

## THEMEN UND TERMINE

### Neuigkeiten von HP Christina Casagrande



#### *Liebe Leserin, lieber Leser!*

vor einiger Zeit sprachen wir mit Gianfranco, den Leiter des Soluna-Gartens über **Urlaub** und dachten, wenn er schon in der unberührten Bergnatur arbeitet, dass er zur Abwechslung ans Meer fahren würde. Aber nein, er war ostwärts in die Dolomiten gefahren, just in jenes Tal, in dem ein Teil meiner italienischen Verwandtschaft wohnt und der Val Brembana sehr ähnlich ist. Das Wasser, die Luft, die Ruhe – das war es, was er suchte. Wir haben also einen Besuch bei der Familie mit einem kleinen Urlaub kombiniert und ein paar Tage in den Bergen verbracht. Berghütten sind schön und gut, aber meistens nehmen wir unsere eigene **Verpflegung** mit. Zum Beispiel folgenden **Bulgur-Salat**:

Pro Person eine ½ Tasse Bulgur in Salzwasser 15 Minuten lang weichkochen. Je nach Getreidemenge kleine Cornichons, wer mag auch schwarze Oliven, Schafkäse (Feta), frische Tomaten, je nach Verträglichkeit gerne auch blanchierte gelbe oder rote Paprikaschoten, alles klein gewürfelt in einer Salatsoße mit dem Bulgur durchmischen. **Salatsoße**: etwas Essigwasser von den Cornichons, Olivenöl, reichlich getrocknete, provenzalische Kräuter, etwas Salz und Pfeffer nach Geschmack und wer mag, noch ein klein gehacktes, hart gekochtes Ei mit untermischen. Dieser Salat sättigt ohne zu belasten und kann natürlich auch im Flachland oder auf dem Balkon genossen werden.

**Heiße Julitage** – ich will nicht klagen, wie gerne werden ich im November an diese Zeit zurückdenken. Dennoch, für viele meiner Patienten ist im Augenblick eine herausfordernde Zeit. Neben einem Glas kühlen, frischen Wassers zu Beginn unseres Gesprächs, empfehle ich derzeit Vielen folgende „Stabilisierungsmaßnahme“: **Ceres Viscum comp.** 1-3x 2-4 Topfen pro Tag.



Diese Pflanzenkombination von Mistel, Holunder, Ringelblume und Stiefmütterchen vermittelt Stabilität und Zuversicht, wenn der Boden unter den Füßen schwankt und die Tendenz besteht, eigene Fähigkeiten immer wieder anzuzweifeln.

Noch ein Hinweis für die „Nordländer“: Wer gerne zwei Seminartage mit mir in nördlichen Gefilden besuchen möchte – ich werde am 22. und 23. September in der Hufelandschule in Senden bei Münster die aufeinander aufbauenden Seminartage „**Psychosomatische Umstimmungstherapie**“ (PUT1 und PUT2) in aktualisierter Form anbieten. Anmeldung unter: [Hufelandschule](#) ein Falblatt mit den Inhalten gibt es hier: [Falblatt Senden](#)  
**Ich wünsche Euch noch schöne, sonnige Julitage**

**Christina Casagrande**



#### Impressum:

Die Newsletter von HP Christina Casagrande erhalten Sie nur wenn Sie es wünschen. Sollten Sie kein Interesse (mehr) haben, dann senden Sie eine Email über folgenden Link: [keine Newsletter](#)

#### Kontaktdaten:

Internet: [www.christina-casagrande.de](http://www.christina-casagrande.de)

Blog „Schattenblütenzeit“: <http://schattenbluetenzeit.blogspot.de/>