

Naturmagazin im Winter 2024



 Karin - Rundumwohl

Der Winter ist eine stille Zeit, in der wir die Schönheit der Einfachheit erkennen.

- **Was tun bei kalten Fingern?**
- **Zwei ätherische Öle, die uns die wärmende Sonne auch an kalten Wintertagen bringen.**
- **Zwiebel und Kartoffel als Wickel verwendet**
- **Was hat die Organuhr aus der TCM auf sich**
- **Die Bachblüte Honeysuckle macht uns offen für Neues**
- **Propolis - das immunstärkende Mittel aus der Bienenwelt**
- **Früchteriegel selbst gemacht**

Kalte Hände und Füße



**EINE
WÄRMENDE
SALBE
HILFT!**

In 100ml Olivenöl eine Zimtstange,
2 Nelken und eine dünne Scheibe
Ingwer

40 Minuten leicht köcheln lassen.
Dann abseihen und im Wasserbad
das Öl erwärmen. 10g Bienenwachs
darin schmelzen lassen, immer
wieder umrühren.

Etwas abkühlen lassen und dann
5 Tropfen ätherisches Öl (Z.B.
Nelken - oder Ingweröl) dazugeben.
In kleine Döschen füllen und erst
nach dem Erkalten verschließen.
Bei Bedarf Hände und Füße
einreiben.



*Das ätherische Öl Zimt wärmt Hände und Füße!
Mit einem hochwertigem Oliven- oder Mandelöl
vermengen und damit einreiben.*

*In Kombination mit dem ätherischem Öl Ingwer
wird die Wirkung verstärkt.*

Wenn wir uns in der Früh diese beiden
Öle (mit dem Trägeröl vermischt) auf
die Fußsohlen geben, fühlen wir uns
**wie von der Sonne gewärmt. Mit
voller Energie und mentaler Stärke
starten wir in den Tag.**

Der Zwiebelwickel hilft bei:

- Ohrenschmerzen
- Bronchitis
- Gelenksschmerzen
- Insektenstichen



Die Zwiebel schälen, vierteln und in einzelne Schalen zerlegen. Auf ein Tuch geben (mit der Wölbung nach unten) und dann einwickeln. Mit der Hand flach drücken und auf die betreffende Stelle auflegen. Eventuell ein weiteres Tuch zur Befestigung verwenden.

Die Zwiebel hat eine entzündungshemmende Wirkung!

Bei starken oder länger anhaltenden Schmerzen immer einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen!



Der Kartoffelwickel wirkt stark wärmend und hilft daher bei:

- Husten
- Bronchitis
- Halsschmerzen
- Verspannungen



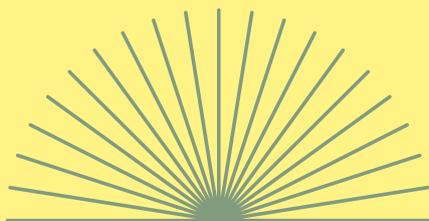
6 Kartoffeln kochen und ungeschält in ein Tuch wickeln. Dann zerdrücken und auf die entsprechende Stelle legen. Mit einem zweiten Tuch befestigen. Achtung der Wickel ist sehr heiß!

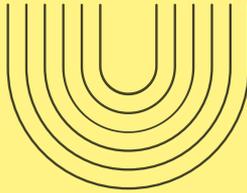
Bei starken oder länger anhaltenden Schmerzen immer einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen!

Die Organuhr



Die traditionelle
chinesische Medizin (TCM)
sieht die Organuhr als
innere Uhr, die uns hilft
im Einklang mit der Natur
und uns selber zu leben.
Sie unterstützt unsere
Gesundheit, unsere
Leistungsfähigkeit und
unser seelisches
Gleichgewicht.





*Jedem Organ wird eine Zeit zugeordnet, in der
es seine "Hochzeit" hat.*

**3.00 Uhr bis 5.00 Uhr ist die Lunge in
Höchstform.**

**Sie versorgt den Körper mit Sauerstoff,
Gutes strömt in uns und alles Überflüssige
und Störende wird ausgeschieden.
Auf körperlicher, geistiger und seelischer
Ebene ist die Lunge dafür da, uns offen zu
machen für Neues, Gutes, Wichtiges zu
bewahren und Überflüssiges sein zu
lassen.**

**Die Lebensenergie erwacht, der Körper
bereitet sich auf den Tag vor.
Am besten bei offenem Fenster schlafen,
damit ein Luftaustausch möglich ist.**

5.00 Uhr bis 7.00 Uhr ist der Dickdarm in Höchstform

**Es ist die Zeit des Munterwerdens und des
Neubeginns.**

**Jetzt fällt der morgentliche Toilettengang
leichter. Auch auf geistiger und seelischer
Ebene beeinflusst die Lebensenergie des
Dickdarms unsere Reinigungsmechanismen.**

**Loslassen und Festhalten sollten sich in
einem guten Gleichgewicht abspielen.**

**Der Dickdarm liebt Regelmäßigkeit, Zeit und
Ruhe, daher sollten wir den Tag möglichst
ohne Stress beginnen.**

7.00 Uhr bis 9.00 Uhr ist die Zeit, in der der Magen am aktivsten ist.

Es ist die Zeit des Aufnehmens!

Jetzt können wir die Nahrung am besten verarbeiten.

Auch auf geistiger Ebene sind wir aufgeschlossen für Neues (z.B. aus der Zeitung, dem Radio, Frühstücksgesprächen, ...).

Das Verdauungssystem und die Sexualhormone werden aktiver.

Die Schmerzempfindlichkeit ist hoch.

9.00 Uhr bis 11.00 Uhr ist die Zeit der Milz.

Das Gehirn ist jetzt in Bestform!

Eine gute Zeit für jegliche geistige Arbeit.

Der Stoffwechsel ist in dieser Zeit am effektivsten. Es kommt auf unsere Ernährung an, wieviel Energie daraus gewonnen werden kann.

**11.00 Uhr bis 13.00 Uhr ist die Zeit des
Herzens.**

**Jetzt ist es Zeit eine Pause zu machen, mit
lieben Menschen Gespräche zu führen,
einfach das tun was unser Herz erfreut.
In dieser Zeit tanken wir auf für den Rest des
Tages. Auch ein Mittagsschläfchen ist von
Vorteil.**

**Der Magen ist bereit größere Mengen
aufzunehmen.**

**13.00 Uhr bis 15.00 Uhr ist der Dünndarm
am aktivsten.**

**Es beginnt die Zeit des Verdauens.
Der Körper braucht dazu viel Energie, daher
ist unsere Leistungsfähigkeit am geringsten.
Der Dünndarm ist ein Sortierer auf allen
Ebenen. Er liebt die Ordnung.
Am Nachmittag nimmt die
Schmerzempfindlichkeit ab!**

**15.00 Uhr bis 17.00 Uhr ist die Zeit der
Blase.**

**Jetzt sind wir wieder voll Energie. Das
Langzeitgedächtnis ist am leistungsfähigsten.
Daher eine gute Zeit zum Lernen und
Wiederholen!**

**17.00 Uhr bis 19.00 Uhr ist die Zeit der
Niere.**

**Der Körper ist zwar noch auf Hochtouren, doch
langsam beginnt er den Puls und den
Blutdruck zu senken.**

**Die Nieren speichern die Lebensenergie, die wir
nicht unmittelbar brauchen. Diese sollten wir
für den nächsten Tag bewahren und nicht
gleich noch verbrauchen.**

**Der Harndrang ist stark und die Haut beginnt
Minischuppen abzustoßen und sich zu
erneuern.**

**19.00 Uhr bis 21.00 Uhr ist die Zeit des
Herzbeutels.**

**Der Organismus stellt sich auf die Ruhephase
um. Am besten fühlen wir uns nun in
unserem Zuhause , genießen die Ruhe und
Geborgenheit.**

**21.00 Uhr bis 23.00 Uhr ist die Zeit für den
Dreifacherwärmer.**

**Dieser vernetzt Körper, Geist und Seele. Er
hilft unsere "Betriebstemperatur" aufrecht
zu erhalten.**

**Der Körper beginnt immunaktive Stoffe
auszuschütten, unser Immunsystem
funktioniert jetzt am besten.**

**Das Schlafhormon Melatonin übernimmt
schön langsam die Regie.**

**23.00 Uhr bis 1.00 Uhr ist die Galle sehr
aktiv.**

**Unsere Gedanken sollen zur Ruhe
kommen, damit die erste
Tiefschlafphase beginnen kann.**

**1.00 Uhr bis 3.00 Uhr ist unsere Leber in
Höchstform.**

**Wir schlafen fest und unser Körper
regeneriert sich.**

**Die Leber sorgt nach der TCM dafür, dass
alle Funktionen im Körper ohne Probleme
verlaufen.**

**Die Leber verteilt die Energie, damit wir
für den nächste Tag gerüstet sind.**

Es ist nicht immer leicht seinen Lebensrhythmus nach der Organuhr auszurichten. Es ist eine Richtlinie und so verschieden wir Menschen sind, kann der persönliche Rhythmus etwas abweichen. Einfach in sich hineinhorchen - was tut mir gut.

Wichtig ist die Regelmäßigkeit.

Ab und zu können Tage völlig anders verlaufen.

Unser Körper kommt damit zurecht. (Z.B. im Urlaub ist alles anders.)



Die Bachblüte Honeysuckle (Echtes Geissblatt)

hilft uns mutig und hoffnungsvoll in
die Zukunft zu blicken!



**Wir können glückliche, wie auch traurige
Gedanken in unser Leben integrierten
und mit neuem Lebensmut in die Zukunft
blicken.**

**Mit Hilfe dieser Bachblüte können wir die
Möglichkeiten, die sich auftun erkennen
und uns auch darauf einlassen.**

**Honeysuckle verleiht uns
Wandlungsfähigkeit und Flexibilität.**

Mein Tipp im Februar

Die Bachblüte Honeysuckle

(Echtes Geissblatt)

hilft uns mutig und hoffnungsvoll in
die Zukunft zu blicken!



**Wir können glückliche, wie auch traurige
Gedanken in unser Leben integrierten
und mit neuem Lebensmut in die Zukunft
blicken.**

**Mit Hilfe dieser Bachblüte können wir die
Möglichkeiten, die sich auftun erkennen
und uns auch darauf einlassen.**

**Honeysuckle verleiht uns
Wandlungsfähigkeit und Flexibilität.**



4x täglich 4 Tropfen

In ein 300 ml Fläschchen gibt man $\frac{1}{4}$ Alkohol, $\frac{3}{4}$ Mineralwasser und 3 Tropfen der Bachblüte.

Die Bachblüten haben keine Nebenwirkungen und keine Wechselwirkung mit Medikamenten.

**Es besteht auch die Möglichkeit
2 Tropfen der Bachblüte in ein
Wasserglas zu geben und über den
Tag verteilt schluckweise zu trinken.**



Mehr Tipps gibts auf
meiner Homepage
www.karinrundumwohl.com

4x täglich 4 Tropfen

In ein 300 ml Fläschchen gibt man $\frac{1}{4}$ Alkohol, $\frac{3}{4}$ Mineralwasser und 3 Tropfen der Bachblüte.

Die Bachblüten haben keine Nebenwirkungen und keine Wechselwirkung mit Medikamenten.

**Es besteht auch die Möglichkeit
2 Tropfen der Bachblüte in ein
Wasserglas zu geben und über den
Tag verteilt schluckweise zu trinken.**

Mit Propolis auf natürliche Weise das Immunsystem stärken!

In meinem Onlineshop erhältlich!



Propolistropfen können **vorbeugend, zur
Stärkung des Immunsystems oder bei
anfänglicher Erkältung** gute Dienste leisten.



Auch in der **Mundpflege** finden sie ihren Einsatz
(mit Wasser verdünnt als Mundspülung).

Sie wirken **entzündungshemmend (etwa doppelt
so stark wie Aspirin), wundheilend und
entgiftend.**

Sie haben eine **harmonisierende und kräftigende
Wirkung auf das energetische Gleichgewicht** des
Menschen.



Propolis wird von den Honigbienen aus Harzüberzügen der
jungen Knospen der Laub - und Nadelbäume erzeugt und
dann mit körperlichem Sekret vermischt.

Die Bienen verwenden Propolis zum Schutz vor Viren,
Pilzen und Bakterien im Bienenstock.

Mit Propolis auf natürliche Weise das Immunsystem stärken!

In meinem Onlineshop erhältlich!



Propolistropfen können **vorbeugend, zur
Stärkung des Immunsystems oder bei
anfänglicher Erkältung** gute Dienste leisten.



Auch in der **Mundpflege** finden sie ihren Einsatz
(mit Wasser verdünnt als Mundspülung).

Sie wirken **entzündungshemmend (etwa doppelt
so stark wie Aspirin), wundheilend und
entgiftend.**



Sie haben eine **harmonisierende und kräftigende
Wirkung auf das energetische Gleichgewicht** des
Menschen.



**Propolis wird von den Honigbienen aus Harzüberzügen der
jungen Knospen der Laub - und Nadelbäume erzeugt und
dann mit körperlichem Sekret vermischt.**

**Die Bienen verwenden Propolis zum Schutz vor Viren,
Pilzen und Bakterien im Bienenstock.**

**Mehr Tipps zur Erhaltung der Gesundheit finden Sie auf
meiner Homepage: www.karinrundumwohl.com**

 Karin - Rundumwohl

Mein Tipp im Jänner

Früchteriegel - ein gesunder Snack für Zwischendurch!



100g getrocknete Früchte kleinwürfelig schneiden, jeweils 50g Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne klein hacken und alles miteinander vermengen.

**Dann 125ml Schlagobers,
120g Haferflocken,**

3 EL Brennesselsamen und

**3 EL Zitronenmelisse dazugeben. 150g
Kochschokolade erwärmen und ebenfalls
untermengen.**

**Mit den Händen ca. 5cm lange Riegel formen.
Diese mit Folie abdecken und im Kühlschrank
fest werden lassen.**

Früchteriegel - ein gesunder Snack für Zwischendurch!



100g getrocknete Früchte kleinwürfelig schneiden, jeweils 50g Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne klein hacken und alles miteinander vermengen.

Dann 125ml Schlagobers, 120g Haferflocken, 3 EL Brennesselsamen und 3 EL Zitronenmelisse dazugeben. 150g Kochschokolade erwärmen und ebenfalls untermengen.

Mit den Händen ca. 5cm lange Riegel formen. Diese mit Folie abdecken und im Kühlschrank fest werden lassen.



Den Winter erlebe ich in meinem Heimatort
oft als nass und kalt. Wenn ich ein paar
Kilometer in höhere Regionen fahre, zeigt sich
mir ein ganz anderes Bild.

Ich hoffe und wünsche uns allen, dass wir viele
Gelegenheiten haben den Winter in seiner
Schönheit zu erleben.

Liebe Wintergrüße

 Karin - Rundumwohl