

Zum Erfolg Ihrer homöopathischen Behandlung können Sie selbst eine Menge beitragen! Achten Sie auf folgende drei Punkte:

**Ernährung:** Am besten ist eine ballaststoffreiche, ausgewogene, möglichst biologisch erzeugte Kost. Trinken Sie genug – mindestens 1 ½ l pro Tag! Versuchen Sie Zucker, Schweinefleisch und Weissmehl weitgehend zu meiden, ebenso Produkte, die Farb-, Geschmacks- und Konservierungsstoffe enthalten. Wenn Sie sich nicht immer ausgewogen ernähren können, kann die Einnahme von Spurenelementen und Vitaminen sinnvoll sein. Diabetiker können Süsstoff durch Stevia ersetzen.

Hinweis: Bitte verwenden Sie keine anderen homöopathischen Medikamente, Bachblüten, Schüsslersalze u.ä. ohne vorherige Rücksprache mit mir.

**Bewegung:** Vielseitige und regelmässige Bewegung fördert sowohl Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewichtssinn. Sie sollten mindestens einmal täglich ins Schwitzen kommen. Meiden Sie Rolltreppen und Aufzüge, und gehen Sie zu Fuss. Stehen Sie immer wieder vom Schreibtisch auf und bewegen Sie sich. Zusätzlich: mindestens zwei bis dreimal pro Woche eine Stunde Sport!

*Sportarten mit Schwerpunkt Ausdauer* sind Joggen, Wandern, Schwimmen, Velofahren, Walking, Nordic Walking, Skilanglauf u.ä. *Beweglichkeit und Gleichgewichtssinn* fördern vor allem Yoga, Stretching, Tai Chi, Gymnastik, u.ä. Vor dem Training aufwärmen, das mindert das Verletzungsrisiko. Nach dem Joggen, Walken etc. ausführlich dehnen! Auf geeignete Kleidung achten – mehrere dünne Schichten schützen besser als ein dicker Pulli. Vor allem wenn bereits Gelenkprobleme bestehen, ist eine gute, fachlich versierte, Anleitung wichtig. Erkundigen Sie sich bei Sportvereinen, Physiotherapeuten, Volkshochschulen und privaten Anbietern nach geeigneten Kursen.

**Psychohygiene:** Über *Stress* wird häufig geklagt, aber Langeweile und Unterforderung kann genauso schlimm sein wie Überforderung. Manchmal ist Stress auch nur eine Frage der Perspektive: ist das Glas halb leer? Oder ist es halb voll? Wenn Sie genau hinsehen, werden Sie sehen können, was Ihnen in der letzten Zeit gelungen ist, oder wo Sie über Ihren Schatten gesprungen sind!

Ein weiterer Faktor ist der *Schlaf*. Rechtzeitig und zu regelmässigen Zeiten ins Bett zu gehen, sich ausreichend Zeit zum Schlafen zu nehmen, eine ruhige Schlafumgebung sind wichtige Massnahmen zur Förderung des seelischen Gleichgewichtes. Eine vorübergehende Schlaflosigkeit ist jedoch kein Grund zur Beunruhigung. Am besten bleiben Sie einfach ruhig liegen und versuchen zu ruhen, Schäfchen zu zählen... Sie werden sehen, wie ausgeruht Sie sich am anderen Tag fühlen!

*Probleme aktiv anzugehen*, statt sie zu verdrängen, ist ebenfalls ein wichtiger Beitrag zur Psychohygiene. Werden Alltagsprobleme "unterdrückt", statt sie zu verbalisieren, melden sich oft tiefer gehende Störungen. Glauben Sie mir - meine Praxis ist voll von Menschen, die an Beschwerden durch Jahre alten Kummer, Wut und Enttäuschungen leiden. Sprechen Sie aus, was Sie bedrückt, verleihen Sie auch ihrer Wut Ausdruck – natürlich in einem Rahmen, der Sie schützt! Sie sollen also nicht unbedingt ihren Chef verbal beleidigen, sondern mit guten Freunden sprechen, evtl. eine/n Psychotherapeuten/in (oder auch Ihre Homöopathin) zu Rate ziehen, bevor Sie versuchen, das Problem mit Ihrem Chef zusammen zu lösen.

*Humor* ist wichtig - viele sagen, Lachen sei die beste Therapie. Jedenfalls kann mal über sich selbst zu lachen sehr befreiend wirken.

Last, but not least trägt *Kreativität* sehr viel zur Lebensqualität und seelischer Ausgeglichenheit bei. Ob sie nun Backen, Nähen, Malen, Fotografieren, Ihren Garten oder sonst ein Hobby pflegen – irgendwann werden Sie merken, dass Sie so richtig glücklich dabei sind.

**Gute Besserung!**

Dieses und weitere interessante Merkblätter finden Sie unter [www.ulrikekessler.ch](http://www.ulrikekessler.ch)

Praxis für

Homöopathie

Ulrike Kessler, MSc Hom  
Kantonal approbierte  
Homöopathin

Leimenstrasse 42  
CH 4051 Basel

Tel. 061-271 76 00  
info@ulrikekessler.ch  
www.ulrikekessler.ch

## Was tun...

## ...während einer homöopathischen Behandlung?

Zu allererst: erwarten Sie nicht, dass Ihre Beschwerden von heute auf morgen einfach so verschwinden. Heilung ist ein Geschenk, dennoch müssen wir etwas dafür tun. Daher sollten Sie ein wenig Geduld und Sorgfalt aufbringen, vor allem wenn Ihre Beschwerden schon länger bestehen.

Für den Erfolg Ihrer homöopathischen Behandlung ist es wichtig, dass Sie Ihr Mittel wie vereinbart einnehmen, und dass Sie sich in dieser Zeit gut beobachten (vielleicht hilft Ihnen dabei ein Beobachtungsblatt? Bitte fragen Sie mich danach!). *Ganz wichtig* ist, dass Sie in regelmässigen Abständen berichten, wie es Ihnen geht. Dies geschieht in den Folgeterminen, bei denen sorgfältig abgeklärt wird, wie die Behandlung bisher angeschlagen hat und wie weiter vorgegangen werden soll. Für diese Folgetermine können Sie jeweils ca. 45 – 60 min. veranschlagen. Sie finden zunächst in kürzeren Abständen statt (je nach Krankheitsbild etwa alle 4 bis 6 Wochen). Je weiter der Heilungsprozess voranschreitet (in der Regel sollte das innerhalb der ersten Monate der Fall sein), umso seltener müssen wir uns verabreden. Wenn Sie einmal nicht persönlich vorbeikommen können, sind auch Telefon- oder Skypetermine möglich (eine Anleitung wie Sie Skype auf Ihrem Rechner installieren finden Sie auf meiner homepage).

Wenn Sie während der Behandlung Fragen haben, oder akute Beschwerden auftreten, nehmen Sie bitte so schnell wie möglich telefonisch oder per email Kontakt mit mir auf! Es kann bei akuten Beschwerden manchmal notwendig sein, dass ich Sie kurz untersuchen und/oder eine Neuverschreibung vornehmen muss.

Hinweis: Kurze Telefonate berechne ich in der Regel nicht. Sind die Telefonate zeitaufwändiger, oder wenn von mir im Anschluss daran weitere Arbeiten zu leisten sind (z.B. Bestellungen bei der Apotheke, oder erneute Fallanalyse), dann bitte ich Sie jedoch um Verständnis, wenn ich meinen Aufwand angemessen in Rechnung stelle.

Wenn Sie mir lediglich etwas mitteilen wollen, dürfen Sie das gerne auch per email tun. Bitte beachten Sie jedoch, dass der Inhalt von emails nicht geschützt ist. Sicherer ist der altmodische Postweg! Dennoch kann ein Brief oder email eine kostengünstige Alternative zum Telefonat sein. Allfällige Fragen kann ich ebenfalls häufig auf diesem Wege kurz beantworten.

Bitte wenden!