

# FREUND DER GESUNDHEIT

Der erste Herausgeber eines Patientenrundbriefs „Freund der Gesundheit“ war der Begründer der Homöopathie, Samuel Hahnemann

SOMMER 2014

## AKTUELL:

### KRANKENKASSEN UND PATIENTENDATEN:

Patientendaten über chronische und psychosomatische Krankheiten und psychische Probleme sind heikle Informationen, die in falschen Händen Leben ruinieren können. Wie sorglos Krankenkassen mit diesen Informationen umgehen, hat die Rheinische Post nun mitgeteilt:

*Zitat: „Mit einem Telefonanruf und wenigen Mausklicks kann jeder Unbefugte ohne technische Vorkenntnisse im Internet Details zu Arztbehandlungen, Diagnosen, verordneten Arzneimitteln, Krankenhausaufenthalten und andere intime Details abfragen“*

<http://www.presseportal.de/pm/30621/2769678/rheinische-post-patientendaten-der-krankenkassen-sind-nicht-sicher>

## HOMÖOPATHIE - PSYCHOLOGIE - GESUNDHEIT

### THEMEN IN DIESER AUSGABE:

HOMÖOPATHIE: JOHANNISKRAUT - DIE LICHTPFLANZE

PSYCHOLOGIE: TIEFPUNKTE DER BIOGRAFIE

GESUNDHEIT: JOGGEN WIRKT ANTIDEPRESSIV

### HOMÖOPATHIE: JOHANNISKRAUT - DIE LICHTPFLANZE



Zu Beginn des Sommers blüht das Johanniskraut, lateinisch „Hypericum“. Schon der Wuchs der Pflanze zeigt ihre Beziehung zum Licht und zum Bewusstsein: Sie strebt in geometrisch klaren, sich in die Höhe weitenden Linien nach oben, die kleinen Blätter verdunkeln nichts, sie öffnet sich in grosser Gebärde der Sonne, die gelbe Blüte selbst mit ihrer Fülle an Staubgefäßen scheint sonnenhaft zu strahlen.

#### Dieser Bezug zum Licht und zum Bewusstsein lässt ihre Anwendung als Nervenheilmittel verstehen:

Das rote **Johanniskrautöl** ist wohltuend zur Nachbehandlung von Sonnenbrand. Aber Vorsicht: es kann Sonnenbrand erzeugen, wenn es vor dem Sonnenbad angewendet wird! Auch Menschen mit Sonnenallergie sollten Hypericumöl meiden.

Zur Behandlung von Brandwunden kann der Verband mit Hypericumöl getränkt werden. Es wirkt äußerlich angewendet schmerzstillend, entzündungshemmend, wundheilend bei Stich- Quetsch- und Schürfwunden, lindernd bei Narbenschmerzen, Neuralgien, Ischiasschmerzen und Leibschmerzen von Kindern.

Das homöopathische **Hypericum** in der Potenz D6 oder D12 kann in der **Hausapotheke** verwendet werden zur Behandlung von Verletzungen von nervenreichem Gewebe: z.B. bei geklemmten Fingerspitzen, Steißbeinprellung u.Ä. Bei jeder anderen Art von Verletzung, wenn typische, den Nerv entlang ziehende Schmerzen auftreten. In diesen Fällen nimmt man ca. 5 mal täglich 3 Globuli ein bis zur nachhaltigen Besserung. Wenn diese nach einigen Tagen nicht einsetzt holen Sie sich bitte professionelle Hilfe.



Heilpraxis für Klassische Homöopathie  
und Anthroposophische Heilkunde  
Renate Künne

Klassische Homöopathie, Psychologische  
Beratung, Spirituelle Therapie und  
Biografiearbeit in Nürnberg.

## Impressum:

HEILPRAXIS für HOMÖOPATHIE  
und ANTHROPOSOPHIE

Renate Künne

Heilpraktikerin, Dipl.-Phys.

Adamstrasse 37 90489 Nürnberg

Tel.: 0911 - 533508

HPKuenne@heilpraxis-kuenne.de

www.heilpraxis-kuenne.de



In der **Volkshelkunde** wird *Hypericum* auch gegen depressive Verstimmungen, z.B. als **Tee** verwendet. Diese Variante ist aber nur als vorübergehende Hilfe zu sehen. In der klassisch homöopathischen Therapie von echten Depressionen sind im allgemeinen andere Mittel angezeigt, die zudem nicht in Laienhand gehören.

---

## PSYCHOLOGIE: TIEFPUNKTE DER BIOGRAFIE

Tiefpunkte der Biografie können zu **Wendepunkten** werden, die mit ihrer Tiefenenergie einen neuen Entwicklungsschub einleiten. Die Voraussetzung hierfür ist, daß aus der Eigeninitiative des Ich heraus das Leben neu und vor allem anders ergriffen wird. Hilfen dazu kann eine **therapeutische Biografiearbeit** bieten (nicht zu verwechseln mit Biografiearbeit als Erinnerungsarbeit!).

Es lohnt sich, auch mal in der bewussten **Rückschau** solche Wendepunkte des eigenen Lebens zu betrachten, wenn das Leben droht in Belanglosigkeit zu versinken. Kennen Sie die Kraft des „Phönix aus der Asche?“ Sie steht Ihnen zur Verfügung!

Eine besonders wirksame Form der Rückschau kennt die **Anthroposophie**: Dabei tritt man zunächst innerlich neben sich und schaut sich selbst als Beobachter zu, ausserdem stellt man sich den Zeitablauf in umgekehrter Richtung vor. Durch diese Übung wird neben vielem anderen eine innere Souveränität entwickelt gegenüber dem, was die Welt einem entgegenbringt. Man wird zunehmend fähiger, das Leben selbst zu gestalten.

---

## GESUNDHEIT: JOGGEN WIRKT ANTIDEPRESSIV

Was jeder aus Erfahrung weiss, der sich sportlich betätigt, ist jetzt auch wissenschaftlich untermauert: Wissenschaftler um Dr. Henning Budde von der Medical School Hamburg (MSH) haben in einer Mega-Analyse herausgefunden, dass Joggen eine ähnliche Wirkung auf den Organismus hat wie Antidepressiva. Dazu schauten sie sich 39 Metaanalysen an, die ihrerseits insgesamt fast 1600 Studien mit zusammen 142.000 Teilnehmer umfassten. Die Studien stammten alle aus den vergangenen 23 Jahren. (vgl. *ÄrzteZeitung* 3-12-2013)

Ein Ergebnis der Mega-Analyse ist, daß Joggen bei Depressionen zu einer deutlichen Aufhellung der Stimmung führt, bei Ängsten immerhin noch leichte Verbesserungen zu erkennen sind. Ein Teil der Analyse hatte auch den Vergleich mit der Wirkung von Psychopharmaka zum Gegenstand. **Dabei hat die körperliche Betätigung im Vergleich zur Wirkung von Antidepressiva durchaus vergleichbar abgeschnitten.**

## ERREICHBARKEIT

Den Anrufbeantworter meines Telefons höre ich an Werktagen mehrmals täglich ab und rufe immer baldmöglichst zurück. E-mails hole ich täglich ab und beantworte sie umgehend.

Einen Termin mit mir können Sie sowohl online auf meiner Homepage, als auch telefonisch vereinbaren. Falls Sie online keinen passenden Termin finden, kann ich Ihnen evtl. bei telefonischer Nachfrage eine für Sie passende Möglichkeit nennen.

Wenn Sie diesen ¼-jährlich erscheinenden Newsletter abonnieren möchten, schicken Sie mir bitte eine e-mail.