



Gabriele Frohme
Psychologische Psychotherapeutin
Heilpraktikerin

Liebe Patientinnen und Patienten, lieber Besucher meiner Internetseite,

Sind wir im Zeitalter der Krisen angelangt?

Die Corona Krise hat uns drastisch vor Augen geführt, wie schnell unser gewohntes Leben aus dem Rhythmus gerät.

Es folgten der Ukraine Konflikt, die Verteuerung in fast allen Bereichen und jetzt eine Klimapolitik, die viele Menschen unter Stress setzen.

Unter all diesen Eindrücken erleben sich gerade viele meiner Patientinnen und Patienten, neben der „normalen“ Alltagsproblematik als ausgeliefert und hilflos.

Eine Krise vergeht normalerweise, denn sie ist psychologisch betrachtet kein Dauerzustand. Eine **akute** Krise löst Ängste, Verzweiflung, Hilflosigkeit und Ohnmachtsgefühle aus. Wir erleben das Gefühl, dass wir unser Leben nicht mehr unter Kontrolle haben. **Dauerkrisen**, wie sie im Moment bestehen, führen zu Dauerstress und dieser kann wiederum zu Erkrankungen führen.

Unser **Immunsystem** und unsere **Psyche**, genau wie unser eigener Umgang mit Krisen, spielt dabei eine wesentliche Rolle. Sich ablösende Krisen, wie wir es gerade erleben, führen zu einer Schwächung des Immunsystems. Die Schwächung des Immunsystems führt zu einer fehlenden Widerstandskraft (Resilienz) gegenüber jeder Art von Erkrankung. Egal, ob es ein Infekt wie Corona, oder ein Krebsgeschehen ist.

Deshalb ist es wichtig, dass Sie ihr Immunsystem und Ihre Psyche stärken!

Eine verbesserte Immunität bewirkt eine Stärkung des Körpers, so dass der Körper mit jeglicher Art von Erkrankungen besser fertig wird. Es ermöglicht dem Körper sich selbst zu heilen!
Die Selbstheilungskräfte sind dabei ausschlaggebend.

Die immer wieder vermittelten Negativschlagzeilen lösen starke Ängste und Zukunftssorgen aus, die diese negative Kaskade in Gang bringen.

Bitte **reduzieren** Sie für sich selbst die Informationsdichte, konzentrieren Sie sich auf die vielen positiven Dinge, die auch stattfinden. Hören Sie Musik, gehen Sie in die Natur und beobachten Sie.
Hierdurch verbessern Sie Ihre Stimmungslage und Ihre Immunität.

Hier ein paar **Empfehlungen**, wie Sie Ihr **Immunsystem** und Ihre **Psyche** stärken und stabilisieren können:

Allgemein:

- Essen Sie viel frisches Obst und Gemüse. **80%** Ihrer **täglichen** Nahrung sollte am besten aus frischem Obst und Gemüse bestehen. Am besten von einem Bauer aus Ihrer Umgebung.
- Frisches Beerenobst ist sehr vitaminhaltig (Erdbeeren, Waldbeeren etc.).
- Wählen Sie das Essen so, dass Sie sich auf jede Mahlzeit freuen können. Auch das tut Ihrer Seele und Ihrem Körper gut.
- Gehen Sie oft für einen Spaziergang an die frische Luft. Achten Sie aber auf die erforderliche Kleidung. Bei kaltem Wind sollte eine Kopfbedeckung (wir haben einen hohen Wärmeverlust über den Kopf), eine Brille, damit die Augen vor dem Wind geschützt sind und einen Rundschal, den Sie auch über die Nase und den Mund ziehen können.
- Wenn Sie trotzdem kalt werden, gehen Sie nach Hause und reagieren Sie sofort mit einer heißen Badewanne oder einer heißen Dusche. Auch ein heißer Grog darf es dann einmal sein.

Bei Grippe- oder Corona ähnlichen Symptomen:

- Trinken Sie einen **Kamillentee** bei Entzündungssymptomen.
- Ein **Salbeitee** mit Honig löst den Schleim und dämpft den Hustenreiz.



Gabriele Frohme
Psychologische Psychotherapeutin
Heilpraktikerin

- **Eibischwurzeltee** (unbedingt kalt ansetzen und nicht über 60° zum Trinken erhitzen) löst hervorragend zähen Schleim, der häufig bei diesen Infektionen auftritt.
- **Hühnersuppe**: Das alte Hausmittel wirkt immer wieder Wunder! Das Suppenhuhn mindestens 4 Stunden lang auskochen, gegen Ende reichlich Suppengemüse, Ingwer, ein wenig Curcuma, Kreuzkümmel und Reis hinzufügen. Trinken Sie mehrfach am Tag eine Tasse Brühe und essen das Huhn mit dem Gemüse.

Psyche:

- **Achten Sie auf Ihre „Psychohygiene“**; In meinem Buch: **„Wie die Seele den Körper heilt“** habe ich bereits einige Tipps zur Entschleunigung im Kapitel „Psychohygiene“ Seite 108 beschrieben. **Strukturieren** Sie Ihren Tag, legen Sie sich Zeiten fest, in denen Sie lesen, Musik hören oder telefonieren.
- **Atmen** Sie mehrfach am Tag tief in den Bauch ein, so dass er sich vorwölbt. Zählen Sie dabei bis 5 und atmen entspannt aus. Steigern Sie die Zeit, in der Sie die Luft mit vorgewölbtem Bauch anhalten, bis zu 30 Sekunden.
- Praktizieren Sie **Entspannung** wie z.B. die progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen, Autogenes Training oder nehmen einfach ein Badewannenbad. **Entschleunigen** Sie sich!
- Seien Sie **kreativ**: Malen, Musik machen, Schreiben - Schönschrift, Handarbeit, Töpfern etc..
- Gehen Sie in Gedanken Ihren letzten **Urlaub** durch, Tag für Tag.
- Machen Sie **Yoga**, meditieren oder wenn Sie das gewohnt sind, beten Sie.
- Führen Sie ruhig **Selbstgespräche** und überraschen Sie sich mit Ihrer Antwort.

Homöopathie: Hier können nur ein paar gängige **Akutmittel** von mir benannt werden. Die homöopathische Behandlung entfaltet ihre Stärke, wenn sie individuell, auf den ganzen Menschen betrachtet, eingesetzt wird. Ich empfehle in der akuten Behandlung die Potenzierung in C 30, in der Anwendung 3 x 5 Globuli pro Tag.

- Bei **Erkältungen** und **Entzündungen** mit **Schleimabsonderungen** die durch Wetterwechsel von warm nach kalt entstehen, ist **Dulcamara** das Mittel der Wahl.
- **Sabadilla** entfaltet die Hauptwirkung auf Nasen- und Augenschleimhäute. Indikationen sind **Heuschnupfen**, Tränenfluss, spastisches Niesen mit Laufschnupfen und Nasenkatarrh.
- Bei **Schwindel**, Benommenheit, Zittern, Ermüdungsgefühl der Muskeln mit schweren Gliedern, z. b. wenn **aufregende und schlechte Nachrichten** bekannt gegeben werden, empfiehlt sich **Gelsemium** zu nehmen, da es als Entspannungsmittel hervorragende Eigenschaften aufweist.
Gelsemium wurde schon bei der Spanischen Grippe erfolgreich eingesetzt. Als Empfehlung von Homöopathen aus China zum Umgang mit dem Coronavirus wird **Gelsemium** als homöopathisches Arzneimittel empfohlen:
Als Prophylaxe (Vorbeugung): Gelsemium C 30 einmal 5 Globuli pro Woche.
Bei Corona Viruserkrankungen in unmittelbarer Nähe: Gelsemium Globuli C 30 3 x 5 täglich für 7 Tage.
Bei Abnahme der Infektion in der Umgebung ist die Dosierung auf zweimal pro Woche zu reduzieren.
- **Aconitum** ist einsetzbar bei plötzlich hohem Fieber, Panik und Atemnot.

Genießen Sie jetzt ihre freie Zeit, Entschleunigen Sie sich und bleiben Sie gesund und zuversichtlich.

Herzlichst Ihre Gabriele Frohme