

Dorothee Schimpf, Michael Elies (Hrsg.)

# Die Natur hilft heilen

Die besten Ratschläge aus  
40 Jahren Natur und Medizin

# Inhalt

<b>Einleitung .....</b>	<b>1</b>
Teil 1: Ratschläge aus der ärztlichen Praxis .....	5
<hr/>	
<b>Bewährte Empfehlungen von Dr. Veronica Carstens .....</b>	<b>6</b>
Zwei Tipps zur Abwehrsteigerung.....	6
„Heiße Sieben“ bei Kopfschmerzen .....	6
Waterloh-Kur beim altersbedingten Grauen Star.....	7
Homöopathische Mischung bei Nasenbluten .....	7
Homöopathische Mischung bei den ersten Erkältungssymptomen.....	8
Zwiebeln bei Ohrenschmerzen.....	9
Kartoffeln als Heilmittel bei Sodbrennen, Verstopfung und Rheuma .....	9
Knoblauch-Zitronen-Kur bei verengten Gefäßen im Herzen .....	10
Misteltee gegen Bluthochdruck .....	10
Bewährte Hustenmittel.....	12
Okoubaka.....	13
„Heiße Sieben“ und Johanniskrautöl bei Hexenschuss .....	14
Kohlwickel bei Kniearthrose.....	15
Kernseife bei Wadenkrämpfen.....	15
Homöopathie bei Rissen in den Fingerkuppen im Winter.....	15
<b>Die besonderen Tipps von Dr. Michael Elies .....</b>	<b>16</b>
Sch-I bei Ärger.....	16
Lernen to go.....	16
Training nach der „inneren Uhr“ .....	17
Tipps bei Einschlafstörungen.....	18
Melissenöl und Silicea bei Schlafstörungen.....	19
Akupressur bei Schmerzen durch Wind und Kälte.....	20

Akupressur bei Kiefergelenksbeschwerden .....	21
Akupressur bei Tinnitus und anderen Beschwerden.....	22
Homöopathie bei der altersabhängigen Makuladegeneration .....	22
Vorbeugung von Infekten .....	23
Ferrum phosphoricum bei Husten.....	23
Zitronenwickel bei festsitzendem Husten .....	24
Homöopathie bei niedrigem Blutdruck.....	24
Zitrone bei Kreislaufbeschwerden .....	25
Wenn der Süß-Hype kommt .....	26
Schüßler Salz Nr. 9 gegen Beschwerden an den festlichen Tagen .....	27
Bittersüßer Nachtschatten ( <i>Solanum dulcamara</i> ) bei Blasenentzündung.....	27
Rosenhydrolat-Kühlsalbe bei Wechseljahres- beschwerden.....	28
Heilsame Lebensmittel nach den Wechseljahren.....	29
Natron-Pulver bei Schmerzen.....	29
Eistonne oder warmes Bad nach Anstrengungen.....	30
Gänseblümchen ( <i>Bellis perennis</i> ) nach Massagen .....	31
Übungen mit Igelbällen für einen gesunden Oberkörper .....	32
Schwere Beine .....	33
Hilfe bei Frühjahrsbeschwerden.....	35
Wasser trinken! .....	35
Raucherentwöhnung und die 72er-Regel.....	36
Licht ist Leben oder: Die Sonnenlicht-Übung.....	37
<b>Praxistipps von Dr. Johannes Wilkens.....</b>	<b>39</b>
Einreibungen mit Aurum/Lavandula comp. bei Einschlafstörungen .....	39
Meerrettich in der anthroposophischen Therapie bei akuten Nebenhöhlenentzündungen.....	39

Belladonna bei Schlaganfall, Blutdruckkrisen, Sprachstörungen und Störungen des Sehens .....	40
Weißdorn und Mistel bei chronisch kalten Händen und Füßen sowie bei Durchblutungsstörungen .....	40
Strophanthin bei Herzschwäche und zur Verbesserung des Kurzzeitgedächtnisses .....	41
Homöopathische und anthroposophische Arzneimittel bei Reizhusten.....	41
Gentiana Magenglobuli .....	42
Bewährte Hilfe aus der anthroposophischen Medizin bei Verstopfungen.....	43
Löwenzahnkur bei Leberschwäche, Verdauungs- beschwerden, Erschöpfung, Meniskus- und Hüftbeschwerden .....	43
Weidenröschentee bei Vergrößerung der Prostata.....	44
Austernkalk bei Nesselsucht.....	45
Gold, Weihrauch und Myrrhe in der anthropo- sophischen Palliativmedizin .....	45
Safran in der anthroposophischen Medizin bei unterschiedlichen Indikationen.....	47
 Teil 2: Medizin aus der Küche	 49
<hr/>	
<b>Die Kartoffel .....</b>	<b>50</b>
Kurze Kulturgeschichte .....	50
Gesunde Inhaltsstoffe .....	50
Medizin aus der Küche.....	53
Rohe Kartoffelscheiben als Auflage bei Sonnenbrand, Insektenstichen, müden Augen und Kopfschmerzen.....	53
Feuchtwarme Kartoffelaufgabe bei Infekten und Schmerzen .....	53
Kartoffelsud mit Kümmel und Leinsamen bei Sodbrennen und säurebedingten Magenschmerzen.....	55

<b>Der Reis .....</b>	<b>56</b>
Kurze Kulturgeschichte .....	56
Gesunde Inhaltsstoffe.....	57
Ideal bei Glutenunverträglichkeit .....	58
Gekeimter Reis für mehr Vitalität im Alter .....	58
Medizin aus der Küche .....	59
Gesalzener Reis und Reiswasser bei Durchfall und Magen-Darminfekt.....	59
Reis-Congee bei Darmproblemen .....	60
Entlastende Reistage .....	61
 <b>Der Apfel.....</b>	 <b>62</b>
Kurze Kulturgeschichte .....	62
Gesunde Inhaltsstoffe.....	62
Medizin aus der Küche .....	64
Geriebener Apfel bei Durchfall.....	64
Äpfel bei erhöhtem Cholesterinspiegel .....	64
Apfel-Reis-Tag zur Entlastung .....	65
Apfelschalentee (Bio-Apfel) aus getrocknetem Apfel bei Erkältungen, Neigung zu Harnwegsinfekten und Magen-Darmbeschwerden.....	65
Apfelessig-Honig-Trank bei Erschöpfung, Infekt- anfälligkeit, Erkältungen und Arteriosklerose .....	65
 <b>Die Zitrone .....</b>	 <b>67</b>
Kurze Kulturgeschichte .....	67
Gesunde Inhaltsstoffe.....	67
Medizin aus der Küche .....	70
Espresso mit Zitronensaft bei Kopfschmerzen.....	70
Zitronensaft mit Honig und Knoblauch bei Erkältung .....	70
Zitronenwasser bei Halsschmerzen.....	70

Hustensaft mit Zwiebeln und Zitrone .....	71
Zitronenbrustwickel bei festsitzendem Husten und chronischer Bronchitis .....	71
Wasser mit Zitronensaft zum Entgiften sowie zur Verbesserung der Fettverdauung .....	72
„Power-Smoothie“ .....	73
<b>Knoblauch und Zwiebel – Zwei Verwandte .....</b>	<b>74</b>
Kurze Kulturgeschichte .....	74
Gesunde Inhaltsstoffe .....	74
Medizin aus der Küche .....	76
Knoblauchschnaps für das Immunsystem und den Schutz der Blutgefäße.....	76
Zwiebelwickel bei Ohrenschmerzen .....	78
Zwiebelessig mit Honig bei Husten.....	78
Knoblauch mit Honig zur Stärkung von Herz, Kreislauf und Gefäßen.....	79
Zwiebel oder Zwiebeleiswürfel bei Stichen .....	79
Der besondere Tipp aus der Homöopathie .....	80
<b>Der Kohl.....</b>	<b>81</b>
Kurze Kulturgeschichte .....	81
Gesunde Inhaltsstoffe .....	81
Medizin aus der Küche .....	83
Kohl bei Magen-Übersäuerung .....	83
Sauerkrautsaft oder frisches Sauerkraut bei Verstopfung oder Magen-Darminfekten .....	83
Kohlauflege für die äußerliche Anwendung.....	83
<b>Der Honig.....</b>	<b>85</b>
Kurze Kulturgeschichte .....	85
Gesunde Inhaltsstoffe .....	85

Die verschiedenen Honigsorten .....	88
Medizin aus der Küche .....	88
Honig bei Einschlafstörungen .....	88
Honig bei Kopfschmerzen.....	89
Honig bei Schwäche .....	89
Petersilien-Honig-Wein bei Herzschwäche .....	89
Honig bei Husten.....	90
Honig bei Verstopfung .....	91
Honig bei nächtlichen Wadenkrämpfen .....	91
Honig für die Wundheilung .....	91
Honig aus Neuseeland und Australien .....	92

---

Teil 3: Heilmittel aus der Natur	95
----------------------------------	----

<b>Ölziehen – Ein traditionelles Heilverfahren aus der Ukraine .....</b>	<b>96</b>
--	-----------

Effekte des Spülens mit Sonnenblumenöl.....	96
Medizin aus der Natur .....	97

<b>Heilerde – Ein unterschätztes natürliches Heilmittel.....</b>	<b>99</b>
--	-----------

Heilsame Eigenschaften.....	99
Medizin aus der Natur – Innerliche Anwendung.....	100
Divertikulitis und Antibiotikatherapie.....	100
Blähungen und Fettstoffwechselstörungen .....	101
Säurebedingte Probleme.....	101
Medizin aus der Natur – Äußerliche Anwendung .....	103

<b>Leinsamen – Ein sehr vielseitiges Hausmittel .....</b>	<b>105</b>
---	------------

Ganz, geschrotet oder aufgeschlossen.....	105
Heilsame Inhaltsstoffe.....	106
Medizin aus der Natur .....	107

<b>Stichwortverzeichnis.....</b>	<b>112</b>
----------------------------------	------------

# Einleitung

Im Juni 2023 feierte der Verein Natur und Medizin sein 40-jähriges Bestehen. Als Fördergemeinschaft der Karl und Veronica Carstens-Stiftung bemüht sich Natur und Medizin von Beginn an um die Erforschung von Naturheilkunde und Homöopathie, die Förderung des medizinischen Nachwuchses und die fundierte Aufklärung der Bevölkerung über Nutzen und Anwendung der Komplementärmedizin. Diese Aufträge sind in der Vereinssatzung festgeschrieben.

Seit 1987 sind jedes Jahr sechs Ausgaben der Mitgliederzeitschrift erschienen. In den Jahren zuvor waren es 1984 erst zwei, 1985 und 1986 jeweils vier Ausgaben. Der erste gedruckte Ratgeber von Frau Dr. Carstens war eine Mitschrift ihres Vortrages „Die Natur hilft heilen“. In kurzen Abständen folgten ab den 1990er Jahren weitere Titel von ihr – später auch von anderen Autorinnen und Autoren. In den letzten vier Jahrzehnten sind über 40 Exklusiv-Ratgeber für die Mitglieder von Natur und Medizin entstanden.

2014 kam der KVC Verlag zu Natur und Medizin. KVC ist ein Fach- und Sachbuchverlag für Komplementärmedizin mit mehr als 100 lieferbaren Titeln. Die Autorinnen und Autoren des Verlages stammen aus den Reihen der Förderprojekte der Carstens-Stiftung sowie der Ärztinnen und Ärzte aus der Mitgliederversammlung und dem Vorstand von Natur und Medizin. Viele ehemals Geförderte und die beratenden Ärztinnen und Ärzte stellen ihre Erfahrung und ihr Wissen dem Verlag zur Verfügung. Im Laufe der Zeit ist so ein starkes Ratgeberprogramm entstanden. Und nicht zu vergessen: Wir arbeiten nicht profitorientiert, denn jeder verdiente Euro fließt wieder in die gemeinnützige Arbeit von Stiftung und Verein.

„Naturheilkunde und Homöopathie erforschen und verständlich aufbereiten“ ist nicht nur das Motto, unter dem der KVC Verlag 1998 gegründet wurde, es dient auch als Leitschnur für die Gesundheitsbildung von Natur und Medizin. In den Mitgliederzeitschriften,



den Exklusiv-Ratgebern und den Büchern des Verlages wird das große Potential der Naturheilkunde, der Homöopathie und der Integrativen Medizin gezeigt und nutzbar gemacht. Gemeinsam ist allen Veröffentlichungen, dass sie eine Fülle von ärztlich geprüften, praktischen, leicht durchführbaren Ratschlägen enthalten. Leserinnen und Leser erfahren, wie sie selbst aktiv werden können, wie sie sich bei bestimmten Erkrankungen vielleicht selbst helfen können, wie sie Krankheiten vorbeugen und mit der passenden Bewegung und gesunder Ernährung ihre Gesundheit stärken.

Im vorliegenden Ratgeber geben wir nun die Basisempfehlungen wieder, die einen wichtigen Beitrag zur Stärkung und Wiederherstellung Ihrer Gesundheit leisten können. Interessanterweise sind es auch die Ratschläge, die von Ihnen, liebe Mitglieder, regelmäßig nachgefragt werden, etwa wenn Sie nicht mehr wissen, in welcher Ausgabe der Zeitschrift oder in welchem Ratgeber Sie darüber gelesen haben. Hier werden zahlreiche Empfehlungen nun kompakt zusammengefasst.

Im ersten Teil finden Sie die ärztlichen Empfehlungen von Frau Dr. Carstens, Herrn Dr. Elies und Herrn Dr. Wilkens. Natur und Medizin war von Anfang an geprägt durch den Dialog zwischen den Mitgliedern und den Ärztinnen und Ärzten, die Zusatzausbildungen in Naturheilkunde und Homöopathie haben. Frau Dr. Carstens machte den Anfang, die heutigen Ärztinnen und Ärzte führen die Tradition fort: Bei den Gesundheitstagen oder Vortragsveranstaltungen findet regelmäßig ein fruchtbarer und lehrreicher Austausch statt. Manche der Experten-Tipps stammen aus diesem Austausch mit den Mitgliedern von Natur und Medizin.

Frau Dr. Carstens hat in fast 30 Jahren ihres unermüdlichen Einsatzes für Natur und Medizin und seine Mitglieder immer wieder Ratschläge aus ihrer großen naturheilkundlichen und homöopathischen Praxiserfahrung gegeben. Sie hielt Vorträge, verfasste Ratgeber und schrieb möglichst für jede Ausgabe der Mitgliederzeit-

schrift von Natur und Medizin das Editorial. Bis heute profitieren viele Menschen von ihrem großen Wissen.

Herr Dr. Elies ist Mitglied des Vorstandes von Natur und Medizin, zudem als beratender Arzt bei der Beantwortung der zahlreichen Anfragen eine große Stütze für die Kolleginnen und Kollegen der Geschäftsstelle. Vielen Mitgliedern ist er bekannt als Autor von Exklusiv-Ratgebern und Büchern im KVC Verlag, als Referent bei den Wanderungen und Gesundheitstagen. In diesem Ratgeber finden Sie alle bisher erschienenen „Besonderen Tipps vom Doc“ aus den Mitgliederzeitschriften.

Herr Dr. Wilkens ist aktives Mitglied der Mitgliederversammlung von Natur und Medizin und zugleich beratender Arzt des Vereins. Er ist Buchautor bei mehreren Verlagen und hat bei *Was tun bei*-Ratgebern im KVC Verlag mitgearbeitet. In diesem Buch finden Sie seine persönlichen Tipps aus der eigenen homöopathischen und anthroposophischen Praxis zu vielen Themen der KoKo-Beilagen in den Mitgliederzeitschriften.

Im zweiten Teil haben wir die Gesundheitstipps aus der Ratgeberreihe „Medizin aus der Küche“ zusammengefasst. Sie zeigen, dass unsere Speisekammer eine hervorragende Hausapotheke darstellt. Diese Ratgeber entstanden unter der Federführung von Prof. Dr. Annette Kerckhoff, die selbst über einen großen Reichtum an naturheilkundlichem Wissen verfügt und es versteht, Wissenschaft in verständliche Sprache zu übersetzen.

Im dritten Teil stellen wir drei Verfahren vor, die uns besonders am Herzen liegen:

1. „Spülen mit Sonnenblumenöl“ wurde durch Natur und Medizin erstmals in Deutschland bekannt. Es stammt vermutlich aus der Ukraine.
2. Heilerde ist ein altes, bewährtes und oft unterschätztes Heilmittel, das schon im 19. Jahrhundert Anwendung fand.
3. Leinsamen und Leinöl sind wertvolle heimische Heilmittel, die vielseitig eingesetzt werden können.

Wenn Sie gezielt nach bestimmten Erkrankungen/Indikationen suchen, finden Sie diese alphabetisch geordnet im Stichwortverzeichnis am Ende des Ratgebers.

Wir hoffen, Ihnen mit unserer Zusammenstellung einen schnellen Überblick über die bewährtesten Empfehlungen bei verschiedenen Erkrankungen und Beschwerden von Natur und Medizin, von unserer Gründerin Frau Dr. Carstens und von unseren langjährigen Beraterinnen und Beratern geben zu können und damit einen Beitrag für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu leisten.

Dorothee Schimpf und Michael Elies