

Dr. Annette Kerckhoff und Dr. Michael Elies

# So habe ich mir geholfen!

Praktische Tipps der Mitglieder von Natur und Medizin

---

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>13</b>
<b>Augenerkrankungen</b>	<b>15</b>
Augenflimmern	15
Rote Rohkost, Möhrensaft	15
Augenthrombose	15
Augenakupunktur	15
Makuladegeneration	16
Homöopathie	16
Trockene Augen	18
Ayurvedischer Kajal	18
Lidrandmassage	19
<b>Erkrankungen des Nervensystems, psychische Beschwerden</b>	<b>21</b>
ADHS	21
Ernährungsumstellung	21
Morbus Menière	23
Akupunktur	23
Multiple Sklerose	24
Weihrauch	24
Polyneuropathie	25
Diverses	25
Restless Legs	26
Padma 28	26
<b>Erkrankungen von Mund und Zähnen</b>	<b>27</b>

Zahnbehandlungen	27
Mondkalender und „Hausmittel“	27
Zahnschmerzen	29
Hekla lava	29
<b>Hals-, Nasen-, Ohrenerkrankungen</b>	<b>30</b>
Halsschmerzen	30
Anthroposophische Medizin und Homöopathie	30
Heuschnupfen	31
Honig	31
Schwerhörigkeit	32
Neue Hörgeräte	32
<b>Atemwegserkrankungen und Infekte</b>	<b>34</b>
Bronchitis	34
Homöopathie und Heilpflanzen	34
Erkältung	35
Dattel-Feigen-Ingwertee	35
Apfelessig	36
Erkältungen, Vorbeugung	36
Leinöl und Cystus	36
Ölziehen und Obstessig	37
Heiserkeit	37
Labkraut	37
Wiederkehrende Atemwegsinfekte	38
Buteyko-Atmung	38
<b>Erkrankungen von Herz, Kreislauf und Blutgefäßen</b>	<b>41</b>
Bluthochdruck	41

---

Homöopathie	41
Misteltee	42
<b>Erkrankungen des Bewegungsapparates</b>	<b>43</b>
Arthrose	43
Heilwasser	43
Pferdesalbe	44
Fersensporn	45
Kernseife, Zwiebel	45
Hekla lava	45
Symphytum	46
Fibromyalgie	47
TENS-Gerät	47
Diverses	48
Karpaltunnelsyndrom	49
Japanisches Heilströmen	49
Hilfe durch Pausen bei einseitigen Belastungen	50
Kniearthrose	51
Harpagophytum D30 s.c.	51
Phlogenzym	52
Magnetfeld	53
Japanisches Heilströmen	53
Morbus Bechterew	54
Harpagophytum i.v.	54
Osteoporose	56
Hekla lava	56
Rheuma	56
Dauerbrause	56
Harpagophytum D3 i.v.	58

Ernährungsumstellung	59
Rückenschmerzen	60
SOMA-Körperarbeit	60
Homöopathie	61
Rückenschmerzen, Vorbeugung	62
Massagen	62
Schleimbeutelentzündung und Sehnenreizung	63
Retterspitz und Schüßler Salze	63
Schmerzen in den Knien	65
Radeln	65
Schmerzen in der Lendenwirbelsäule	65
Schröpfen	65
Schmerzen in der Schulter	66
Heiße Dusche und Abbürsten	66
Schulterprobleme	66
Besserung nach Amalgamentfernung	66
Wadenkrämpfe	67
Okoubaka	67
<b>Erkrankungen des Verdauungssystems</b>	<b>69</b>
Darmpilz	69
Schwedenkräuter	69
Darmträgheit	70
Ernährungsumstellung	70
Durchfall	71
Okoubaka	71
Reizdarmsyndrom	72
Fenchelmilch	72
Wurmbefall	72

---

Schwarzer Holunder	72
<b>Erkrankungen von Leber und Galle</b>	<b>75</b>
Autoimmun-Lebererkrankung	75
Erfahrung mit Visualisierung	75
Gallensteine und Leberreinigung	76
Olivenöl und Grapefruitsaft	76
<b>Erkrankungen von Nieren und Harnblase</b>	<b>79</b>
Begleitende Therapien bei Dialyse	79
Diverses	79
<b>Frauenerkrankungen</b>	<b>81</b>
Menstruationskrämpfe	81
Homöopathie	81
<b>Hauterkrankungen</b>	<b>83</b>
Dornwarzen	83
Fußwechselbäder und Arnikasalbe	83
„Schwarzer Nagel“	83
Okoubaka	83
<b>Krebserkrankungen</b>	<b>85</b>
Brustkrebs	85
Japanisches Heilströmen	85
Brust-OP, Nachbehandlung	89
Ionen-Salbe	89
Krebserkrankungen, verschiedene	90
Akupunktur	90

Schäden der Mundschleimhaut durch Strahlenschäden	91
Möhrensaft	91
<b>Verschiedene Erkrankungen</b>	<b>92</b>
Beschwerden auf Wanderungen	92
Franzbranntwein, Homöopathie, Stirnband	92
Diverse Erkrankungen	92
Die seelische Seite körperlicher Beschwerden anhören	92
Japanisches Heilströmen	95
Geburtserleichterung	96
Bachblüten	96
Homöopathie bei Kindern –	
Zahnfleischentzündung, Fieber, Kopfschmerzen, Ausschlag	97
Juckreiz, Wadenkrämpfe, Nagelpilz	98
Diverse Maßnahmen	98
Kalter Kopf	98
Japanisches Heilströmen	98
Läuse	100
Walnussblätter	100
Lippenbläschen (Herpes), Vorbeugung	100
Lippenstift mit Lichtschutzfaktor	100
Organmykosen	101
Retterspitz Innerlich	101
Schwellung	101
Arnica	101
Skrofulose	101
Diverses	101
Verschiedene Beschwerden	104
Japanisches Heilströmen	104

---

Wandernde Schmerzen	106
Hafersaft	106
<b>Unfälle, Wunden und Verletzungen</b>	<b>108</b>
Unfall	108
Homöopathie	108
Verbrennungen	109
Johanniskrautöl	109
Verletzungen	109
Blutwurz	109
Verletzungen und Schmerzen	109
Enelbin	109
Verstauchung	110
Arnica D6	110
Wespenstiche	111
Beinwellsaft oder -salbe	111
Retterspitz	111
Zwiebel	112
<b>Heilmittel und Gesundheitsförderung</b>	<b>113</b>
EM (Effektive Mikroorganismen)	113
Gesunde Gemüsebrühe	113
Molke, ein Allheilmittel	115
Pellkartoffeln	116
Schwedenbitter/Schwedenkräuter	117
Rückenschmerzen	117
Verbrennungen	117
Diverse Erkrankungen	117
Zahnpflege	124

Spülung mit Leitungswasser	124
<b>Körperlich und geistig fit bis ins hohe Alter</b>	<b>125</b>
Dankbarkeit	125
Diverses	126
Eutonie	128
Neue Aufgaben im Alter	130
Seniorentanz	131
Tanz	133
Wenig Medikamente	134
<b>Tiere</b>	<b>136</b>
Durchfall bei Katzen	136
Okoubaka	136
Durchfall bei Kälbern	136
Okoubaka	136
Durchfall beim Hund	137
Okoubaka	137
Geschlossener Muttermund bei Schafen	137
Bachblüten	137
Katzenschnupfen	139
Homöopathie	139
Sarkoid bei Pferd	140
Betulinhaltige Salbe	140
Schnittverletzungen in der Pfote beim Hund	141
Heilerde und Ringelblume	141
Tränende Augen beim Kaninchen	142
Okoubaka	142

---

<b>Zuschriften zu Büchern</b>	<b>143</b>
Leben nach dem Tod	143
Abschied von der Opferrolle	144
Augentraining	145
Homöopathie für Tiere	147
<b>Anhang</b>	<b>148</b>
Informationen zu den genannten Therapien und Heilmitteln	148
Augenakupunktur	148
Ayurvedischer Kajal	149
Bachblüten	149
Biochemie nach Schüßler	151
Buteyko-Methode	152
Cystus 052	154
EM	155
Eutonie	157
Homöopathie	157
Japanisches Heilströmen („Jin Shin Jyutsu“)	159
Ionensalbe	161
Magnetfeldtherapie	161
Okoubaka	163
Ölziehen	165
Padma 28	166
Reinigungskur für die Leber	168
Retterspitz	170
Schädelakupunktur nach Yamamoto	174
Schwedenkräuter	176
SOMA-Körperarbeit	180
TENS	181

# Hals-, Nasen-, Ohrenerkrankungen

## Halsschmerzen

### *Anthroposophische Medizin und Homöopathie*

Seit mir vor 20 Jahren ein anthroposophisch orientierter Hals-Nasen-Ohren-Arzt das Mittel Zinnober D6 verordnete, haben die früher fast regelmäßig mit Halsschmerzen beginnenden Erkältungen ihren Schrecken verloren. Beim ersten Auftreten einer Schwellung nehme ich eine Tablette in die Bocktasche, zur Nacht sogar 2 Stück und lasse sie wirken. Der Erfolg ist immer wieder erstaunlich. Am nächsten Morgen sind die Halsschmerzen vorbei. Da ich die Medikamente seit einigen Jahren auspendele, erstaunt es mich immer wieder, wie unterschiedlich die Infekte auch hinsichtlich der benötigten Mittel verlaufen. Oft ist ein breites Arsenal wechselnder Mittel nötig, oft sind es nur wenige Mittel, die zusammen oder aufeinanderfolgend, nötig werden. Fazit: Kein Arzt kann meine Erkältung so stündlich weiterverfolgen, die passenden Mittel herausfinden und „verordnen“, wie ich das selbst mache. Selbsthilfe mit den Mitteln der Homöopathie, dazu kann ich nur jeden ermuntern. Dank der wertvollen Beiträge in der Mitgliederzeitschrift von Natur und Medizin habe ich immer wieder dazugelernt.

*W.S. aus Weilheim (4/2009)*

#### **DER TIPP VOM DOC:**

Zinnober D6 (Weleda) ist ein anthroposophisches Arzneimittel. Es hat ein breites Anwendungsspektrum, im Beipackzettel werden als Anwendungsgebiete „katarrhalische bis eitrig“,

auch chronisch wiederkehrende geschwürige (granulomatöse) Entzündungsprozesse der Luftwege“ genannt. Suchen Sie bei Fieber, Atemnot, blutigem oder eitrigem Auswurf einen Arzt auf. Der Wirkstoff Zinnober wird in der Homöopathie als *Hydragyrum sulfuratum rubrum* geführt und ist in der Praxis geläufig mit seiner traditionellen Bezeichnung *Cinnabaris*. Bewährt ist *Cinnabaris* bei Heuschnupfen und (chronischen) Nebenhöhlenbeschwerden mit den Leitsymptomen Druck an der Nasenwurzel und fädiges Sekret, das hinten den Rachen herunterläuft. Eine interessante Indikation ist Knochenschmerz bei fallendem Luftdruck.

## Heuschnupfen

### *Honig*

Bei meiner Tochter fanden sich plötzlich Heuschnupfensymptome und weil sie ein Gegner jeglicher Medikamenteneinnahme ist, kamen wir auf die Idee, uns einen Imker zu suchen, der seine Bienen in der Umgebung, wo sie sich häufig aufhält, sammeln lässt.

Wir haben Frühlingshonig bei ihm gekauft und begannen ab Weihnachten den Tag immer mit einem leckeren Honigbrot. Das haben wir im letzten Jahr so gemacht, und wir sind ohne Heuschnupfen durch das Jahr gekommen, und in diesem Jahr essen wir seit dem letzten Weihnachtsfest wieder von der vorjährigen Frühlingstracht. Es schmeckt und hilft offenbar.

*F.S. aus Hamburg (3/2010)*

# Atemwegserkrankungen und Infekte

## Bronchitis

### *Homöopathie und Heilpflanzen*

Es ist schon einige Jahre her, dass ich das erste Heft von Natur und Medizin in den Händen hielt, ich bekam die Mitgliedschaft von einer Freundin geschenkt. Am Anfang überflog ich die Hefte und nur einzelne Artikel las ich gründlich. Das hat sich aber seit einigen Jahren geändert. Inzwischen habe ich mir eine Menge Globuli und Tropfen zugelegt und behandle mich, meine Kinder und Enkelkinder zum größten Teil selbst, manchmal durch Unterstützung einer befreundeten Heilpraktikerin. Meine Töchter sind auf dem gleichen Trip. Manchmal telefoniere ich mit meiner Ältesten, die inzwischen noch mehr Erfahrung hat. Sie hat ein Buch über Homöopathie im Rindestall geschrieben. In den Sommerferien waren meine vier Enkelkinder für drei Wochen bei mir. An den letzten Tagen fing ich mir eine starke Erkältung ein. Die sonst so guten Tropfen konnten nichts mehr abhalten. Vier Tage hatte ich nachts Fieber und schreckliche Hustenanfälle. Mit Drosera, Spitzwegerich- und Thymiantee kam ich gut zurecht. Da ich berufstätig bin und eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung brauchte, musste ich zum Arzt. Der wollte mir natürlich sofort Antibiotika verschreiben mit dem Argument: falls es eine Lungenentzündung wird. Doch ich blieb hartnäckig und die Bronchitis ging auch ohne Antibiotika weg. Was täte ich nur ohne Natur und Medizin.

*T.G. aus Herrngiersdorf (1/2009)*

### DER TIPP VOM DOC:

Drosera ist ein homöopathisches Arzneimittel. Es wird aus dem Sonnentau hergestellt. In dem beschriebenen Fall ist Drosera das passende Mittel: Es ist geeignet bei Keuchhusten und Bronchitiden, die dem Keuchhusten ähneln. Typisch sind kurz aufeinanderfolgende, krampfartige Hustenanfälle, auch kann es zu Brechreiz und zu Nasenbluten kommen. Nachts verschlimmert sich der Husten.

## Erkältung

### *Dattel-Feigen-Ingwertee*

Folgender leicht selbst herzustellender Tee, dessen Rezept ich von einer Freundin bekam, hilft so hervorragend bei beginnenden Erkältungsanzeichen, dass ich ihn gerne weiterempfehlen möchte.

- ¼ Liter kaltes Wasser
- 2 Datteln (frisch oder getrocknet)
- 2 Feigen (frisch oder getrocknet)
- eine dicke Scheibe frischen Ingwer
- 1 Teelöffel Süßholz (in der Apotheke erhältlich)

Alles wird für eine Stunde kalt angesetzt, aufgekocht und abgeseiht. Heiß trinken!

Die Worte meiner Freundin lauteten: „Dieser Tee pustet Dir die Erkältung aus den Ohren raus!“

*I.G. aus Monschau (3/2009)*

# Unfälle, Wunden und Verletzungen

## Unfall

### *Homöopathie*

Anfang Dezember 2010 hatte mein Mann einen Unfall. Auf einem sehr glatten Parkplatz rutschte er aus, fiel hin und schlug so hart mit dem Hinterkopf auf, dass er bewusstlos war. Im Krankenhaus wurden eine Gehirnblutung (im Stirnbereich) und eine Gehirnerschütterung festgestellt. Er hat keine Erinnerung an den Unfall und den Transport ins Krankenhaus. Nach fünf Tagen kam die Gehirnblutung zum Stillstand, und mein Mann konnte nach zehn Tagen die Klinik wieder verlassen. Noch im Krankenhaus gab ich meinem Mann Arnica D1000 (Hämatom), einige Tage später Opium D200 (Schockerlebnis) als Einmalgabe. Schließlich habe ich durch Natur und Medizin viel gelernt.

Mein Mann hat weder neurologische Ausfälle noch Lähmungsercheinungen. Trotzdem blieben noch viele Fragen offen, die uns im Krankenhaus leider nur mäßig beantwortet werden konnten, z.B. Reha ja oder nein. Warum Reha? Worauf ist zu Hause besonders zu achten? Usw. – Der lapidare Kommentar: „Seien Sie vorsichtig“, war alles.

Deshalb wandte ich mich an Natur und Medizin. Dort wurden kompetent und geduldig all unsere Fragen beantwortet.

*H.W. aus Dormagen (5/2011)*