

Dr. Michael Elies, Dr. Dorothee Schimpf

So habe ich mir geholfen!

Praktische Tipps der Mitglieder von Natur und Medizin

Inhalt

Vorwort	9
Körperlich und geistig fit bis ins hohe Alter	11
Gartentherapie	11
Gesund im Alter	12
Mit 90 Jahren noch gesund	13
Mut machen: Fit bis ins hohe Alter	15
Empfehlungen von Suse Esche in MGZT 5/2012	17
„Gesund altern mit Suse Esche“ Anmerkungen zu den Empfehlungen von Suse Esche	18
Antwort von Suse Esche auf die Leserzuschrift von I.K.	19
Psyche	21
„Über die Achtsamkeit“	21
Waldgesundheit	22
Autosuggestion	23
Bipolare Störung	25
Gedanken zur „Corona-Angst“	28
Beschwerden verschiedener Organsysteme	31
Nervensystem	31
Aluminium und Demenz	31
Schwindel	31
Migräne	32
Schafwolldecke bei Restless Legs	33
Brennende Füße	33

Leinöl-Gel bei Karpaltunnelsyndrom	34
Moxa-Zigarre bei Gürtelrose	34
Augen	36
Trockene Augen	36
Altersabhängige Makuladegeneration	36
Grauer Star-Operation vermeiden	37
Mund und Zähne	38
Frauenmanteltee nach Zahnextraktion	38
Ölziehen	38
Schilddrüse	38
Überfunktion der Schilddrüse	38
Schilddrüsenunterfunktion, Meine Heilung – meine Erfahrung	40
Atemwege und Infekte	41
Sinusitis und Bronchitis	41
Bitterkraft-Tropfen bei Nasennebenhöhlenentzündung	42
Schutz vor Infekten – Vaseline	43
Heilsame Nasensalbe für die Schleimhäute	43
Antibiotika – Eine Wunderwaffe wird stumpf	44
Erkältungstee	45
Wasserstoffperoxid bei Erkältungen	46
Andorn bei Husten	47
Herz, Kreislauf, Blutgefäße	49
Arzneimittel bei Herz-Kreislaufbeschwerden	49
Zitronen-Knoblauch-Rezept	49
Rückmeldung zu Thema Knoblauch-Zitrone-Trank	50
Familiäres Aneurysma – Traditionelle Chinesische Medizin	51
„Sauerstoff-Behandlung“	52
Verdauungssystem	53

Sodbrennen	53
Hildegard-Medizin: Darmreinigung mit Birnhonig	53
Erfahrungen bei Blähungen	54
Pfefferkörner bei Bauchkrämpfen	55
Heidelbeeren bei entzündlichem Darm	55
Heidelbeeren bei „Kollagener Colitis“	56
Blase	57
Naturheilkunde bei Blasenentzündung	57
Prostata	58
Tee vom Kleinblütigen Weidenröschen	58
Wechseljahresbeschwerden	58
Hitzewallungen	58
Bewegungsapparat	59
Hilfe durch Osteopathie	59
Atlastherapie	59
Alraune bei Kniebeschwerden	61
Vermeidung von OPs bei Hüftarthrose	62
Symphytum Similiaplex bei Mittelfußbruch	62
Haut	64
Psoriasis	64
Fumaria officinalis bei Hautausschlag	66
Lippenherpes	66
Lippenbläschen	68
Rosacea	68
Schüßler Salze bei nächtlichem Hautjucken	69
Spitzwegerich bei Juckreiz	70
Spitzwegerich bei Insektenstichen	70
„Aleppo Seife“ und Akupressurmappe bei Juckreiz	71
Wärmetherapie bei Insektenstichen	71

Essigessenz bei Nagelpilz	72
Apfelessig bei Fußpilz	72
Eigenbehandlung mit Beinwelleextrakt	73
Spezielle Erkrankungen	75
Borreliose	75
Olivenbaumextrakt	75
Cholesterin	75
Fermentierter Reis	75
Flohsamen	77
Leinöl	78
Dr. Budwig-Creme	79
Lacto-Ovo-Vegetabile Ernährung	79
Gemüsesäfte auf Basis hochwertigen Aloe-Vera-Gelees	80
Knoblauch-Zitronen Trank	80
Fibromyalgie	81
Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe	81
Gesundheitsstörungen durch Elektromog	81
Gefahren durch Handys und Mobilfunkantennen	81
Krebs	83
Christrose bei Speiseröhrenkrebs	84
Tiere	86
Kokosöl gegen Insekten/Zecken	86
Therapien	87
Ernährung	87
Vegetarische Ernährung	87
Vollwert-Ernährung	88
Fleischverzicht fürs Klima?	89

Länger leben mit Pflanzenkost	90
Fastenwoche in Hörstel	90
Hörstel, Oase der Ruhe und Geborgenheit	91
Erfahrungen einer „Erst-Fasterin“	91
Ernährungsumstellung und Fasten bei rheumatischen Erkrankungen	92
Meine Erfahrungen mit Kohl	93
Gute Erfahrungen mit Stutenmilch	94
„Grüne“ Gen-Technologie	94
Blutgruppendiät	96
„Grüne Smoothies – ein Zaubertrank für jeden!“	97
Homöopathie	99
Positive Erfahrungen	99
Lachesis bei Blutvergiftung	99
Zur medialen Stimmungsmache gegen die Homöopathie	100
Homöopathie und Schüßler Salze	101
Jin Shin Jyutsu	103
Buchempfehlungen	103
Japanisches Heilströmen	103
Naturheilverfahren	104
Eigene Erfahrungen mit Naturheilverfahren	104
Ich wollte schon lange ein paar Ratschläge geben	105
Schiele-Bad	106
Erfahrungen mit dem Wendel-Biolicht	107
Rechtsregulat® bei Autoimmunerkrankung	108
Phytotherapie	109
Vielfältiger Salbei	109
Johanniskrautöl, Minzöl, Ananas	109
Andorn gegen Schnarchen	110

Brennnessel und Erkältungsmischung	110
Atemtherapie	112
Zum Online-Vortrag: Bewusst Atmen gegen Stress von Dr. Anna Paul	112
Zu guter Letzt	115
Von A wie „Alte Bekannte“ bis Z wie „Zugabe“	115
Selbsthilfetipps der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen von Natur und Medizin und Carstens-Stiftung	119
Wildkräuter-Smoothie zur Vorbeugung	119
Mexikanischer Schnupfenkiller bei Erkältung und „dickem Kopf“	119
Meine Tipps bei Erkältungen	119
Fußbad für den guten Schlaf und in der Erkältungszeit	120
Thymian bei Husten	121
Frühjahrsmüdigkeit und Heuschnupfen	121
Frühjahrskur mit Löwenzahn und Spitzwegerich bei Mückenstichen	122
Sauna im Sommer	122
Leberwickel als Einschlafhilfe	123
Okoubaka	123
Schüßler Salz bei Herpes	124
Apfelessig bei Nagelpilz und Blasenentzündung	124
Pfefferminzöl und Kaffee bei Kopfschmerzen	124
Naturheilkunde nach Skiunfall	125
„Der Fokus“	125

Vorwort

Vor Ihnen liegt der fünfte Band der Reihe „So habe ich mir geholfen“. Er markiert 40 Jahre Hilfe zur Selbsthilfe. 1982 wurde Natur und Medizin e.V., die Fördergemeinschaft der Karl und Veronica Carstens-Stiftung, gegründet als Bürgerbewegung zur Förderung von Naturheilkunde und Homöopathie. In der Satzung wurde von Anfang an der Aufklärung von Patienten über Möglichkeiten und Grenzen der Komplementärmedizin große Bedeutung zugemessen. Der Dialog mit den Mitgliedern, den Frau Dr. Carstens buchstäblich vorlebte, gehört quasi zur DNA des Vereins und ist bis zum heutigen Zeitpunkt lebendig. Daher finden Sie in diesem Buch auch die besten Gesundheitstipps der Mitarbeitenden von Carstens-Stiftung: Natur und Medizin. Diese Tipps sind auch Motor für zahlreiche Forschungsprojekte der Carstens-Stiftung, die immer wieder von den Mitgliedern berichtete Hinweise auf Lücken im Gesundheitswesen aufnimmt und versucht, diese zu schließen. Und nicht zuletzt sind es auch besonders erfolgreiche naturheilkundlich-homöopathische (Selbst-) Behandlungsmaßnahmen, die die Neugier aufgeschlossener Wissenschaftler wecken.

Insofern sind die in diesem Band versammelten Zuschriften in mehrererlei Hinsicht äußerst lohnend, vor allem aber als Mutmacher, den „Inneren Heiler“ zu wecken, den jeder von uns in sich trägt.

Nun viel Freude und heilsame Erkenntnisse beim Durchstöbern des geballten Selbsthilfe-Wissens!

Dr. Michael Elies, Dr. Dorothee Schimpf

Körperlich und geistig fit bis ins hohe Alter

Gartentherapie

Es werden immer wieder Mittel gegen das Altern und „Anti-Aging“ angepriesen. Aber schon Goethe wusste, was gegen vorzeitiges Altern hilfreich ist. So lässt er den Mephisto zum Faust, der nach einem Verjüngungsmittel gefragt hat, sagen:

*„Gut! Ein Mittel, ohne Geld
Und Arzt und Zauberei zu haben:
Begib dich gleich hinaus aufs Feld,
Fang an, zu hacken und zu graben,
Erhalte dich und deinen Sinn
In einem ganz beschränkten Kreise,
Ernähre dich und deinen Sinn
In einem ganz beschränkten Kreise,
Ernähre dich mit ungemischter Speise.
Leb´ mit dem Vieh als Vieh und acht´ es nicht als Raub,
Den Acker, den du erntest, selbst zu düngen;
Das ist das beste Mittel, glaub`,
Auf Achtzig Jahr´ dich zu verjüngen!“*

Doch Faust will sein gewohntes Leben nicht aufgeben und antwortet:
*„Das bin ich nicht gewöhnt, ich kann mich nicht bequemen,
Den Spaten in die Hand zu nehmen.“*

Ich nehme mit meinen 81 Jahren immer noch gerne den Spaten in die Hand und konsultiere gerne „Dr. Garten“.

S.U. aus A. (04/2013)

Gesund im Alter

Wenn der Wecker zwischen 7 und 8 Uhr klingelt, bin ich (geb. August 1927) meistens schon wach. Übungen im Bett, die ich im Laufe des Lebens lernte:

- Zehen einkrallen, Ballen bei angespannten Muskeln hochziehen, rechts dann links. Knie beugen, bei gestreckten Beinen Beckenboden-Bauch einziehen und wieder lockerlassen, Beckenboden anheben und wieder auflegen, gebeugte Knie nach rechts und links fallenlassen, während die Arme oberhalb des Kopfes in entgegengesetzter Richtung zeigen, bei gestreckten Beinen Kopf abwechselnd nach rechts und links fallenlassen, Kinn anziehen, Kopf mit Blick nach vorn nach rechts und links. Jede der Übungen zehnmal.
- Aufstehen. Rücken mit Massageschrubber „bearbeiten“, auch zehnmal.
- Mit kaltem Wasser waschen oder warm duschen und hinterher mit kaltem Wasser Arme, ebenso Beine, speziell die Kniekehlen, die ich nicht abtrockne. Danach mit Leinen-Frottee-Handtuch abrubbeln.
- Arthrose-Stellen an Gelenken und Krampfadern mit Beinwell-salbe (selbst hergestellt) oder Kytta-Salbe einmassieren.
- Frühstück: Müsli mit möglichst fünf verschiedenen Obstsorten, Haferflocken, Nüssen, Rosinen und Joghurt, etwas Honig-Wasser. Dazu Kräutertee.
- Danach Atemübungen mit Terraband, zwei verschiedene Übungen für den Rücken in einer Zimmerecke, an der Wand stehend, Gleichgewichtsübungen und Atemübungen. Je zehn Stück.
- ½ Stunde vor jeder Mahlzeit ¼ l Wasser trinken. Auch sonst am Tage mehrmals, so dass an einem Tag ca. 2 l Wasser getrunken werden.