



Patienteninformation Mai 2011

Liebe Patientin, lieber Patient,
heute möchte ich Ihnen wieder Neuigkeiten aus meiner Praxis und andere, hoffentlich interessante Dinge aus den Bereichen Naturheilkunde und Ernährung näher bringen.

Zehn Jahre Naturheilpraxis Nehring

Kaum zu glauben wie schnell die Zeit vergangen ist – am 12.05.2001 hatte ich in Uphusen meine Praxis eröffnet. Anfangs bestand das Angebot aus Klassischer Homöopathie und manuellen Behandlungen im osteopathischen und craniosacralen Bereich, besonders für Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen.

Im Jahr 2005 zog ich mit meiner Praxis um nach Uesen, an die Ueser Kreuzung „zum Comet“, den jeder Achimer kennt und der jetzt nicht mehr Comet heißt, sondern Rewe. Was bleibt, ist die leichtere Erreichbarkeit meiner Praxis inklusive vieler Parkplätze direkt vor der Tür. Auch die Räume sind heller, freundlicher und sonniger als in Uphusen.

Im Januar 2006 machte ich dann die Ausbildung zur Betreuerin nach metabolic balance® und biete seitdem individuelle Ernährungspläne zur Stoffwechselregulierung und zur dauerhaften Gewichtsabnahme an. Seit dieser Zeit ernähre ich mich auch selbst nach diesen Prinzipien, so daß ich viele Tipps auch aus eigener Erfahrung weitergeben kann.

Um auch an psychologischen und psychosomatischen Problemen arbeiten zu können, machte ich in 2008 eine Ausbildung in Medizinische Heilhypnose. Die Hypnose biete ich seitdem in Einzeltherapie an, und seit 2011 auch in Form von Gruppenseminaren speziell für die Themen Raucherentwöhnung und Abnehmen.

Tag der offenen Tür am 14.05.11

Anlässlich meines zehnjährigen Praxisbestehens möchte ich Sie herzlich einladen zu einem Tag der Offenen Tür am Samstag den 14.05.11 von 13 bis 17 Uhr. Sie dürfen das auch gerne weiter erzählen, falls Sie Freunde und Bekannte haben, die sich unverbindlich über meine Praxis informieren möchten.

Kommen Sie gerne zum Klönen oder Fragen stellen, außerdem biete ich dann zwei Kurzvorträge an:

14 Uhr: metabolic balance ®

Ernährungsprogramm

15 Uhr: Rauchfrei und Schlank mit Hypnose

Ich freue mich auf Ihren Besuch!

Seminare

Rauchfrei und schlank mit Hypnose

Ich biete regelmäßig Abendseminare zur Raucherentwöhnung und Unterstützung beim Abnehmen an. Diese Seminare bestehen aus Vorträgen zu Stressmanagement und gesunder Ernährung, jeweils zweimal Gruppenhypnose sowie auf Wunsch ergänzend Ohrakupunktur. Alle Teilnehmer bekommen die Hypnosesitzung auf CD für zu Hause.

Die Teilnahme kostet pro Person 110€.

Die nächsten Termine sind am:

23.05.11 Rauchfrei mit Hypnose

20.06.11 Schlank mit Hypnose

04.07.11 Rauchfrei mit Hypnose.

Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzung

möchte ich Ihnen in Vorträgen in meiner Praxis erklären. Es geht um die Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Ernährung, um die Bedeutung von Obst und Gemüse in unserer Ernährung und um die Möglichkeit bei Bedarf mit Obst- und Gemüsekonzentraten die Ernährung zu optimieren.

Der nächste Termin ist:

Donnerstag der 30.06.2011 um 20 Uhr.

Bitte melden Sie sich an (auch kurzfristig), weil der Platz begrenzt ist.

Vitamin D – das Sonnenvitamin

Letzten Herbst hörte ich einen Vortrag des Ernährungswissenschaftlers Dr. Nicolai Worm, der die Vitamin D-Forschung der letzten 10 Jahre zusammenfaßt.

Lange Zeit galt Vitamin D lediglich als „Knochenvitamin“, inzwischen wurden aber in viele weiteren Geweben und Organen Vitamin-D-Rezeptoren gefunden, so daß man davon ausgeht, daß das Vitamin eine weit größere Bedeutung für unsere Gesundheit hat. Diskutiert werden unter anderem Einflüsse des Vitamin D auf unser Herz-Kreislauf-System, Krebs, Diabetes, Rheuma, Infekte und Depressionen.

Es wird auch vermutet, daß die bisherigen Normwerte für Vitamin D zu niedrig angesetzt sind und viele Menschen eher einen Mangel daran haben. Vitamin D bilden wir zum größeren Teil selbst und nehmen es in geringerer Menge mit der Nahrung auf. Die Vitamin-D-Bildung im Körper geschieht auf der Haut un-

ter Sonnenbestrahlung. Durch unser Leben in geschlossenen Häusern bilden wir weniger Vitamin D als unter freiem Himmel. Zudem ist in unseren Breiten die Sonne nur von Mai bis Oktober stark genug um überhaupt die Vitamin-D-Bildung anzuregen, so daß wir in der dunklen Jahreszeit von den gespeicherten Vorräten zehren müssen. Demzufolge haben über 60% der Deutschen im Winter einen Vitamin-D-Mangel.

Die Sonne ist unsere effektivste Vitamin-D-Quelle. Da zuviel Sonne aber auch schaden kann, muß man auf jeden Fall immer darauf achten, daß die Haut sich keinesfalls sichtbar rötet und erst recht keinen Sonnenbrand bekommt. Im Winter kann ein Solarium evtl. gute Dienste leisten.

Auch über die Nahrung können wir Vitamin D aufnehmen. Dieses findet sich hauptsächlich in Hering, Lachs, Shiitake- und Steinpilzen.

Weitere Informationen zu dem Thema finden Sie auf der Internetseite www.heilkraft-d.de oder im Buch von Dr. Worm: „Heilkraft D“.

Nasenspülungen und Haarpflege bei Heuschnupfen

Der Frühling ist angekommen, alles blüht und viele haben nun wieder Heuschnupfen.

Bewährt sind Nasenspülungen um die Pollen von den Nasenschleimhäuten zu entfernen, vorzugsweise am Abend, wenn man nach Hause gekommen ist und nicht wieder ins Freie geht. Dafür gibt es in der Apotheke Nasenduschen und Nasenspülsalz. Allerdings ist es genauso möglich und viel preiswerter, einfaches Kochsalz aus der Küche zu verwenden. An die Dosierung muß man sich etwas herantasten, etwa einen knappen gestrichenen Teelöffel auf 250 ml Wasser versuchen.

Eine Erleichterung kann es auch sein, abends die Pollen aus den Haaren zu waschen. Lange Haare können hochgesteckt getragen werden. Dann sammeln sich weniger Pollen darin und sie werden nicht bei jeder Kopfbewegung ins Gesicht gewirbelt.

Homöopathie-Tipp: Nux vomica

Nux vomica wird aus den Samen des Brechnußbaumes hergestellt Als Potenz für die Hausapotheke empfehle ich Nux vomica C30. Das Mittel hat einen starken Bezug zum Magen-Darm-Trakt, hat aber auch sehr viele weitere Einsatzgebiete. Es kann hilfreich sein bei Magenschmerzen und Bauchkrämpfen, vor allem wenn diese durch übermäßiges Essen hervorgerufen wurden: zu viel, zu schwer, zu fett gegessen. - Das Gleiche gilt für den „Kater“ nach einer Feier mit zu viel Alkohol: hier kann das Mittel dem Körper helfen, die schädlichen Stoffe schneller wieder zu entgiften.

Die Hilfe bei der Entgiftung kann man auch nach örtlichen Betäubungen oder Narkosen nutzen: das taube Gefühl bzw. die Narkosefolgen wie Übelkeit können sich schneller auflösen.

Wenn Sie Briefe dieser Art zukünftig gar nicht mehr oder lieber als Papierbrief bzw. E-mail erhalten möchten, dann reicht eine kurze Nachricht an mich. Wenn Sie andererseits Freunde oder Bekannte haben, die daran interessiert sein könnten, dann geben Sie diesen Brief gerne weiter. Sie können diesen Brief auch auf meiner Internetseite zum Download finden.

Ich hoffe Sie hatten eine interessante Lektüre und wünsche Ihnen einen schönen Sommer.

Herzliche Grüße, Ihre Ulrike Nehring.