

Pinnowand

Informationen zur Naturheilkunde

Aktuelles und Altbewährtes.
Bewegendes und Spannendes.
Nachdenkliches und Humorvolles.

Wandlungen

Anfang und Ende



In dieser Pinnwand

Mein neues Design	4
Wandlungen - Yin und Yang	5
Abschaffung des Heilpraktikers?	8
Herbst und Immunsystem - Zeit für ein Upgrade	11
Das Immunsystem auf Chinesisch	11
Upgrade für's Immunsystem	11
Die Ernährung	11
Kneippen	14
Seelenhygiene	15
Abgrenzung - Wahre Dein Innerstes	17
Übung zur besseren Abgrenzung	18
Neu für Sie in meiner Praxis: Die Pakete für Frauengesundheit	19
Dein Retreat - das grosse Regenerationsprogramm	19
Regeneration to go	22
360° Prävention	23
Kamillenöl - Königin in Blau	24
Stories	25
Welche Werte sind wichtig?	25
Events und Vorträge	26
Gesund geht anders - Die Beziehung zwischen Organ und Gefühl	26
Mach' Dein Ding draus	26
Gesunde Brust - was Dir am Herzen liegt	27
Einladung zum Heiler-Abend	28
Vorschau auf 2021	29

Übungen und Rezepte von A-Z:

Abgrenzung - Übung	13
Angebot Oktober und November 2020 - Upgrade für's Immunsystem	11
Angebot bis Ende 2020 - Die neuen Pakete für Frauengesundheit	14
Briefvorlage zur Erhaltung des Berufes der Heilpraktiker/innen	7
Rezept Dinkelgriess mit Sanddorn	9
Rezept Reispfanne mit Kürbiswürfel	9
Kneippen: Tautreten und Schneetreten	10

Übersicht über Vorträge und Events 2. Halbjahr 2020

Weitere Termine können Sie regelmäßig auf meiner Webseite einsehen unter
<http://www.naturheilpraxis-aue.de/> ,Vorträge'

Wandlungen

Anfang und Ende

Wandlung steckt in allem Lebendigen. Immer. Jeder Gedanke, jeder Moment - und sei er noch so flüchtig - verändert das Sein.

Die Natur weiß das seit Urzeiten.

Das ist das Rad des Lebens: Der Sommer wandelt sich in den Spätsommer, der Spätsommer in den Herbst. Nur durch das Verlassen einer Phase, kann man in eine neue eintreten. Und so schwingt im Herbst vielleicht immer ein wenig Melancholie mit. Die Melancholie des Abschieds von der schönen, warmen und sonnigen Zeit des Jahres.

Seien Sie neugierig auf den Herbst. Genießen Sie das Neue. Genießen Sie die Farbenpracht. Staunen Sie über die magischen Momente, wenn die Sonne die mit Tau benetzten Wiesen zum Glitzern bringt. Tanzen Sie in duftenden Blättern, lassen Sie in den Winden Drachen steigen und erfreuen Sie sich an den Früchten der Natur.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen zauberhaften Herbst...

Herzlichst,



Melanie Aue



Heilpraktikerin



Melanie Aue

Naturheilpraxis

MEIN NEUES *Design*

Das haben Sie sicherlich schon bemerkt: Mein Logo und mein Design haben ein kleines Fresh-up bekommen.



Ich habe in den letzten 13 Jahren so viele wunderbare Patientinnen und Patienten kennengelernt. Mit ihnen durfte ich Höhen und Tiefen erleben, mich an ihren Heilerfolgen erfreuen und sie ließen mich an ihren Lebensgeschichten teilhaben. Damit haben Sie mich berührt. Und damit haben sie an meiner Entwicklung mitgewirkt. Dafür möchte ich Ihnen allen von Herzen danken.

Aber wie das in Wandlungsphasen so ist, man sortiert neu. Man prüft, was im Leben notwendig ist, was Freude bereitet oder auch Kraft und Energie spendet. Ich habe in den letzten Jahren neue Therapien erlernt, neue Ideen entwickelt und durch meine Patientinnen den Praxisschwerpunkt auf die Frauenheilkunde verlegt. So bin ich langsam meinem alten Logo entwachsen.

Meine liebe Freundin und Grafikdesignerin Monika Ingelmann hat für mich ein neues Logo nach den Regeln des Feng Shui entwickelt. Und dieses neue Design bringt Leichtigkeit und Klarheit und eine ganze Menge Heilung.

Der Heilungsspot beinhaltet einen Teil der heiligen Silbe OM und außerdem die Prinzipien der Chinesischen Medizin, deren Philosophie den Menschen zwischen Himmel und Erde sieht. Auf der Erde sind wir durch unsere Inkarnation fest verwurzelt. Die Erde nährt uns und verleiht und eine Standfestigkeit und Sicherheit. Der Himmel schenkt uns die Luft zum Atmen, aber auch geistige und ätherische Kräfte.

Ich liebe dieses neue Design und freue mich, Sie damit zu begleiten.

Ich wünsche Ihnen von Herzen Heilung auf allen Ebenen des Seins.
Heute. Morgen. Immer.



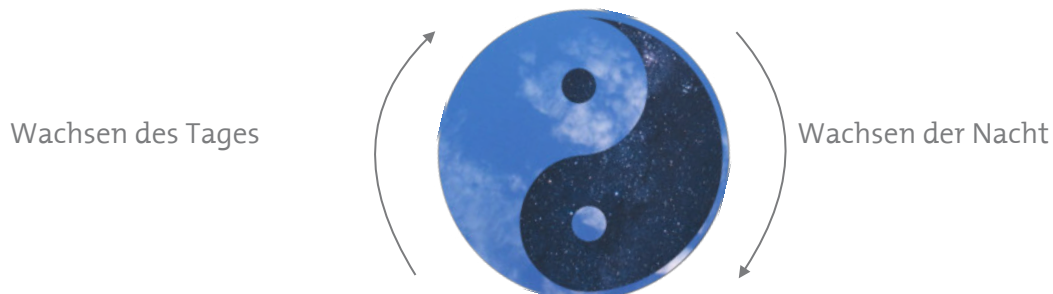
WANDLUNGEN - Yin und Yang

Sie entstammen eine der ältesten überlieferten Lehren der chinesischen Kultur: Yin und Yang. Und dabei bilden sie nicht nur die Grundlagen für das Verständnis der chinesischen Medizin, sie sind zugleich eine philosophische Weltanschauung. Übersetzen kann man die beiden Begriffe nicht, denn es gibt nichts Vergleichbares in unserer Sprache. Aber erklären lässt sich das Prinzip von Yin und Yang.

Yin und Yang bilden ein Gegensatzpaar, so wie weiß und schwarz, hell und dunkel, gesund und krank, lebendig und tot.

Ohne Weiß gibt es kein Schwarz oder ohne Hell kein Dunkel. Denn ohne zu wissen, was Helligkeit bedeutet, kann Dunkelheit nicht verstanden werden. Ohne dass Sie wissen, was Gesundheit ist, können Sie Krankheit nicht verstehen. So entsprechen Yin und Yang also der Dualität, in der wir leben. Ohne zu wissen, wie sich Kälte anfühlt, verstehen wir die Wärme nicht. Ohne, dass wir wissen, wie sich der Tag darstellt, können wir die Nacht nicht erkennen.

Aber, um bei diesem Beispiel zu bleiben, in jedem Tag ist ein wenig Nacht enthalten. Und wenn der Tag bis zum Mittag immer weiter zunimmt und seinen Höhepunkt erreicht, ist selbst an diesem Höhepunkt des Mittags ein klein wenig Nacht enthalten. Und dieser Teil Nacht wächst von Stunde zu Stunde, von Minuten zu Minute, von Sekunde zu Sekunde, von Moment zu Moment. Unaufhaltsam. Bis die Nacht ihren Höhepunkt erreicht und der Tag aus einem winzigen Teil wieder neu zu wachsen beginnt. Diese Wandlung von einem in den nächsten Zustand versinnbildlicht die Monarde, die symbolische Darstellung von Yin und Yang.



So wie jeder Moment im anderen enthalten ist, enthalten alle Dinge einen Teil Yin und einen Teil Yang. Egal ob es der Tag oder die Nacht ist, eine Jahreszeit, eine Speise, ein Spiel, ein Buch oder der Mensch. Alles enthält Yin und Yang. Yin und Yang sind untrennbar miteinander vereint. Von der Empfängnis bis zum Tod.

Diese Prinzipien von Yin und Yang gehören zum Fundament der Anschauung von Gesundheit und Krankheit in der Traditionell Chinesischen Medizin.

Im Körper repräsentiert Yin die Substanz, die sicht- und fühlbaren Gewebe und Zellen, die Organe und auch das Blut. In Relation dazu beschreibt das Yang die Aktivität, die Energie und auch die Wärmeprozesse. Krankheit entsteht nach Ansicht der Chinesischen Medizin dann, wenn Yin und Yang nicht im Gleichgewicht sind.

Häufig sind in meiner Praxis ein Mangel an Yang, also der Wärmeprozesse in der Niere, als Ursache für viele Beschwerden meiner Patient*innen zu erkennen. Symptome wie kalte Hände und Füße, ein kalter Bauch und Rücken, Schmerzen der Lendenwirbelsäule, häufiger Drang zum Wasserlassen oder auch immer wiederkehrende Blasenentzündungen quälen die Betroffenen. Noch belastender können diese Symptome im Herbst und Winter werden, wenn Kälte von außen die Kälte des Körpers intensiviert. Um wieder gesund zu werden, bedarf das Yang der Unterstützung. Einerseits mit Akupunktur und mit Moxatherapie, aber auch mit der passenden Ernährung und Verhaltensweisen, die das Yang wieder mit dem Yin in eine Balance bringen.

Und genauso funktioniert die Behandlung, wenn eine Frau einen Mangel an Yin hat. Die Symptome umfassen beispielsweise trockene Schleimhäute, nächtliche Hitzewallungen, körperliche Erschöpfung oder auch Haarausfall. Akupunktur, Kräutertherapie sowie eine angepasste Ernährung und Lebensweise können das Yin wieder mit dem Yang in eine Balance bringen und so zur Gesundheit führen.

Und so sind Yin und Yang immer im Wandel.

Das Yin folgt dem Yang und das Yang dem Yin. So wie der Tag der Nacht folgt und die Nacht dem Tag. Immer wieder. Unaufhaltsam und unendlich.





ABSCHAFFUNG DES Heilpraktikers?

Vielleicht haben Sie es bereits in den Medien gelesen: Wir Heilpraktiker stehen auf dem Prüfstand. Was geprüft wird? Nun, das Bundesgesundheitsministerium, Gesundheitsministerien der Bundesländer und manche Abgeordnete denken über Änderungen unserer Berufsgrundlagen nach. Derzeit ist noch unklar, in welche Richtung das gehen wird. Tatsächlich scheint es aber möglich zu sein, dass ich in meinen Behandlungsmöglichkeiten beschnitten werde oder dass der Beruf des Heilpraktikers ganz abgeschafft wird.

Und überhaupt, wenn schon Naturheilkunde angewendet werden muss, dann wenigstens wissenschaftlich. Erworben in einem Studiengang, der nach den Regeln einer wissenschaftlichen, nachweisbaren und reproduzierbaren Medizin. Eine Naturheilkunde - ohne die Natur von Patient und Therapeut zu beachten. Ohne die Individualität. Ohne zu spüren. Ohne wahrzunehmen.

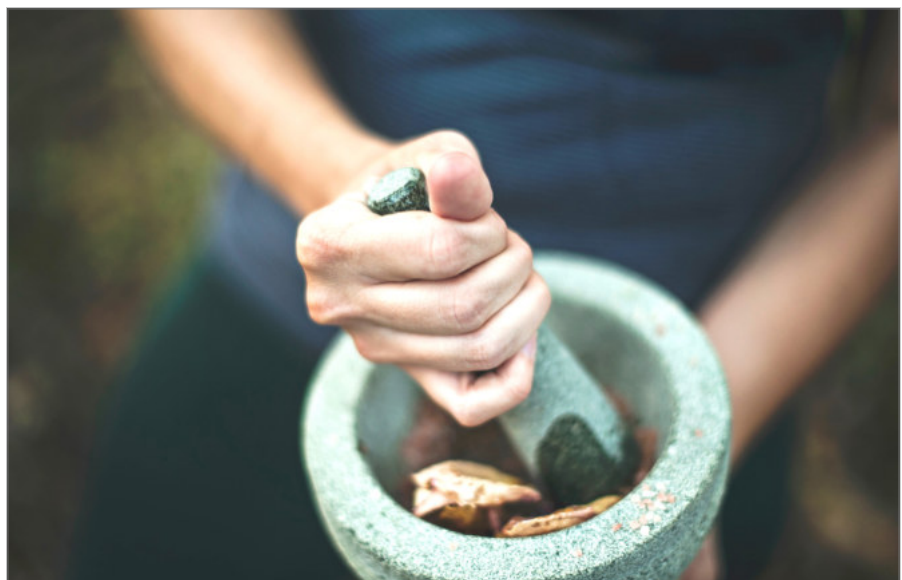
Dabei erschüttert mich nicht nur, dass es Menschen in unserem Land gibt, die fest daran glauben, dass Krankheiten nach einem (zweifelloso hoch wissenschaftlichen) Schema behandelt werden müssen. Nein. Mich erschüttert die Unverblümtheit, kranken Mitmenschen unserer Gesellschaft die Fähigkeit abzuerkennen, sich für ein passendes Heilsystem zu entscheiden.

Anfeindungen gegenüber naturheilkundlicher Therapien ziehen sich wie ein roter Faden durch die Geschichte.

Gnadenlos verbrannte man alte Bücher, um das Wissen der Heilkunde, das nicht im Einklang mit der christlichen Lehre stand, zu beseitigen. Man degradierte Kräuterfrauen, unterwarf Hebammen, folterte, verbrannte und ertränkte. Wie auch immer. Die Liste ist lang. Und es ist noch gar nicht so lange her. Die letzte sicher überlieferte Hexenhinrichtung fand 1793 in Preußen statt.

Immer das gleiche Thema: Intoleranz dem Andersartigen gegenüber.

Und vielleicht ist es die Lernaufgabe unseres Zeitalters, der Andersartigkeit Raum zu geben. Sei es im politischen, im sozialen oder therapeutischen Bereich. So bleibt mir zu wünschen, dass Skeptiker der Natur-



heilkunde, dass Wissenschaftler und Politiker der Naturheilkunde mit Offenheit und Akzeptanz, mit Verständnis und Toleranz begegnen. Denn uns Therapeuten liegt allen die bestmögliche Gesundheit unserer Patienten am Herzen. So erfüllt der ärztliche Bereich diese Aufgabe nach ihren wissenschaftlichen Lehren, der naturheilkundliche Therapeut nach seinen meist unwissenschaftlichen Lehren. Aber beide mit dem Blick auf das Wohlergehen des Patienten.

Wenn Sie als Patient*in oder Betroffene weiterhin frei entscheiden möchten, welchen Weg Sie für Ihre Gesundheit gehen möchten, möchte ich Sie bitten, dieses Recht auf Therapiefreiheit im Bundesministerium einzufordern.

Unsere Berufsverbände haben dafür bereits einige Vorkehrungen getroffen.

Der Verband "Freie Heilpraktiker" hat einen Text entwickelt, den Sie lediglich kopieren und anschließend per Mail oder Post an das Bundesgesundheitsministerium, die Länderministerien oder Ihren Wahlkreisabgeordneten senden können.

Kopieren oder fotografieren Sie einfach den unten stehenden Text und senden Sie ihn an das Bundesgesundheitsministerium.

Alternativ finden Sie den Text auch auf meiner Webseite / Pinnwand oder

<https://naturheilpraxis-aue.de/pinnwand/abschaffung-des-heilpraktikers-34/>

Für alle Menschen, die nicht über die entsprechenden Medien verfügen, liegt in meiner Praxis eine Unterschriftenliste aus.

Ich freue mich über Ihre Hilfe!

Postanschrift: An das Bundesministerium für Gesundheit 11055 Berlin
Mail-Anschrift: poststelle@bmg.bund.de
Betrifft: Aufforderung zur Erhaltung des Berufes der Heilpraktiker/innen

Sehr geehrter Herr Bundesminister Spahn,
als mündige Patientin / als mündiger Patient möchte ich auch weiterhin die Wahl haben, ob ich mich mit einer Erkrankung zu einem Arzt / einer Ärztin oder/und zu einer Heilpraktikerin oder einem Heilpraktiker begeben.

Ich möchte nicht erleben, dass meine Heilpraktikerin / mein Heilpraktiker in nächster Zeit „abgeschafft“ oder bis zur Unkenntlichkeit reglementiert wird. Denn wie der Presse zu entnehmen war, wollen Sie unter anderem auch die Möglichkeit der Abschaffung des Berufes der Heilpraktiker/innen durch ein Rechtsgutachten prüfen lassen.

Ich möchte nicht erleben, dass mir meine Heilpraktikerin / mein Heilpraktiker demnächst aufgrund von gesetzlichen Einschränkungen zwar helfen könnte, es aber nicht mehr darf.

Wie viele andere Menschen bin auch ich Zeuge einer beispiellos einseitigen und polemischen Medienkampagne gegen Heilpraktiker/innen in unserem Land geworden, die in keinsten Weise meinen Erfahrungen mit der heilpraktischen Naturheilkunde entspricht.

Deshalb fordere ich Sie auf, die traditionellen Naturheilverfahren, wie z.B. die Homöopathie, TCM/Akupunktur, Pflanzenheilkunde und die vielen weiteren heilpraktiker-typischen Therapiemethoden und deren Ausübung durch Heilpraktiker/innen in Deutschland zu schützen und zu stärken, wie es im Übrigen auch von der WHO (siehe WHO-Strategie für traditionelle Medizin: 2014 -2023) empfohlen wird.



Ammonium
chlorid:

Hydrat
moscall

JALAPIN

HERBST UND IMMUNSYSTEM -

Zeit für ein Upgrade

Kalte Hände und Füße, Halskratzen, eine laufende Nase, lästiger Husten... Sobald Kälte und Nässe das Wetter bestimmen, wird das Immunsystem ganz schön herausgefordert.

Und vielleicht gesellen sich zum lästigen Kältegefühl auch noch Schmerzen im Bereich des Rückens, eine Schwäche des Stoffwechsels oder auch Kraftlosigkeit. Und irgendwie hat man das Gefühl, dass man nicht auf Hochtouren läuft.

Ob eine Impfung den Menschen aus dieser Problematik heraushilft, bleibt zu bezweifeln. Wir haben aber jeden Tag die Möglichkeit, das Immunsystem zu unterstützen und damit die Abwehrkräfte zu stärken.

DAS IMMUNSYSTEM AUF CHINESISCH

Die Natur hat etliche Möglichkeiten geschaffen, mit denen der Mensch sein Immunsystem unterstützen kann. Und in vielen Fällen bedarf es dazu noch nicht einmal pharmakologische Präparate oder Nahrungsergänzungsmittel. Und das ist eine Gegebenheit, die mich immer wieder mit Dankbarkeit erfüllt: Die Natur sorgt gut für uns. Bevor Sie also chemische Mittelchen einnehmen, versuchen Sie erst alle natürlichen Möglichkeiten auszuschöpfen. Dazu gehören eine natürliche Ernährung, Wohlbefinden und Frohsinn, eine gute Atmung und Bewegung an der frischen Luft. Alle diese Maßnahmen helfen dem Körper, Energie *Qi* zu bilden.

Und ausreichend *Qi* benötigt der Mensch für ein intaktes Immunsystem. Denn nach Ansicht der Chinesischen Medizin bereitet der Körper aus diesem *Qi* das *WeiQi*, die Abwehrenenergie. Diese Energie befindet sich wie ein feiner Nebel zwischen Haut und Muskulatur. Ihre Aufgabe ist es, eindringende Faktoren nicht in den Körper zu lassen, sie unschädlich zu machen oder hinauszuwerfen.¹

UPGRADE FÜR'S IMMUNSYSTEM

Da *Qi* also die Basis für die Abwehrkraft bildet, ist es notwendig, täglich *Qi* im Übermaß zuzuführen. Diese drei Maßnahmen können Ihnen dabei helfen:

Die Ernährung

Beabsichtigt man Energie *Qi* aufzubauen, ist es sinnvoll, Energie *Qi* zu essen. Und Energie ist in allem Lebendigen. In frischem, saisonalem Obst und Gemüse, aber auch in Fleisch und Fisch. Je kürzer die Transportwege und je reifer der Erntezustand, desto mehr *Qi* ist enthalten.

Den Kochprozess beurteilt man in der Chinesischen Medizin übrigens nicht wie bei uns im Westen als eine Vitalstoffe zerstörende Zubereitungsform von Speisen. Die

¹ Eine Impfung umgeht übrigens dieses natürliche Abwehrsystem und landet direkt im Innersten des Körpers, im Zentrum, am Schatz Ihres Seins.

Chinesen sehen den Kochprozess als eine Zufuhr von Energie und Wärme an. Beides benötigt der Mensch, um seinen Stoffwechsel aufrecht zu halten. Also: Kochen Sie selbst. Kochen Sie frisch. Haben Sie keine Angst, wegen eines Defizits an Rohkost an Mangelernährung zu erkranken. Gerade im Herbst und Winter helfen gut gegarte Speisen, die notwendige Energie aufzubauen.

Und besonders gut eignen sich für die kalte Jahreszeit Suppen, Eintöpfe und Schmorgerichte. Mit Fleisch, vegetarisch oder vegan. Ganz nach den eigenen Vorlieben oder entsprechend Ihres TCM-Typs.

Und wenn wir schon beim Kochen sind... Sie wissen ja: Frühstücken Sie warm und gekocht. Das stellt eine der größten Energiequellen in der Chinesischen Medizin dar. Denn ist die Nahrung bereits gekocht oder gedünstet, kann der Körper daraus mit Leichtigkeit *Qi* herstellen. Viel *Qi* = viel Kraft für den Aufbau des Immunsystems.

Wie Sie das gekochte Frühstück zu sich nehmen, ob nun herzhaft oder süßlich, ist unerheblich. Probieren Sie verschiedene Geschmacksrichtungen aus und spüren Sie, wie lange Sie ein Getreidefrühstück satt hält und wie lange ein eiweißreiches Frühstück. Denn auch in diesem Bereich sind wir alle verschieden und haben unterschiedliche Bedürfnisse. Da kann es also genauso gut eine Reispfanne, eine Suppe oder ein Rührei sein, oder eben auch ein Brei aus Dinkelgrieß, Haferflocken oder Hirse.

Ich stelle Ihnen oben zwei warme Frühstücksvarianten vor. Eine süßsaure mit Sanddorn und eine deftige mit Kürbis.

DINKELGRIESS MIT SANDDORN

250 ml Wasser oder Pflanzenmilch
2-3 Eßl Dinkelgrieß
Sanddornsaft
Beeren
1 Tl. Honig
1 Pr. Salz, Vanille

Kochen Sie die Flüssigkeit mit 1 Prise Salz auf und lassen Sie den Grieß einrieseln. Lassen Sie den Grieß auf der ausgeschalteten Kochplatte 15-20 Minuten ausquellen.

In der Zwischenzeit kochen Sie die Beeren mit dem Sanddornsaft auf. Geben Sie nach Geschmack ein wenig Vanille und 1 Tl. Honig dazu. Geben Sie die Beerenmischung auf den fertigen Dinkelgrieß und nach Wunsch noch ein Topping aus gerösteten Mandelblättchen dazu.

*Sanddorn ist auch im gekochten Zustand sehr qi-reich (und vitaminhaltig). Jedoch ist die Ernte sehr mühsam und aufwändig. Greifen Sie deshalb ruhig zu einem fertigen Produkt aus dem Bioladen.



REISPFANNE MIT KÜRBISWÜRFEL

3-5 Eßl. vorgekochter Reis*
1 Zwiebel, klein gewürfelt
Hokkaido, klein geschnitten
Salz, Pfeffer, Schnittlauch

Die Zwiebelwürfel in einer Pfanne glasig dünsten, Hokkaido dazu und 15 -30 Minuten sanft garen. Geben Sie dann den Reis und die Gewürze dazu.

* Vorgekochter Reis bildet sogenannte resistente Stärke, die sich positiv auf die Darmschleimhaut auswirkt. Damit ist vorgekochter Reis doppelt gut: als meal-prep und Darmschmeichler.

Kneippen

Sebastian Kneipp wurde 1821 in Schwaben geboren. Bereits früh litt er unter Tuberkulose, die ihn in der Schulzeit und im Theologiestudium begleitete und ihn so schwächte, dass die Ärzte ihn aufgegeben hatten.

Da entdeckte Kneipp durch Zufall ein kleines Büchlein über die Heilkraft des Wassers. Von da an wurden tägliche Wasseranwendungen zu einem festen Ritual in seinem Alltag.

Egal ob Wechselduschen, Wassertreten, Taulaufen oder Schneetreten: Wasseranwendungen nach Pfarrer Sebastian Kneipp bieten einfache und preiswerte Möglichkeiten, das Immunsystem zu trainieren. Dabei ist das Kneippen so schonend, dass selbst schon Babys kneipen könnten.

Für den Herbst und den Winter eignet sich das barfußlaufen im taufrischen Gras oder im Schnee. Zu beachten ist dabei lediglich, dass Sie mit warmen Füßen beginnen und keinen akuten Infekt der Atemwege oder des Unterleibs bzw. der Blase haben dürfen.

Tautreten

Nutzen Sie den frühen Morgen und gehen Sie achtsam ein paar Runden über Ihren Rasen. Der Morgentau hat eine wunderbare bewegende Kraft. Ruhen Sie mit warm eingepackten Füßen ein paar Minuten nach.

Schneetreten

Das Barfußlaufen im Schnee hat auf mich immer eine ganz besondere Wirkung: erfrischend, belebend und irgendwie verrückt. Probieren sie es aus.

Beenden Sie das Schneetreten unbedingt, wenn ein Kälteschmerz eintritt, spätestens aber nach 2-3 Minuten. Frottieren oder massieren Sie danach ordentlich Ihre Füße und ruhen Sie ein paar Minuten nach.

Seelenhygiene

So banal es sich anhört, so positiv wirken sich seelisches Wohlbefinden und Freude auf das Immunsystem aus. Denn so wie Stress und Angst Ihr Qi verbrauchen und damit das Immunsystem schwächen können, sind Freude und Wohlergehen in der Lage, es zu stabilisieren.

Nutzen Sie Ihre freie Zeit sinnvoll. (Wenn Sie keine freie Zeit haben, schaffen Sie sie sich! Und wenn es nur ein freier Nachmittag ist.) Beginnen Sie zu meditieren, zu dichten, zu malen oder kreativ zu arbeiten. Genießen Sie Ihren Garten, das Beisammensein mit Ihrer Familie. Genießen Sie es, dass Sie es warm und behaglich haben. Oder gehen Sie wieder vermehrt in die Natur, um dem Wind, dem Wasser und der Erde zu lauschen. Dieser Genuss, mit der Natur eins zu sein, fördert das innere Wohlbefinden.

Falls Sie eine Schwäche des Immunsystems haben oder immer wiederkehrende gesundheitliche Probleme im Herbst und Winter, biete ich Ihnen gerne mein Upgrade für's Immunsystem an.

UPGRADE FÜR'S IMMUNSYSTEM

3x Akupunktur für das Immunsystem
1x Fußreflexzonenmassage der Abwehrgewebe
1x individuelle Beratung
inkl. Booklet „Upgrade für's Immunsystem“

3 Termine 60 -75 Minuten

Angebot im Oktober und November 199€
(Normalpreis 256€ - Sie sparen 57€)



ABGRENZUNG - *Wahre Dein Innerstes*

Ich erlebe es immer wieder: Gerade die Patientinnen, die Naturheilpraxen aufsuchen oder alternativen Heilmethoden Raum in Ihrem Leben geben, sind häufig sehr empfindsame Menschen. Sie spüren, was ihnen gut tut oder was ihnen Kraft raubt. Sie können sich mühelos in andere hineinversetzen und verstehen die Ängste und Sorgen des Gegenübers. Man schüttet gern bei ihnen das Herz aus und fragt sie um Rat.

Dennoch ist diese Einfühlungsgabe nicht nur ein Segen. Sie kann die Betroffenen wie ein Fluch verfolgen. Denn je empfindsamer ein Mensch ist, desto schneller kann der Alltag den Geist oder die Seele überreizen. Die Folgen davon können sich vielfältig zeigen: in Zyklus- oder Menstruationsbeschwerden, Brustspannen, Schlafstörungen, Kopf- und auch Rückenschmerzen oder in vielen anderen Beschwerden.

Und damit verselbständigt sich der Prozess. Symptome machen Stress, Stress macht Symptome - und dazu diese ganze Alltagsüberreizung.

In meiner Praxis gebe ich meinen empfindsamen Patientinnen Übungen an die Hand. Viele dieser Übungen stammen von meiner weisen Lehrerin Dr. phil. Rosina Sonnenschmidt und sollen ihnen helfen, eigene Grenzen in punkto Emotion und Reizaufnahme zu wahren.



Übung zur besseren Abgrenzung²

1. Setze Dich aufgerichtet auf einen Stuhl, deine Beine stehen auf dem Boden.
Halte den Kopf gerade, als ob Du ein Krönchen auf dem Kopf hättest.
2. Schließe die Augen.
3. Stelle Dir Deine Lieblingsblume vor, in ihrer schönsten Farbe und Vollendung und projiziere diese Blume in den Bereich des Solarplexus über dem Bauchnabel.
4. Daneben stelle Dir einen An- bzw. Ausschalter vor. Es kann ein gewöhnlicher Tastschalter sein oder auch ein Drehschalter, vielleicht einer mit Zugbändchen oder mit einem großen Hebel, mit oder ohne Lämpchen... ganz egal. Wichtig ist, es gibt Ein und es gib AUS.

EIN

- ◉ lässt die Blume erblühen - sie öffnet sich mit jedem Einatemzug. Deine Energien sind für die Außenwelt offen. Du bist offen. Du kannst besser wahrnehmen, deine Intuition ist aktiviert. Du kannst Energie und Liebe senden und auch empfangen.

AUS

- ◉ Das Betätigen des Ausschalters schließt die Blüte - ganz fest. Damit bist Du für die Außenwelt weniger leicht angreifbar. Die geschlossene Blüte schützt Deine Energien. Dein Inneres ist absolut sicher und unangreifbar.

ÜBUNG ABGRENZUNG

Wenn Du Dich abgrenzen und äußere Umstände nicht an Dich heranlassen möchtest, nutze diese Übung:

Betätige den Ausschalter und schließe gedanklich Deine Seelenblüte. Das schützt Dich und verhindert, dass Deine Energie über die Maßen hinaus verbraucht wird.

² Für alle Übungen verwende ich das vertraute "DU". Es passt für mich einfach besser;).

NEU FÜR SIE IN MEINER PRAXIS:

Die Pakete für Frauengesundheit

Einfach mal loslassen. Einfach mal angehört werden, mal zu sich finden. Dabei möchte ich Sie unterstützen. Ich biete Ihnen in meiner Praxis zwei Regenerationsprogramme an. Kleine wundervolle Auszeiten vom Alltag.

Ein weiteres Angebot nutzt die Kraft der präventiven Möglichkeiten in der Chinesischen Medizin. Ich empfehle sie denjenigen Frauen, in deren persönlichen Umfeld - bei der Mutter, Großmutter, Freundin oder auch im Bekanntenkreis - chronische oder schwerwiegende Erkrankungen des Unterleibs oder der Brust diagnostiziert wurden. Diese Schockdiagnose schürt häufig Unsicherheit und Angst, ebenfalls zu erkranken und schweren Erkrankungen hilflos ausgeliefert zu sein.

Alle drei Programme biete ich Ihnen bis Ende des Jahres zum Einführungsangebot an.

DEIN RETREAT - DAS GROSSE REGENERATIONSPROGRAMM

Ihr Retreat für 28 Tage -



für neue Energie, für neue Vitalität, für eine neue Lebendigkeit.

Haushalt, Kinder, Job, die Pflege und Sorge um seine Liebsten und vielleicht sogar eine eigene Erkrankung... Die Belastungen des Alltags und hohe Ansprüche an sich selbst können sehr kräftezehrend und erschöpfend sein.

Genießen Sie in ruhiger Atmosphäre über einen Zeitraum von 28 Tagen eine Kombination aus entspannenden Massagen und kräftigenden, naturheilkundlichen Maßnahmen.

Um Ihre Behandlung individuell auf Sie persönlich abzustimmen, ermittle ich in einem kurzen Vorgespräch Ihre körperliche Veranlagung und Ihre Potenziale.

Und um auch nach der Kur kraftvoll zu bleiben, erhalten Sie individuelle und typgerechte Empfehlungen nach der Chinesischen Medizin zur Ernährung und zur Gestaltung Ihres Alltags.

Das beinhaltet Ihr großes Regenerationsprogramm

1. Termin

- * Vorgespräch mit Zungen- und Pulsdiagnostik zur Ermittlung Ihrer Konstitution und des Behandlungsschwerpunktes
- * Behandlung mit Anwendung naturheilkundlicher Methoden wie Akupunktur oder Homöopathie, bei Bedarf auch Injektionen
- * Tuina - Nackenmassage mit entspannenden Ölen
- * Nachruhen mit heißem Tee oder renaturiertem Wasser
- * Heilübungen für zu Hause

Dauer: ca. 120 Minuten

2. Termin

- * Behandlung mit Anwendung naturheilkundlicher Methoden wie Akupunktur oder Homöopathie, bei Bedarf auch Injektionen
- * Fußbad mit Blüten je nach Saison
- * Fußreflexzonen- und Fußmassage nach TCM
- * Nachruhen mit heißem Tee oder renaturiertem Wasser
- * Heilübungen für zu Hause

Dauer: ca. 100 Minuten

3. Termin

- * Behandlung mit Anwendung naturheilkundlicher Methoden wie Akupunktur oder Homöopathie, bei Bedarf auch Injektionen
- * Bauchmassage aus der Therapeutische Frauen-Massage mit hochwertigem Olivenöl
- * Nachruhen mit heißem Tee oder renaturiertem Wasser
- * Nachgespräch mit individuellen und typgerechten Empfehlungen nach der Chinesischen Medizin zur Ernährung und Erhaltung Ihrer Kräfte. Sie erhalten ein kleines Booklet mit einfachen „Zwischendurch-Übungen“ für zu Hause.

Dauer: ca. 120 Minuten

Genießen Sie diese vierwöchige Kur, tanken Sie Ihre Energie auf und kommen Sie zurück in Ihre Mitte.

Dieses Programm eignet sich besonders gut als Geschenk: für die Mama, die Oma, die weltbeste Ehefrau, die Freundin. Oder für sich selbst.

Termine für das große Regenerationsprogramm sind auch am Samstag möglich.

Gesamtdauer 340 Minuten · ~~349€~~ · **Einführungspreis bis Ende Dezember 309€**

Besondere naturheilkundliche Arzneimittel wie Injektionen werden gesondert berechnet.



REGENERATION TO GO

Der etwas andere Blumenstrauß.

Wenn Sie die Belastungen des Alltags und hohe Ansprüche an sich selbst erschöpft und ausgelaugt haben, braucht es manchmal nur eine kleine Auszeit, um wieder in seine Mitte und zu finden und neue Kraft zu schöpfen.

In ruhiger Atmosphäre biete ich Ihnen eine Kombination aus einer entspannenden Massage und kräftigender Akupunktur.

Zwei Stunden Auszeit. Auftanken. Einfach sein.

Das beinhaltet die Regeneration to go

- * kurzes Vorgespräch mit Zungen- und Pulsdiagnostik zur Ermittlung von Konstitution und Behandlungsschwerpunkt
- * Behandlung mit Anwendung naturheilkundlicher Methoden wie Akupunktur oder Homöopathie
- * entspannendes Fußbad in Blüten nach Saison
- * Massage nach Wunsch und Symptomatik:
 - Tuina - Nackenmassage mit entspannenden Ölen oder
 - Bauchmassage nach der Therapeutische Frauen-Massage oder
 - Fußmassage
- * Nachruhen mit heißem Tee oder renaturiertem Wasser

Genießen Sie eine kleine Auszeit, tanken Sie Ihre Energie auf und kommen Sie zurück in Ihre Mitte.

Dieses Paket eignet sich besonders gut als Geschenk. Für die Mama, die Oma, die weltbeste Ehefrau, die Freundin. Oder für sich selbst.

Gesamtdauer 120 Minuten · 129€ · **Einführungspreis bis Ende Dezember 99€**

Termine für das kleine Regenerationspaket sind auch am Samstag möglich.

360° PRÄVENTION

Eine Krankheit verhindern, bevor sie entstanden ist? Ist das möglich? Ehrlich gesagt, beschreibt genau das die Königsdisziplin der Chinesischen Medizin und wird Yang Sheng = 'das Leben nähren' genannt.

Vielleicht sind in Ihrem persönlichen Umfeld, bei Ihrer Mutter oder Großmutter chronische oder schwerwiegende Erkrankungen des Unterleibs oder der Brust diagnostiziert worden. Und Sie haben Angst, ebenfalls zu erkranken, Sie fühlen sich dem Schicksal ausgeliefert oder wie auf einem Pulverfass?

Oder vielleicht fühlen Sie sich nicht in Ihrer Mitte und möchten etwas für sich tun, sind aber verunsichert von dem verwirrenden Angebot an Gesunderhaltungsmaßnahmen in den Medien?



So, wie die Menschen sich in ihrer Veranlagung unterscheiden, variieren auch die präventiven Maßnahmen in der Chinesischen Medizin. Deshalb erhalten Sie im 360°-Präventionsprogramm Empfehlungen zur Ernährung, Anweisungen zu Heilübungen und Verhaltensweisen, die allesamt individuell auf Ihre Veranlagung, Ihre Konstitution und Ihre Potenziale abgestimmt sind.

Zusammen richten wir den Blick auf die Lösung und nicht auf das Problem! Nutzen Sie die Chance der Selbstfürsorge. Stärken Sie Ihre Konstitution mit Maßnahmen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen und wirken Sie so aktiv an Ihrer Gesundheit mit. Entdecken Sie die Möglichkeit, eine Krankheit zu verhindern, bevor sie entstanden ist.

Das beinhaltet die 360° Prävention für Frauen

1. Termin

- * Vorgespräch mit Zungen- und Pulsdiagnostik zur Ermittlung Ihrer Konstitution
- * Erläuterung von Krankheitsursachen aus Sicht der Chinesischen Medizin und Naturheilkunde
- * Empfehlungen zur Gesunderhaltung entsprechend Ihrer Veranlagung

2. Termin

- * Individuelle Empfehlungen für typgerechte Lebensmittel aus unserem Lebensraum
- * individuelle Empfehlungen für Verhaltensweisen im Alltag
- * Anleitungen für Heilübungen

Gesamtdauer 180 Minuten · 189€ · **Einführungspreis bis Ende Dezember 159€**

KAMILLENÖL - Königin in Blau



Vielleicht weckt sie in Ihnen die Erinnerung an einen duftenden Feldrand. Vielleicht aber auch an einen schlecht schmeckenden Tee in Ihrer Kindheit: Die Kamille, oder *Matricaria recutita*.

Bei den Germanen, den Römern oder auch im Mittelalter gehörte die Kamille zu den hoch geschätzten Heilpflanzen, so dass sich heute noch in vielen Schriften wertvolle Informationen zur echten Kamille finden. Im alten Ägypten

wurde sie wegen des gelben Blütenbodens und den strahlenförmig angeordneten weißen Blütenblättern dem Sonnengott Ra zugeordnet und gehörte deshalb sogar zu den heiligen Heilkräutern.

Heute ist sie zwar nicht mehr heilig, aber sie gilt immer noch als eine beliebte Heilpflanze für Mutter und Kind.

Neben beruhigenden Kräften weist sie einen entzündungshemmenden und antibakteriellen Effekt auf.

Sie fördert die Wundheilung bei Verletzungen von Haut und Schleimhaut und löst Krämpfe im Magen-Darm-Bereich und Unterleib. Deshalb ist sie ein großes Heilkraut bei krampfhaften Menstruationsschmerzen.

Um den Unterleib zu entspannen, können Sie Massageöl mit Kamille (s.u.) in kreisenden Bewegungen in den Bauch einmassieren.

Übrigens: Um das Öl der Kamille zu gewinnen, wird das Kraut destilliert. Dadurch kommt es zu einer chemischen Reaktionen, die dem Kamillen seine tiefblaue Farbe verleiht.

Für die innerliche Anwendung der Kamille empfiehlt sich die Einnahme als Globuli, Tinktur oder Tee, für die äußere Anwendung das verdünnte, ätherische Öl der Kamille.

MASSAGEÖL MIT KAMILLE

2 Tropfen Kamillenöl mit
10 ml Jojobaöl mischen.

Bei Bauchschmerzen oder
Menstruationsbeschwerden in
kreisenden Bewegungen in den Bauch
einmassieren.

KAMILLENTÉE

1 El Kraut und Blüten mit
1 Tasse heißem Wasser übergießen.

Zugedeckt 3 Minuten ziehen lassen und
dann durchsiehen.

1-3x tgl. eine Tasse trinken.

Hinweis: Da Kamille ein natürlicher Stoff ist, können Allergien auftreten. Seien Sie vorsichtig, wenn eine Allergie gegen Korbblütlern besteht.

STORIES

Welche Werte sind wichtig?

Das Haus ist geputzt, die Wäsche liegt gebügelt im Schrank. Nur noch den Gehweg fegen, das Auto waschen und das Spielzeug der Kinder wegräumen... Sie kennen das? Unser Völkchen ist schon sehr ordentlich. Vor allem vor dem Wochenende. Schließlich soll am Sonntag alles adrett herausgeputzt sein.

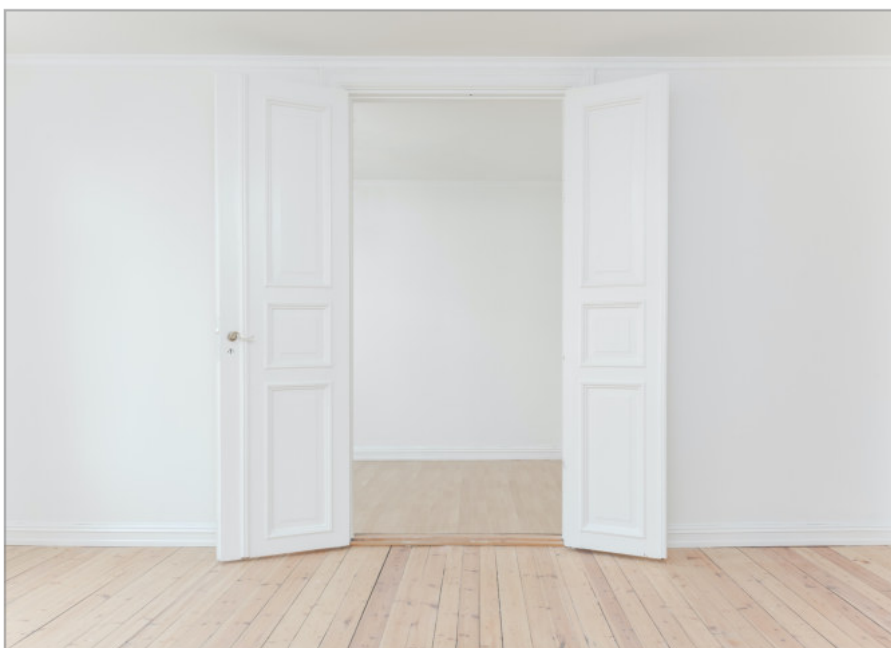
Da erinnere ich mich gerade an einen Besuch bei einer wunderbaren Kollegin vor 20 Jahren. Ehrlich gesagt, ich war ziemlich entsetzt. Nachdem ich durch den verwilderten Garten die Haustür gefunden hatte, empfing mich ein wirres Durcheinander von Dingen aus Haushalt, Esoterik und Fachlichem.

Gefühlte 1000 Bücher zierten die Möbel, Zettel - beschriebene und unbeschriebene - lagen verstreut herum, geheimnisvolle Schalen und Steine befanden auf dem Fußboden, auf Fensterbänken und dem freien Eckchen auf einem Esstisch. Und?

Nun, meine Kollegin war glücklich. Mit jedem dieser Dinge, die verstreut herumlagen, schien sie eine Verbundenheit zu haben. Diese Dinge erfüllten sie und ließen sie strahlen.

Vielleicht bin ich von Natur aus anders. Oder vielleicht auch nur anders erzogen. Jedenfalls mag ich es lieber ordentlich und strukturiert. Aber ich habe von meiner Kollegin gelernt: Letztendlich ist es am Ende des Lebens nicht wichtig, wie sauber das Haus war. Oder ob zwischen den Pflastersteinen im Garten das Unkraut gezupft war. Oder wie viel Geld auf dem Sparbuch oder in der Matratze lagen.

Letztendlich ist am Ende des Lebens wichtig, ob Du wirklich gelebt hast. Ob Du Dinge und Menschen für Dich entdeckt hast, die Dich erstrahlen ließen. Und ob Du Dein Herz wirklich öffnen konntest und ehrlich gelebt und geliebt hast.



EVENTS UND VORTRÄGE

im zweiten Halbjahr 2020

GESUND GEHT ANDERS - DIE BEZIEHUNG ZWISCHEN ORGAN UND GEFÜHL



Während in unserer Kultur das Gehirn als Sitz eines Gefühlszustandes angenommen wird, sieht die Chinesische Medizin die Organe als Heimat der Emotionen an. Entsprechend dieser Theorie beeinflussen Emotionen die Gesundheit der Organe und umgekehrt. Erfahren Sie einige Denkweisen und Möglichkeiten der fernöstlichen Therapierichtung - zum gesund werden und gesund bleiben.

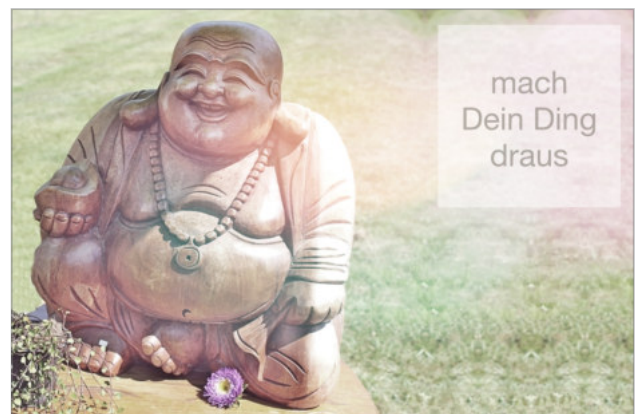
KURZVORTRAG AM DONNERSTAG, 12. NOVEMBER · 19:00 - 20:15
VHS, Pfaffenstieg 4-5, Raum 203,
Hildesheim

VORTRAG SAMSTAG, 21. NOVEMBER 2020 · 10:00 - 13:00
in meiner Praxis, Bad Salzdetfurth
3 Stunden · 39€

MACH' DEIN DING DRAUS

Egal ob für ein Firmenevent, eine etwas andere Geburtstagsfeier oder einfach ein unvergessliches Zusammensein mit Freundinnen...

Alle meine Vorträge sind als In- House-Schulungen an Ihrem Arbeitsplatz oder anderen Locations möglich. Und alle Vorträge können ganz nach Ihren Wünschen speziell auf Ihr Event angepasst werden. Sprechen Sie mich einfach an:).



GESUNDE BRUST - WAS DIR AM HERZEN LIEGT



Berichte über Brustkrankungen wie Mastopathien, knotigen Brüsten, Zystenbildung oder Brustkrebs können eine Frau verunsichern und beunruhigen. Und wenn es sich dabei um betroffene Frauen in der eigenen Familie oder im sozialen Umfeld handelt, kommen zu den Ängsten oftmals auch das Gefühl, dieser Erkrankung hilflos ausgeliefert zu sein.

Dieser Vortrag ist für all jene Frauen, die naturheilkundliche Möglichkeiten suchen, etwas für ihre Brustgesundheit zu tun - aktiv und präventiv.

2 Stunden · 29€

Sie können diesen Vortrag gerne als in-house-event buchen.

oder

ganz individuell, ganz persönlich und ganz speziell auf Sie zugeschnitten:
Zur Erhaltung Ihrer Brustgesundheit eignet sich das "360° Präventionsprogramm" mit Empfehlungen zur Ernährung, Anweisungen zu Heilübungen und Verhaltensweisen, die allesamt individuell auf Ihre Veranlagung, Ihre Konstitution und Ihre Potenziale abgestimmt sind.

EINLADUNG ZUM HEILER-ABEND

Das Geistige Heilen ist eine ur-uralte Heilweise. Und das allerschönste ist, Sie brauchen dazu nichts weiter, nur Ihre Hände und sich selbst. Und das Vertrauen, dass es mehr gibt zwischen Himmel und Erde, mehr als das Sichtbare. Eine Kraft, die nicht gesehen und nicht gehört werden kann. Eine Kraft, die aber wahrgenommen werden kann, die jede Mutter ihrem Kind schenkt - und jedes Kind seinen Eltern.

In meiner Praxis biete ich regelmäßig Heilerabende an.
Zum Lernen. Zum Geben und Nehmen. Zum Genießen.
Entdecken Sie in einem kleinen Kreis Gleichgesinnter die Kraft der Hände.

Da die Teilnehmerzahl stark begrenzt ist, werden die Plätze nach Eingang der Anmeldungen vergeben.

HEILER-ABEND

Montag, 25. Januar 2021

Montag, 17. Mai 2021

Montag, 20. Sept. 2021

jeweils 19.15 Uhr - 20.30 Uhr

Anmeldung: unbedingt erforderlich

VORSCHAU AUF 2021

TCM - CHINESISCHE MEDIZIN FÜR JEDE LEBENSLAGE

Donnerstag, 25. Februar 2021 · 19:00 - 20:00

KURZ UND KNACKIG: MUST HAVE - DIE BASICS DER NATURHEILKUNDE

Samstag, 6. März 2021 · 10:00 - 12:00 Uhr

MEDIZIN AM WEGESRAND

Mittwoch, 14. April 2021 · 19:00 - 20:30

HOMÖOPATHIE TO GO

Freitag, 7. Mai 2021 · 18:00 - 20:15



WICHTIGE HINWEISE

Alle Anleitungen sind lediglich als Empfehlungen zur Selbsthilfe gedacht. Sie ersetzen nicht den Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker, vor allem dann nicht, wenn Sie den Hintergrund Ihrer Beschwerden nicht kennen.

Obwohl ich alle Hinweise, Rezepte, Dosierungsangaben und Applikationsformen sorgfältig geprüft habe, sind alle Angaben ohne Gewähr. Ich übernehme daher keine Garantie oder Haftung.

QUELLENANGABEN

Wandlungen -Jin und Yang

eigene Aufzeichnungen

Foto Bälle: Photoholic on Unsplash

Abschaffung des Heilpraktikers

Foto Flaschen: by Jan Antonin Kolar on unsplash

Foto Mörser: by Katherine Hanlon on Unsplash

Upgrade für's Immunsystem

Foto Getreidefeld: by Theodor Vasile on unsplash

Sanddorn Wirkung nach TCM: <https://www.therapeutika.ch/Sanddorn>

Kneipen https://de.wikipedia.org/wiki/Sebastian_Kneipp

Foto Kneipen by Alberto Bigoni on Unsplash

Foto groß S. 23 by Jared Rice on Unsplash

Stories Welche Werte

Foto by Philipp Berndt on Unsplash

Abgrenzung

Foto: by Matteo Vistocoon unsplash

Kamille

Foto: by Rodion Kutsaev on Unsplash

alle anderen Fotos und Zeichnungen

Glücksknipserei Britta Bleckmann

Melanie Aue

URHEBERRECHT

Bitte beachten Sie, dass alle Texte, Grafiken und Photos dem Urheberrecht unterliegen und nur mit meiner Genehmigung kopiert oder veröffentlicht werden dürfen.

Lass' Dich nicht
von der Zeit
beherrschen,
sondern von der

Pause.

Heilpraktikerin 
Melanie Aue
Naturheilpraxis

Oberstraße 2 · 31162 Bad Salzdetfurth · 05063 - 30 31 287
info@naturheilpraxis-aue.de | www.naturheilpraxis-aue.de

ALTERNATIVE FRAUENHEILKUNDE | CHINESISCHE MEDIZIN UND AKUPUNKTUR | HOMÖOPATHIE | NATURHEILVERFAHREN
THERAPEUTISCHE FRAUEN-MASSAGE | WIRBELSÄULENTHERAPIE | FU-REFLEXZONENMASSAGE

Termine täglich nach Vereinbarung | Telefonsprechstunde Mo-Fr 8⁰⁰-9⁰⁰ und Mo-Do 18⁰⁰-19⁰⁰