



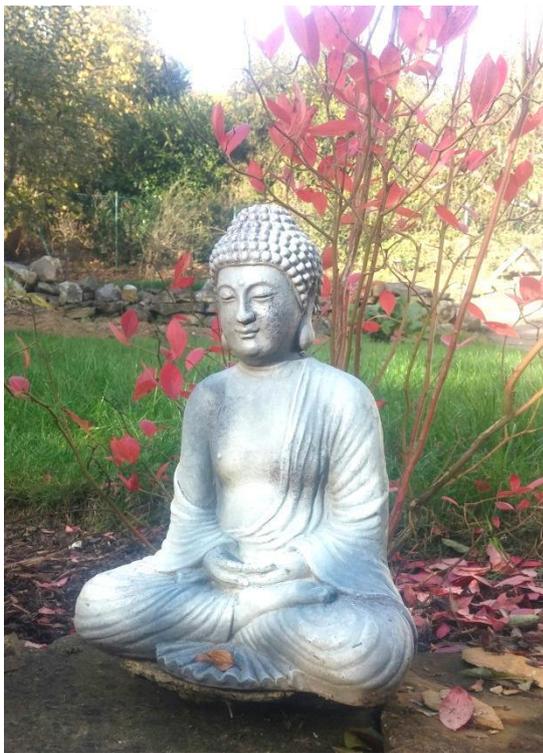
Newsletter

Ausgabe vom 2. November 2016

Liebe Leserin, lieber Leser,

Ich habe mich entschieden, ab nun regelmäßig einen Newsletter herauszugeben mit interessanten Informationen aus der Praxis für Menschen, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Hier ist nun der erste Newsletter. Er widmet sich dem Thema

Vorbereitung auf die kalte Jahreszeit - Wie Sie sich vor Erkältungen schützen können



Plötzlich ist es Herbst geworden. In der Natur sieht man es an bunten Bäumen, fallenden Blättern und leuchtenden Hagebutten. Einmal ist es schaurig nasskalt, einmal lässt uns die kräftige Herbstsonne schwitzen. Frühmorgens hängt Nebel in den Straßen und das eine oder andere Mal mussten wir schon die Scheiben freikratzen. Der Herbst ist eine Zeit des Übergangs, der uns auf vielen Ebenen herausfordert und auch anstrengt.

Da wir jederzeit alles einkaufen können, müssen wir nicht mehr vorsorgen mit Obst, Gemüse, Kartoffeln und Kräutern, wir müssen kein Brennholz sammeln gehen. Wir haben zum Glück alles: Essen, Wärme, Licht. Und doch sind wir gefordert uns mit dem Rhythmus der Natur und deren Auswirkungen auseinanderzusetzen. Wir müssen uns umstellen, einstellen auf das Neue und wir tun gut daran, uns Zeit zu nehmen, um nachzudenken über uns und das Wesentliche in unserem Leben.

Bevor ich beginne, Ihnen einen Strauß voller **Tipps für den Schutz Ihrer Gesundheit** zu präsentieren, möchte ich mit folgenden naturheilkundlichen Thesen zum Nachdenken anregen:

- Ein gesunder Mensch steckt sich nicht an. Eine Krankheit braucht ein bestimmtes Resonanzfeld, wo sie sich ausbreiten kann.
- Durch ein krank sein werden wir herausgefordert, unsere Lebensweise zu überdenken und uns weiterzuentwickeln.
- Erkältungssymptome kann man auch als Selbstreinigung des Organismus verstehen.
- Unsere natürliche Intelligenz weiß, wo es lang geht. Statt Symptome zu unterdrücken sollten wir uns mit ihr zusammentun.

Was können Sie also tun?

1. Gesunde Ernährung im Herbst
2. Wie Sie sich auf die kalte Zeit vorbereiten können
3. Ein kleines Repertoire – „was mache ich, wenn ...“
4. Mein Aktionsangebot für den November an Sie: Honig-Rücken-Massagen

1. Gesunde Ernährung im Herbst

Im Herbst steht uns genügend frisch geerntetes Obst und Gemüse zur Verfügung. Hiervon sollten wir genügend in unsere tägliche Ernährung integrieren. In der Regel vertragen wir jetzt gekochte, wärmende Speisen besser. Achten Sie darauf, genügend Vitamine und Mineralstoffe zu sich zu nehmen. Vitamin C ist z.B. nicht nur in Beeren und Zitrusfrüchten enthalten, sondern auch in Kartoffeln und Gemüse wie Paprika und Rosenkohl.

Äpfel gehören zu den gesündesten Früchten. Nicht umsonst heißt es „one apple a day keeps the doctor away“, greifen Sie also zu.

Eine **zusätzliche Portion Vitamine** finden Sie in guten Vitaminpräparaten wie z.B. Multivitamin-Energetikum von Salus.

Trinken Sie genügend stilles Wasser, frische Säfte und Kräutertee. Ingwertee wärmt stark und unterstützt unsere Abwehrkraft. Hierzu schälen Sie ein Stück frische Ingwerwurzel, schneiden diese in Scheiben und übergießen sie mit kochendem Wasser. Dosierung und Ziehdauer ist Geschmacksache, je mehr und je länger, umso schärfer ist der Ingwertee.

2. Wie Sie sich auf die kalte Zeit vorbereiten können

Vielleicht wenig bekannt ist, dass ein **ausgeglichener Mineralienhaushalt** wichtig für unsere Gesundheit ist. Diesbezüglich sind Schüssler Salze von besonderem Wert.

Mit einer **Herbst-/Winterkur** mit dem **Schüssler Salz Nr. 3** (morgens 3 Tbl. in Wasser auflösen und kauend trinken) im täglichen Wechsel mit dem **Schüssler Salz Nr. 5** (spätestens bis 15 Uhr 3 Tbl. in Wasser auflösen und kauend trinken) sind Sie gut vorbereitet auf die Herausforderungen der kalten Zeit.

Ihre **Abwehrkraft fördern** können Sie mit Gaben von Vitamin C + Zink und indem Sie Präparate mit Echinacin zu sich nehmen.

Sie können **Ihren Körper abhärten** durch **Wärme-/Kältereize** bei Wechselduschen, durch barfuß Tautreten, Wassergüsse und Saunieren.

Achten Sie auf **warme Füße** und machen Sie ggf. **Fußbäder** (mit Sole, Magnesiumchlorid, oder Kräutern). Sie können Ihre Füße mit aromatischen Ölen (Thymian, Rosmarin, Zitronenöl, Lavendel, Melissen Öl etc. + Trägeröl) verwöhnen.

Um die **Durchblutung und den Kreislauf anzuregen** sind **Trockenbürstungen** hilfreich.

Gerne können Sie mein Aktionsangebot für den Monat November nutzen und sich eine **entschlackende Rückenmassage mit wertvollem Honig** gönnen.

Bewegung bringt die Abwehrkraft auf Touren.

Achten Sie deshalb auf **genügend Bewegung**. Das kann **Schwimmen** sein, Laufen, **Spazieren gehen** an der frischen Luft, Tanzen oder einfache **Körperübungen, Joga und ChiKung**, um den Körper geschmeidig zu halten und den Atem zu vertiefen.

Und: Kleiden Sie sich angemessen, indem Sie sich vor Kälte und Nässe schützen.

So wie Sie sich außen schützen, sollten Sie auch Ihre **Schleimhäute schützen und pflegen**. Sind diese ausgetrocknet und spröde, können Erreger relativ leicht in den Körper eindringen. Nach dem Motto: schmieren und salben hilft allenthalben, ist es sinnvoll, Lippen und Nasenschleimhäute zu pflegen, letztere mit Nasenbalsam oder einem angenehmen Nasenreflexöl. Unsere Nase und unser Immunsystem dankt es uns auch, wenn wir wertvolle Ätherische Öle im Raum mittels Diffuser (Kaltverdampfer) verströmen. Dies hat durchaus vorbeugende bzw. heilsame Wirkung.

Das Lymphsystem auf Trab bringen mit folgender Lymph-Tee-Mischung: Ringelblumenblüten, Brennnesselkraut, Schachtelhalm und Honigkleekraut zu gleichen Teilen gemischt über Nacht in kaltem Wasser ansetzen, am Morgen mindestens 10 Minuten lang kochen, dann abgießen. 2-3 Tassen pro Tag als Kur 4 Wochen lang trinken.

Unser Immunsystem hat viel Arbeit, wenn unser Alltag von Hektik, Druck und Stress geprägt ist.

Gönnen Sie sich deshalb immer wieder Phasen von Ruhe und Stille.

Gönnen Sie sich mal eine schöne Massage, gehen Sie raus in die Natur, nehmen Sie ein Bad, lesen Sie ein gutes Buch, hören Sie harmonische Musik und sorgen Sie ausreichend für guten Schlaf.

Können Sie abschalten, still werden, sagen Sie auch mal nein? Üben Sie sich darin, es lohnt sich.

3. Ein kleines Repertoire an „was mache ich wenn ...“

Wenn doch erste Krankheitszeichen auftauchen, sollte es stets darum gehen, unseren Organismus zu stärken und seine Selbstheilungskräfte zu unterstützen. Symptome mit aller Gewalt zu bekämpfen macht keinen Sinn. Wichtiger ist vielmehr, sie zu lindern und auszuheilen.

- **Auf die innere Stimme hören** – brauche ich Ruhe, Rückzug, Geborgenheit, Schlaf, Fasten? Nehmen Sie sich ernst.
- **Ausscheidungsorgane anregen** mit einem Glas Apfelessig-Honig-Wasser (2 TL naturtrüber Apfelessig , 2 TL Honig auf 1 Glas warmem Wasser)
- **Ätherische Öle** von therapeutischer Qualität wie Thymian, Oregano, Rosmarin, Salbei, Eukalyptus, Zitrone, Melisse, Niaouli und Lavendel können Ihnen mittels Verdampfen helfen, das Raumklima zu aromatisieren und zu reinigen. Verdünnt mit einem Trägeröl können Sie diese auch **auf die Haut auftragen**. Ätherische Öle wirken desinfizierend, lösend, beruhigend und durchblutungsfördernd. (Bitte informieren Sie sich hierzu genauer.)
- **Homöopathie** – besorgen Sie sich eine **kleine Hausapotheke** mit den gebräuchlichsten homöopathischen Mitteln für Erkältungskrankheiten wie z.B. Aconitum, Belladonna, Bryonia, Gelsemium, Rhus toxicodendron und Nux Vomica. Machen Sie sich mit den Mitteln und der Homöopathie vertraut, es lohnt sich.
- **Inhalation** mit Kamillendampf, Dampfbad mit Apfelessig und Wasser im Verhältnis 1:1, Inhalieren von Ätherischen Ölen.
- **Lymphabfluss anregen** mit Heilmitteln wie z.B. Lymphomyosot (Heel) oder Lymphdialar (Pascoe). Mit Lymphdialar-Salbe kann man geschwollene und entzündete Lymphregionen einreiben.

- Über die **Fußreflexzonentherapie** nach Hanne Marquardt kann man auch als Laie über die Füße unterstützend auf belastete Körperzonen im Kopf- und Brustbereich einwirken und viele Symptome bessern.
- **Nasenspülung** mit körperwarmem Wasser, mit Salzwasser (z.B. mit Emser Salz) oder mit Apfelessig-Wasser im Verhältnis 1:1. Die Spülung kann man entweder mit einer Nasendusche vornehmen oder durch vorsichtiges Hochziehen der Flüssigkeit über 1 Nasenloch, das andere zuhalten.
- **Schüssler Salze** unterstützen im akuten Fall in vielerlei Hinsicht.
Im **ersten Entzündungsstadium**, wenn die **ersten Anzeichen einer Erkältung** auftauchen können Sie zum **Schüssler Salz Nr. 3** greifen und halbstündlich eine Tablette im Mund zergehen lassen. Kommt Fieber dazu, dann nehmen Sie zusätzlich das Schüssler Salz Nr. 5.
Im **zweiten Entzündungsstadium**, wenn Sie Auswurf und Rotz absondern, lassen Sie stündlich eine Tablette vom **Schüssler Salz Nr. 4** im Mund zergehen. Das fördert die Schleimlösung.
Im **dritten Entzündungsstadium** sind die Symptome länger anhaltend, die Absonderungen sind gelblich. Hier ist das **Schüssler Salz Nr. 6** zu empfehlen, 3xtgl. 1-2 Tabletten im Mund zergehen lassen.
- **Schwitzen anregen** mit Lindenblütentee, Holunderblütentee und ansteigenden Fußbädern.
- **Wickel und Einreibungen** tun gut, wärmen nachhaltig und geben der entsprechenden Körperstelle einen Heil Reiz. Beispiele sind feucht-warme **Brustwickel**, Kartoffelwickel, **Salbenwickel** z.B. mit Plantago Bronchialbalsam oder Schüssler Salz Nr. 3 bzw. 4 als Salbe. Absolut wohltuend sind auch **Zitronen-Hals-Wickel** (entweder mit einem ätherischen Zitronenöl von therapeutischer Qualität oder mit dünnen Zitronenscheiben incl. Schale. Auf den Hals kommt immer zuerst ein dünnes Tuch, die Wirbelsäule sollte stets frei bleiben. Wenn Sie unsicher sind, lassen Sie sich die Anwendung von Wickeln zeigen.
Wadenwickel haben den Zweck, hohes Fieber zu senken. Da Fieber aber in der Regel sinnvoll ist und zum Heilungsprozess gehört, sollten fiebersenkende Wadenwickel die Ausnahme sein.

4. Aktionsangebot Honig-Rücken-Massage

Massagen mit Honig beruhen auf einem alten Naturheilverfahren, der russischen Naturmedizin. Die wertvollen Inhaltsstoffe des Honigs in Kombination mit einer starken Stimulation der Reflexzonen des Rückens bewirken eine Entgiftung des Organismus über die Haut und bringen uns in ein gesundes Gleichgewicht.

Eine Behandlung dauert 30-40 Minuten und ich biete sie Ihnen im November für 25,- € an.

Hausmittel und einfache naturheilkundliche Maßnahmen helfen uns gut über die herbstliche Übergangszeit mit ihren Herausforderungen hinweg. Mit ihnen können wir selbst viel für unsere Gesundheit tun. **Sind Krankheitssymptome allerdings heftig oder hartnäckig, sollten Sie unbedingt ärztliche oder therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen.**

Annerose Stempfer
Praxis für Naturheilkunde und Energiearbeit
 Finkenweg 5, 73095 Albershausen Telefon 07161-389301

hp-a.stempfer@arcor.de
www.praxis-annerose-stempfer.de