerin Henny Heudens-Mast bei ihrem Seminar „**Herz-/ Kreislauf-erkrankungen**“ erleben und wertvolles Wissen für mich und meine Patienten mit nach Hause nehmen. Patientenfälle zu Herzschmerzen, Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche nach Virusinfekt, Bluthochdruck und Myokarditis zeigten die Kraft der Klassischen Homöopathie.

Interesse an meinem 2jährigern
Intensivkurs in Klassischer Homöopathie?
[Hier gibt es nähere Informationen...](#)

BeDeutung von Krankheiten

Bei einem Bandscheibenvorfall kommt der innere Druck zu einem Ausbruch. Wo habe ich mich überlastet, mir zu viel aufgeladen, mich zu sehr belastet oder mich übernommen? Meine Lebensachse ist aus dem Lot und äußert sich körperlich durch eine Verschiebung von Wirbeln oder Bandscheiben. Ich kann die erzwungene Ruhe nutzen, um nach innen zu schauen, nachzudenken und bewusst die eigenen weiblichen und männlichen Anteile zu sehen (egal ob Mann oder Frau). Überwiegt bei mir vielleicht der männliche Anteil in Form von Struktur, Verstand und Kontrolle? Brauche ich mehr Weiblichkeit mit Liebe und Geduld, mit dem Spüren und Zulassen von Gefühlen und mit dem Loslassen von Dingen, die mir nicht gut tun.

Quelle: Ruediger Dahlke „Krankheit als Symbol“

Pflanze des Monats

Beim **Weißdorn** (Crataegus) leuchten jetzt die roten Früchte und diese können gut geerntet und frisch (ich habe Marmelade gekocht) oder getrocknet verarbeitet werden. Sie enthalten viel Vitamin C, Pektin, Eiweiß und Mineralien. Der Weißdorn unterstützt das Herz und hält es vorbeugend gesund. Er verbessert die Durchblutung des Herzmuskels und stärkt das Altersherz. Nach einer Grippe hilft er, einer Herzmuskelschwäche vorzubeugen. Für einen Tee oder eine Tinktur werden die Blätter und die Blüten verwendet und im Frühjahr gesammelt. In den Märchen von 1001 Nacht steht: „Das wunderbarste von all dem, was im Menschen ist, ist sein Herz, denn es ordnet sein ganzes Wesen.“



VorSchau

Die nächste **Wildkräuterführung** findet am 09.11.24 von 9.30 bis 13.00 Uhr statt.

Am 25.11.24 von 16.00 – 18.00 Uhr **„Vom Glück, eine Frau zu werden...“**. Für Mädchen und junge Frauen biete ich wieder einen geschützten Rahmen rund um das Thema „Frau werden“ – Geschichte und Geschichten, Zyklus der Frau und der Natur, Schmerzen und Stimmungen, Fruchtbarkeit und Verhütung sowie Zeit für Fragen und Kreativität.

Geschichte der Homöopathie

Die mir übersandten Apotheken habe ich erhalten. Im Jahre 1888 habe ich die erste Apotheke von Ihnen nach Zanzibar bekommen. Ihre Apotheken begleiteten mich stets auf meinen Reisen in Central-Afrika, in Ostindien, sowie auf Madagascar. Während andere Kameraden, welche keine homöopathischen Arzneien mit sich führten, dem mörderischen Klima erlegen sind, befinde ich mich, nachdem ich 14 Jahre lang als Pflanzer in den Tropen gelebt habe, gesund und wohl. Wollten doch Alle, welche nach den Tropen gehen, sich mit homöopathischen Arzneien versehen, so würde die Sterblichkeit nicht so gross sein. Nehmen Sie, geehrter Herr Dr. Schwabe, meinen ergebensten Dank entgegen.
Mahé Seychellen, den 5. April 1902.
S. Schmidt, Plantagenbesitzer.

Quelle: der kleine Kwibus

SelbstFürSorge

Nach einer langen, warmen Sommerphase sind wir nun im Herbst angekommen. Die Natur wird stiller, die Farben ändern sich und werden erdiger und es liegt ein besonderer Zauber in der Luft. Nehmen wir uns die Zeit, um im Wald Ruhe und Erholung zu finden. Wenn wir dies achtsam und langsam machen, kommen wir dem Waldbaden sehr nahe. Susan Leutert bietet regelmäßig Termine dazu an und sie schreibt dazu auf ihrer Homepage: „Waldbaden bedeutet wörtlich übersetzt „Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes“. Und darum geht es: bewusst, achtsam und mit allen Sinnen der Natur zugewandt im Wald unterwegs sein und die heilsamen Kräfte des Waldes auf Körper und Geist spüren und nutzen.“ [Hier mehr Infos!](#)