

Annette Kerckhoff und Dorothee Schimpf

So habe ich mir geholfen!

Praktische Tipps der Mitglieder von NATUR UND MEDIZIN

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	17
I. Augenerkrankungen	19
Makuladegeneration	19
Regenbogenhautentzündung	20
Grauer Star	21
II. Erkrankungen des Nervensystems, psychische Beschwerden	24
Gedächtnisstörungen	24
Kopfschmerzen	25
Migräne	26
Sprachstörungen	27
Stottern	28
Meningitis	28
MS	29
Wadenkrämpfe	38
Restless Legs	39
Postzosterneuralgie	40
Nervenentzündung	41
Schlafstörungen	42
Psychische Beschwerden	45
Hyperaktivität von Kindern	49
Depressionen	52
Wintermüdigkeit	55
Winterdepression	56

III. Erkrankungen von Mund und Zähnen	58
Amalgamsanierung	58
Aphthen	63
Entzündungen der Mundschleimhaut	65
Zahnstein	66
IV. Hals-Nasen-Ohrenerkrankungen	67
HNO-Erkrankungen allgemein	67
Belegte Mandeln	69
Heiserkeit und Stimmverlust	70
Nasennebenhöhlenentzündungen	71
Ohrpfropfe	72
Tinnitus	73
V. Atemwegserkrankungen und Infekte	74
Asthma	74
Husten	74
Lungenentzündung	75
Erkältungen	76
VI. Erkrankungen der Schilddrüse	81
Schilddrüsenüberfunktion	81
Knoten in der Schilddrüse	82
Jodunverträglichkeit	83
VII. Erkrankungen von Herz, Kreislauf und Blutgefäßen	85
Bluthochdruck	85
Niedriger Blutdruck	92

Erhöhte Cholesterinwerte	93
Herzbeschwerden	93
Herzinsuffizienz	96
Herzrhythmusstörungen	97
Kalkablagerungen an Herz und Gehirn	100
Schlaganfall	102
„Weißworschtfinger“	106
VIII. Erkrankungen des Bewegungsapparates	109
Arthrose	109
Bandscheibenverschleiß	116
Bandscheibenvorfall	117
Beinverletzung	119
Chronische Polyarthrit	121
„frozen shoulder“	124
Gelenkbeschwerden	128
Gicht	129
Hüft-Operation	130
Ischiasbeschwerden	131
Kalkablagerungen	132
Karpaltunnelsyndrom	134
Knie-Arthrose	135
Kniebeschwerden	140
Knochenhautentzündung	145
Osteoporose	146
Rheuma	151
Rückenschmerzen	156
Schmerzen im Kiefergelenk	158
Schmerzen im Ellenbogen	158

Schmerzen im Arm	159
Schmerzen in der Hüfte	160
Schmerzen beim Gehen	160
Steißbeinwirbelbruch	161
Verstauchung	162
Wirbelsäulenbeschwerden	162

IX. Erkrankungen des Verdauungssystems **164**

Blähungen	164
Bauchbeschwerden allgemein	164
Bauchschmerzen	166
Darmdivertikel	167
Darmdivertikel, Pilze und Unverträglichkeiten	168
Darmträgheit	170
Magenschleimhautentzündung	173
Magenresektion	174
Nervöser Magen	175
Reizdarm	176
Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa	176
Pilzbefall	177
Reiseübelkeit	179
Reisedurchfall	179
Stuhl- und Harninkontinenz	180
Süßverlangen	180
Zöliakie/Sprue	182

X. Stoffwechselerkrankungen **185**

Bauchspeicheldrüseninsuffizienz	185
Diabetes	186

XI. Erkrankungen von Nieren und Harnblase	190
Blasenentzündung	190
Harninkontinenz	191
Beginnendes Nierenversagen	192
Nierenschäden	194
Nierenruptur	195
XII. Frauenerkrankungen	197
Menstruationsbeschwerden	197
Myom	200
Hitzewallungen	201
XIII. Hauterkrankungen und Wundheilung	202
Altersflecken	202
Dornwarzen	202
Fuß- und Nagelpilz	203
Furunkel	203
Gürtelrose	204
Grasmilben	204
Juckreiz	205
Nagelpilz	206
Neurodermitis	207
Offene Beine	212
Operationsnarben	212
Schuppenflechte	213
Starkes Schwitzen	214
Verbrennungen	214
Warzen	215
Wundheilung	217

XIV. Krebserkrankungen	218
Misteltherapie	218
Meidung von Erdstrahlen	220
Naturheilkundliche Behandlung	221
Elektroakupunktur	223
Datteln	224
Flor Essence	225
Hoffnung	227
Hilfe durch festen Glauben	228
XV. Erkrankungen des Immunsystems	229
Allergien	229
Allergie und Juckreiz	230
Allergien und Neurodermitis	232
Allergien, Asthma, Neurodermitis	233
Asthma	236
Borreliose	237
Heuschnupfen	239
Nebenwirkungen Tetanus-Impfung	239
Schutz vor Zeckenbiss	241
Sjögren Syndrom	242
Stärkung des Abwehrsystems	245
Umweltgifte	246
XVI. Verschiedene Erkrankungen und Heilmittel	248
Aloe	248
ASS und Nebenwirkung	248
Bioenergetische Meditation nach Viktor Philippi	249
EM	251

Erfahrungen mit der Naturheilkunde	252
Homöopathie	254
Kinesiologische Testung	256
Knochenmarkserkrankung – Flor Essence	263
Lymphstau – Gymnastik	264
Spirulina	265
Verbessertes Allgemeinbefinden – Okoubaka	266
Verschiedene Heilmittel – Kalte Bäder	267
Volkshelkunde auf dem Lande	268
Vollwertige Ernährung	270
Vorbereitung einer Operation – Schafgarbe	272
Walnüsse	273
Wassermanwendungen	273
Wickel und Heilpflanzen	274
XVII. Die Kraft des Geistes	277
Altes Wissen	277
Autosuggestion nach Coué	278
Beten hilft	286
Dankbarkeit	287
Dauer-Gesundheit	289
Früh übt sich ...	293
Gebet auf Rezept?	293
Kleine Dinge verändern die Welt	295
Positive Gedanken	296
Positives Denken	297
Über's Älterwerden	298
Was erwarten Sie vom Alter?	300

Anhang	302
Therapien, Adressen, Bücher und Medien der in den Zuschriften genannten Verfahren	302
Therapien	302
Angewandte Kinesiologie	302
Bach-Blütentherapie	303
EM	305
Erkältungstropfen von Frau Dr. Carstens	307
Flor Essence	308
Essiac	312
Frequenztherapie	312
Fuß-Reflexzonen-therapie	314
Homöopathie	315
Japanisches Heilströmen („JIN SHIN JYUTSU“)	317
Knoblauch-Zitronen-Rezept	319
Okoubaka	319
Ölziehen	322
Qi-Gong	323
Similase	324
Waterloh-Kur	326
Adressen	327
Bioenergetische Meditation	327
Wendel-Bio-Licht	328
Coenzym Q10	328
Maria Summer Sprachheilwerkstätte	329
MS - Anthroposophische Therapie	329

Rechtsregulat und Bad Würzbacher Gelenkschmiere	329
Schiele-Wannen	330
Weihrauch Massagecreme	330
Yamswurzel-Creme (Natürliches Progesteron)	330
Zöliakie	331
Bücher und Medien	331
Entgiftung	331
Entsäuerung	332
Hyperaktivität von Kindern	332
Migräne	333
MS	333
Rückenbeschwerden	334
Schlafstörungen	334
Baldrian	335
Stottern	335
Yamswurzel - Creme (Natürliches Progesteron)	335
Sonstiges	335
Register	337

EINLEITUNG

„So habe ich mir geholfen“ Das Beste aus 10 Jahren Leserforum!

Annette Kerckhoff, Dorothee Schimpf

Seit vielen Jahren schreiben uns unsere Mitglieder, wie sie sich selbst bei den unterschiedlichsten Erkrankungen geholfen haben. Ermutigende Berichte sind das, die Hoffnung machen und dazu anregen, das eigene Schicksal selbst in die Hand zu nehmen und Sätze wie „Damit müssen Sie jetzt leben!“ nicht tatenlos hinzunehmen. Doch die Zuschriften machen nicht nur Mut und regen zur Eigeninitiative an. Sie liefern auch wertvolle Informationen, welche überlieferte Hausmittel, Heilpflanzen, Homöopathie und nicht zuletzt in der Mitglie­derzeitschrift vorgestellte Maßnahmen und Therapiemethoden bei ganz bestimmten Erkrankungen zum Erfolg, d.h. zur Verbesserung von Wohlbefinden bis hin zur Heilung führen. Diese Berichte sind von unschätzbarem Wert, denn sie erzählen von wirklichen Erfahrungen, vom wahren Leben, von tatsächlich durchgeführten Maßnahmen. Dies ist bei Ratgebern, wie man sie auf dem Buchmarkt kaufen kann, nicht immer der Fall. Und auch in der Wissenschaft kommen gerade die Hausmittel und einfachen Anwendungen oft zu kurz, so dass gerade die wissenschaftlich orientierte Literatur nur wenig von überlie­ferten Maßnahmen zu berichten weiß.

Das Beeindruckende zudem: Selbst schwere Erkrankungen können durch eine konsequente Veränderung des Lebensstils geheilt werden. Nicht wenige Zuschriften berichten sogar von schwer kranken Familienmitgliedern, die entgegen der ärztlichen Prognose wieder gesund geworden sind.

Eine Auswahl der Zuschriften, die in den letzten 10 Jahren unter der Rubrik „Leserforum“ veröffentlicht werden, haben wir für Sie, liebe Mitglieder, aufbereitet. Ausgewählt wurden dabei alle Zuschriften, die nachvollziehbare, auch heute noch aus ärztlicher Sicht gültige Empfehlungen enthalten und sich nicht auf andere Beiträge oder Zuschriften beziehen, die zudem Selbsthilfemaßnahmen vorstellen, die jeder und jede zuhause durchführen kann.

Aber Achtung! Wer dieses Buch in die Hand nimmt, der kann anschließend nicht mehr die Schultern zucken und sagen: „Der Herr Doktor hat aber gesagt, da kann man nichts machen.“ Wer dieses Buch gelesen hat – und man liest sich fest, selbst wenn man eigentlich nur ein ganz bestimmtes Stichwort nachschlagen wollte –, der kann, der darf, der muss aktiv werden. Gerade über die großen Erkrankungen unserer Zeit, wie z.B. Bluthochdruck, Rheuma, Schmerzzustände, Allergien etc. liefert das Buch derartig überzeugende Krankenberichte, dass es nunmehr keine Ausreden mehr gibt, krankhaften Veränderungen tatenlos zuzuschauen.

Selten hat die Bearbeitung eines Patientenratgebers so viel Freude gemacht. Immer wieder saßen wir in den Monaten der redaktionellen Bearbeitung zusammen und waren einfach nur stolz: stolz auf „unsere“ Mitglieder, die sich nicht unterkriegen lassen, die ihr Leben umkrepeln, die im fortgeschrittenen Alter von Studienreisen und Tanzkursen berichten, die ihr Wissen nicht für sich behalten, sondern es weitergeben wollen, um anderen zu helfen.