NewsLetter 7

August 2025

Homöopathisches Mittel des Monats

In diesem Newsletter möchte ich das Mittel **China officinalis** (Chinarindenbaum) vorstellen. Es war Hahnemann`s 1. Mittel welches er prüfte und das homöopathische Prinzip entdeckte. China wird gebraucht bei Schwäche, die entstanden ist nach dem Verlust von Körperflüssigkeiten (Stillen, Entbindung, Blutverlust, OP, Darmspiegelung, Durchfall, erschöpfende Schweiße, …). Reichliche und ermattende Absonderungen, periodisch auftretende Beschwerden (Malaria), Fieber oder Neuralgien, Ohnmacht, Anämie.

Similia similibus curentur – Ähnliches werden mit Ähnlichem geheilt.
Samuel Hahnemann (1755-1843)

Fall aus der Praxis

In meiner Behandlung ist ein 11jähriger **Junge mit Wut und geringer Frustrationstoleranz**. In der Schule kann er sehr konzentriert sein oder aber wenn er in Gedanken wo ganz anders ist, geht gar nichts mehr. Er ist sehr ruhelos, läuft hin und her ohne Plan und Ziel. Er verreist gerne, fährt gern ins Ferienlager und träumt auch vom Reisen. Er hat eine Hausstaubmilbenallergie und Nasenbluten. Ihm hilft das Homöopathische Mittel **Phosphorus**. Er ist damit ausgeglichener bekommt sich bei Ärger besser reguliert. Nasenbluten und Allergie wurden auch besser.

Neu: Folgen Sie mir bei Instagram

Regelmäßig nutze ich nun **Instagram**, um über Interessantes und Neues aus meiner Praxis sowie zur Homöopathie, Naturheilkunde und Selbstfürsorge zu informieren. Folgen Sie mir, wenn Sie mögen: naturheilpraxis_simon

NATURHEILPRAXIS_SIMON

BeDeutung von Krankheiten

Sie leiden unter verfärbten oder verformten **Nägeln**? Die Nägel haben Rillen oder sind brüchig? Öfters höre ich derartige Probleme bei meinen Patienten. Was sind die Ursachen?

Diese können ganz unterschiedlich sein. Es kann ein Mangel an Nährstoffen oder eine unausgewogene Ernährung dahinter stehen. Oder sie sind die Folge von Chemikalien, Medikamenten oder deuten auf eine Krankheit hin. Es gilt immer, im individuellen Fall zu schauen. Was kann helfen? Eine Handpackung mit Heilerde, die Einnahme von Luvos Heilerde Haare und Nägel, Kieselsäure (Ackerschachtelhalm, Brennnessel) stärkt Haare, Knochen, Nägel und unbedingt für eine gesunde Darmflora sorgen.

Ganz wichtig ist eine schonende und natürliche Nagelpflege. Künstliche Nägel sind keine Lösung, sie verdecken das Problem und bringen wahrscheinlich andere Probleme mit sich, z.B. durch das Einatmen der Stäube beim

abschleifen oder weil der Nagel nicht atmen kann. Außerdem sammeln sich Bakterien, Viren und Pilze unter den Gelnägeln, sie können eine Nagelbettentzündung oder Nagelpilz verursachen und stellen damit für andere ein Krankheitsrisiko dar. Was ist der Preis für dieses künstliche „Schönheit“?

Ich beobachte bei Patienten, dass Nagelprobleme unter einem homöopathischen Konstitutionsmittel besser werden!

Pflanze des Monats

Die **Kleine Braunelle** (Prunella vulgaris) wächst unscheinbar auf unserer Wiese. Obwohl regelmäßig der Mäher kommt, strotzt sie vor Kraft und zeigt ihre lila Blüten. An Stellen wo nicht gemäht wird, sehe ich sie in ihrer vollen Pracht. Es steckt so einiges in ihr – antimikrobiell, antioxidativ, entzündungshemmend. Sie ist in der TCM ein Universalheilmittel und wird verordnet bei Krankheiten der Leber, erhöhtem Blutdruck, Kopfschmerzen, Fieber, Schwindel, Augenentzündungen, Entzündungen in Mund und Rachen. Sie wirkt antiviral und kann bei Lippenherpes helfen. Entweder den frischen Saft auf die Herpesstelle tupfen oder aus den Blüten und Blättern eine Salbe herstellen. Ich gebe die Blüten mit in meinen Jahrestee.

Darmflora-Analyse

Unser **Darm** mit seinem Mikrobiom ist eines der wichtigsten Organe für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Dies war bereits den Heilkundigen im Altertum bekannt und Hippokrates empfahl Diäten und Darmreinigungen. Ohne eine intakte Bakterienflora im Darm kann unser Immunsystem nicht wirkungsvoll funktionieren. Sowohl Fehlernährung als auch die Behandlung mit Antibiotika stören die physiologische Zusammensetzung der Darmflora, was sich evtl. erst nach langer Zeit durch eine Erkrankung bemerkbar machen kann. In meiner Praxis ist eine **Darmflora-Analyse** möglich – aerobe/ anaerobe Bakterien, Pilze, Viren, Entzündungsmarker, Adipositas-Diagnostik u.a.

„Das höchste Ideal der Heilung ist schnelle, sanfte, dauerhafte Wiederherstellung der Gesundheit, oder Hebung und Vernichtung der Krankheit in ihrem ganzen Umfange auf dem kürzesten, zuverlässigsten, unnachtheiligsten Wege, nach deutlich einzusehenden Gründen.“

Samuel Hahnemann, Organon der Heilkunst, § 2

SelbstFürSorge

Charlie Chaplin hat zu seinem 70. Geburtstag am 16.04.59 sein Gedicht über die **„Selbstliebe“** vorgetragen. Hier nun die Strophen 3 + 4:

„Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Aufforderung zum Wachsen war. Heute weiß ich, das nennt man REIFE.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben, und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen. Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude macht, was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt, auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo. Heute weiß ich, das nennt man EHRLICHKEIT.“

Seine Zeilen zeigen, wie wichtig es ist positiv zu denken und seinem Herzen zu folgen!