



Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

das umseitige Rezept sei Ihnen sehr zur Nachahmung empfohlen.
Es hilft bei den unterschiedlichsten Beschwerdebildern und hat bei täglicher Anwendung einen ausgeprägten präventiven Effekt. Vor ca. 250 Jahren erstmalig verordnet ist es heute aber immer noch brandaktuell, modern und wohl bekömmlich.

Mutter Goethes Rezept zum Neujahr

'Man nehme 12 Monate, putze sie sauber von Neid, Bitterkeit, Geiz, Pedanterie
und zerlege sie in 30 oder 31 Teile, so dass der Vorrat für ein Jahr reicht.

Jeder Tag wird einzeln angerichtet aus einem Teil Arbeit und zwei
Teilen Frohsinn und Humor.

Man füge drei gehäufte Esslöffel Optimismus hinzu, einen Teelöffel Toleranz,
ein Körnchen Ironie und eine Prise Takt.

Dann wird die Masse mit sehr viel Liebe übergossen.

Das fertige Gericht schmücke man mit Sträußchen kleiner Aufmerksamkeiten
und serviere es täglich mit Heiterkeit.'

Das schrieb Katharina Elisabeth Goethe [1731-1808] ihrem Sohn
Johann Wolfgang von Goethe zum Neujahrstag 1770.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien ein vor allem gesundes, erfolgreiches und glückliches Jahr 2012.

Bachblütentherapie

Agrimony [Agrimonia eupatoria – Odermennig]

Diese Blüte hilft, eine starke Persönlichkeit zu entwickeln, negative Erfahrungen zu akzeptieren und konstruktiv zu verarbeiten. Patienten neigen dazu, ihre Sorgen und Nöte vor sich selbst und anderen zu verleugnen oder zu beschönigen. Dadurch wirken sie gehemmt, ihre nach außen gezeigte Fröhlichkeit wirkt oft aufgesetzt. Im persönlichen Umfeld sind sie konfliktscheu und haben das große Bedürfnis, von jedem gemocht zu werden. Odermennig ermöglicht diesen Patienten, ihren Charakter zu festigen und echte Freude zu empfinden.

Chestnut Bud [Aesculus hippocastanum – Rosskastanie]

Diese Blüte verbessert die Lern- und Konzentrationsfähigkeit. Sie kommt zur Anwendung bei Kindern, die in der Schule nur schwer stillsitzen können, eine kurze Aufmerksamkeitsspanne haben oder oft 'mit den Gedanken woanders' scheinen. Auch kindliche Entwicklungsstörungen sind eine Indikation für diese Blüte. Beim Erwachsenen verbessert sie ebenfalls die Lernfähigkeit, auch was eigene Fehler betrifft. Das kommt Patienten zugute, die oft verantwortungslos wirken. Außerdem wird sie bei der Raucherentwöhnung eingesetzt.

Chicory [Cichorium intybus – Zichorie]

Diese Blüte hilft, Geborgenheit in sich selbst zu finden, um unabhängig zu werden von der Zuwendung anderer. Typische Patienten leiden unter Eifersucht und 'klammern' an ihren Partnern, Kindern, Freunden oder Besitztümern. Sie leben in der ständigen Angst, jemanden oder etwas zu verlieren und schenken ihre Liebe nie bedingungslos. Ihr Umfeld fühlt sich von ihnen oft erdrückt. Die Blüte eignet sich für überfürsorgliche Mütter ebenso wie für besitzergreifende Partner oder Kinder, die eifersüchtig auf ein Geschwisterkind reagieren.



Clematis [Clematis vitalba – Weiße Waldrebe]

Diese Blüte ermöglicht Patienten, die zu Tagträumen und Realitätsflucht neigen, ihre große Phantasie und Kreativität besser zu nutzen und in die Wirklichkeit zu transportieren. Viele Menschen haben nie gelernt, ihr schöpferisches Potenzial zu erkennen und auszuleben. In ihrem Alltag sind sie deswegen unkonzentriert und frustriert, neigen zu übermäßigem Fernseh- und Computerspielkonsum oder sind abhängig von Glücksspielen. Ihre Gleichgültigkeit gegenüber ihren Problemen und ihrem Leben überhaupt ist für Außenstehende eine Belastung. Clematis 'weckt' diese Patienten auf und lässt sie die schönen Seiten der Realität erkennen.

Crab Apple [Malus sylvestris – Holzapfel]

Diese Blüte hilft bei der Überwindung von Kleinlichkeit, Ordnungs- und Sauberkeitwahn. Patienten neigen zu Perfektionismus und Kontrollzwang, haben Angst vor Krankheitserregern jeder Art und sehen überall Schmutz und Unordnung. Oft schrecken sie vor körperlicher Nähe zurück, Berührungen sind ihnen unangenehm. Frauen fühlen sich während ihrer Menstruation unrein und beschmutzt. Holzapfel hilft dabei, die Umwelt, den Alltag und die eigenen Gefühle als ungefährlich, klar und aufgeräumt wahrzunehmen.

Elm [Ulmus procera – Ulme]

Die Ulmen-Blüte hilft in Zeiten ungewöhnlich starker Anspannung, z.B. bei hoher Arbeitsbelastung oder vor Prüfungen, das innere Gleichgewicht zu halten und Kraft aus sich selbst zu schöpfen. Sie ist geeignet für Patienten, die unter plötzlich auftretendem, hohem Druck an ihren Fähigkeiten zweifeln, obwohl sie sonst fest im Leben stehen. Auch Patienten, die sich permanent ein zu hohes Arbeitspensum aufladen oder große Verantwortung tragen, profitieren von ihr. Sie können lernen, ihre Ressourcen besser einzuteilen und Aufgaben zu delegieren.

Wir hoffen, dass Ihnen das Lesen des Newsletters wieder viel Spaß gemacht hat.

Besuchen Sie doch mal unsere Webseite unter www.go3docs.de.

Gemeinschaftspraxis

Iris Hanopulos-Neumann
Fachärztin für Innere Medizin

Dr. med. Hans-Ulrich Hecker
Facharzt für Allgemeinmedizin

Dr. med. Karen Spiegel
Praktische Ärztin

Dr. med. Susanne Johnsen
Fachärztin für Neurologie | Psychiatrie

Dipl. Psych. Karin Buchholtz
Psychologische Psychotherapeutin

Lehrauftrag für Akupunktur
und Naturheilverfahren
Christian-Albrechts-Universität
zu Kiel

Akademische Lehrpraxis
für Allgemeinmedizin
Christian-Albrechts-Universität
zu Kiel

Zertifiziert nach EPA
European Practice Assessment
Stiftung Praxissiegel e. V.
der Bertelsmann-Stiftung

Segeberger Landstr. 81
24145 Kiel
Tel: 04 31.71 11 66
Fax: 04 31.71 47 18
praxis@go3docs.de