



NewsLetter 9

Januar 2026

Homöopathisches Mittel des Monats

Heute möchte ich die Kraft des homöopathischen Mittels **Sepia** (Tinte des Tintenfisches) vorstellen. Für Sepia sprechen Ptose (Herabhängen, Absinken), Stase (stockende Körperflüssigkeiten) und Erschlaffung. Sie äußern sich in Schwäche, Krampfadern, Gebärmutter- und Darmvorfall, Hitzewallungen, Hautausschläge, Herpes, chronischem Muskel- und Gelenkrheumatismus u.a.. Sepia ist hauptsächlich ein Frauenmittel und sie sind reizbar, verletzend, unzufrieden, gleichgültig ihrer Familie gegenüber, aber auch klar, aufrichtig und kompetent. Es geht viel um das Thema Verletzung der Würde. Besser geht es ihr immer bei heftiger Anstrengung, Tanzen, Joggen und Wärme. Eine Verschlechterung bringen Kälte, Stehen, Gesellschaft, Schwangerschaft, Menses, Essen und Milch.



Fall aus der Praxis

Ein junge Frau von 19 Jahren kommt wegen **Problemen mit der Pille** in meine Behandlung. Aufgrund der **Endometriose** wurde ihr die Dauereinnahme der Pille „Jubrele“ verordnet und von einem Absetzen strengstens abgeraten. Die Pille wäre „ihre Medikament“. Sie hatte andauernd Blutungen, einen schwarzen, bröckeligen Ausfluss, keine Lust auf Sex,

Übelkeit, eine schlechte Verdauung und 10 kg an Gewicht zugenommen. Auch psychisch machte ihr die Pilleneinnahme zu schaffen „ich fühle mich immer wie von mir selbst entfernt und habe extreme Stimmungsschwankungen“. Unter der Gabe einer homöopathischen Nosode und dem Absetzen der Pille zeigten sich zu Beginn Entzugserscheinungen mit heftigsten Kopfschmerzen, Luftnot und Schwindelanfälle. Hier die letzte Rückmeldung 3 Monate nach Beginn der Behandlung: „Mir geht es richtig gut!! Die Kopfschmerzen haben sich verflüchtigt, sie treten nur ab und zu noch auf, aber nur noch selten. Ich habe jetzt zweimal hintereinander exakt am 11. des Monats meine Periode bekommen, also endlich wieder regelmäßig. Die Schmerzen dabei sind absolut aushaltbar. Meine Stimmungsschwankungen

„Pille & gut?“

13.04.26 – 19 Uhr

Vorträge | SIMON NATURHEILPRAXIS

pegeln sich langsam aber sicher wieder ein. Ich bin absolut happy mit der Entwicklung!! Der Ausfluss war ca. vor sechs Wochen wieder klumpig und kaum vorhanden, doch auch das hat sich von selber gebessert.“

BeDeutung von Krankheiten

Heute schauen wir auf ein **Myom**, eine gutartige Wucherung der Gebärmutterschleimhaut. Unsere Gebärmutter steht für Weiblichkeit, Fruchtbarkeit und Geborgenheit. Wie lebt Frau ihre eigene Weiblichkeit? Wie steht sie zu sich selbst? Für welches Thema steht das Myom bei dieser Frau? Hat sie eine Idee, warum dieses Myom in ihr gewachsen ist? Gab es bisher einen unerfüllten Kinderwunsch? Welchen Anteil von ihr vernachlässigt sie? Myome sind nur behandlungsbedürftig, wenn sie Beschwerden bereiten.

„Wir denken selten an das, was wir haben, aber immer an das, was uns fehlt.
Arthur Schopenhauer

In den Wechseljahren kann es in der Zeit des Östrogenüberschusses zum Wachsen eines Myoms kommen. Nach den Wechseljahren hören sie auf zu wachsen/ bilden sich zurück. Ich finde einen ganzheitlichen Ansatz wichtig. Über unsere Ernährung können wir schon helfen, das Myom zu behandeln: Wichtig ist die Stärkung unserer Leber (Löwenzahn, Mariendistel), die Reduzierung von tierischem Eiweiß und Genussmitteln sowie die Homöopathie. Wie kann wieder Bewegung in ihr Becken gebracht werden? Welche Pflanzen können die

„Meno & Pause“

09.02.26 – 19 Uhr (Warteliste)

[Vorträge | SIMON NATURHEILPRAXIS](#)

Durchblutung des Beckens (Rosmarin) fördern bzw. haben blutstillende Eigenschaften (Hirten-täschel)? Dieser ganzheitliche Ansatz bietet eine so große Chance für die Frau, wieder selbst mit sich in Kontakt zu kommen, gut für sich zu sorgen und ein neues Bewusstsein für ihre Bedürfnisse und ihren Körper zu entwickeln. Ein Operation sollte der letzte Schritt sein.

NEU: „Meno & Pause“ Online-Vortrag

16.02.26 – 19 Uhr

[Vorträge | SIMON NATURHEILPRAXIS](#)

Hausmittel

Kennst Du schon die heilende Wirkung eines **Kartoffelwickels**? Dabei werden 2 – 3 Kartoffeln mit Schale weich gekocht, mit der Gabel zerdrückt und auf ein Baumwolltuch gegeben. Danach auf die zu heilende Stelle legen (Vorsicht heiß!). Die Kartoffel gibt die feuchte Wärme nach und nach ab und hilft, die Durchblutung zu fördern, Schmerzen zu lindern und die Abwehr anzukurbeln. Ein Kartoffelwickel hilft bei Husten (auf die Brust legen), bei Halsschmerzen, Rückenschmerzen, Blasenentzündungen, Koliken, Muskelkater und Verspannungen. Vorsicht bei Fieber und wenn Hitze als unangenehm empfunden wird.

SelbstFürSorge

Schau, was Du neben Essen und Trinken alles zu Dir nimmst. Der Magen verdaut zwar das Essen, aber Darm, Gehirn und Seele müssen Emotionen, Bilder, Nachrichten, Erlebnisse und Gedanken verarbeiten. Sei sorgsam mit dem, was Dich wirklich nährt!

Pflanze des Monats

Der **Beifuß** (*Artemisia vulgaris*) wurde vom Mittelalter bis ins 18. Jahrhundert hauptsächlich als Frauenheilmittel verwendet und ist heute fast in Vergessenheit geraten (außer als Gewürz zu fettigen Speisen). Beifuß hilft bei schwacher und unregelmäßiger Regelblutung und wirkt entkrampfend auf unseren Unterleib. Er wurde von den Frauen auch "Schoßwurz" genannt. Sie banden ihn sich zur Geburt um den Schoß, um

„Vom Glück eine Frau zu werden“

09.03.26 – 17 Uhr

[Vorträge | SIMON NATURHEILPRAXIS](#)

die Wehentätigkeit anzuregen. Er hilft die Nachgeburt zu fördern. Er stärkt die Fruchtbarkeit. Da er aber eine blutungsfördernde Pflanze ist, sollte er nicht in der Schwangerschaft angewendet werden. Er könnte die Wehen anregen oder eine Frühgeburt auslösen. Er wirkt kräftigend und wärmend, besonders bei Krankheiten, die durch Unterkühlung und Verkrampfung entstanden sind. Außerdem hilft er bei müden Füßen und Muskelkater, er regt die Verdauung an und ist heilsam bei chronischen Blasenentzündungen. Ich nutze ihn gern zum Räuchern, da er eine reinigende und schützende Wirkung hat.

