

**Das Gesundheitsforum Eningen berichtet vom Vortrag
"Homöopathische Mittel im Alltag anwenden", vom 26. November 2014,
von Heilpraktikerin Ute Kohfink-Traugott aus Eningen.**

Den interessierten Zuhörern wurde ein Einblick in die Homöopathie gegeben, die seit 218 Jahren besteht. Mit dieser langjährigen Erfahrung ist sie, nicht nur für Erwachsene, eine ganzheitliche Methode, um die Selbstheilungskräfte anzuregen. Da die Homöopathischen Mittel so gut wie keine Nebenwirkungen haben, eignen sie sich besonders gut für Schwangere, stillende Frauen und für Kinder jeden Alters.

Die Referentin berichtete vom Leben von Dr. Samuel Hahnemann und den damaligen Zuständen der medizinischen Behandlung. Danach folgten wichtige Begriffe aus der Homöopathie, wie Verdünnung, Potenzierung, Ähnlichkeitsgesetz und weiteres.

Bei den D-Potenzen liegt eine Verdünnung des Ausgangsstoffes von 1:10 vor. Bei C-Potenzen von 1:100. Und bei LM-Potenzen von 1:50.000. Die Ausgangsstoffe der Mittel sind aus dem Pflanzen-, Tier- und mineralischen, chemischen Bereich.

Für die Selbstbehandlung bei leichteren Beschwerden werden für Laien die Potenzen D6 und D12 empfohlen. Mit verschiedenen Homöopathie Ratgebern wurde die Mittelsuche an verschiedenen Beispielen praktisch mit den Teilnehmern durchgesprochen.

Zum Einordnen der Symptome werden vor allem W-Fragen gestellt. Dies sind:

- **Was für Symptome** bestehen und seit wann?
- **Was** hat die Beschwerden möglicherweise ausgelöst?
- **Wo sind die Symptome?** Eine genaue Lokalisation an welcher Stelle und wo zieht es hin. z.B. bei Kopfschmerzen: es zieht vom Nacken nach oben.
- **Wie sind die Symptome?** Z.B. stechende, drückende, schießende oder brennende Schmerzen.
- **Wodurch verbessern od. verschlechtern** sich die Symptome? Beispielsweise werden Bauchschmerzen besser durch eine Wärmflasche oder durch zusammenkrümmen.
- **Eigentümliche Symptome** sind ein weiteres Kriterium. Z.B.: Man friert, aber man öffnet im Winter trotzdem das Fenster, weil man frische Luft braucht.

Mit Hilfe dieser Fragen kann aus dem Homöopathie-Ratgeber das erforderliche Mittel für alltägliche Beschwerden ermittelt werden. Zum Beispiel beim Insektenstich, bei Sonnenbrand, bei Prellungen oder Muskelkater.

Zum Schluß stellte die Heilpraktikerin die Taschenapotheke vor, die nicht nur zur Mitnahme in den Urlaub geeignet ist, sondern die im Akutfall die Mittel immer griffbereit hält. Die sofortige Einnahme eines homöopathischen Mittels kann beginnende akute Krankheitsprozesse frühzeitig abfangen.

Mit vielen Informationen, die die Anwendung der homöopathischen Mittel im Alltag erleichtert, verließen die Zuschauer den Vortrag.

**Immer aktuell finden Sie Informationen zu den Veranstaltungen
des Gesundheitsforums Eningen e.V. unter
www.Gesundheitsforum-Eningen.de**