

Agnes Ptok und Dr. med. Michael Ptok

# Naturheilkunde Kompakt

Wegweiser zur Gesundheit –  
Homöopathie und vieles mehr

---

# Inhalt

Vorwort	9
<b>1. Grundlagen und Geschichte der Naturheilkunde und der Homöopathie</b>	<b>11</b>
1.1 Wissenswertes zur Naturheilkunde	11
1.2 Hintergrund und Wirkweise der Homöopathie	14
1.3 Auswahl der homöopathischen Arzneien	19
<b>2. Hinweise zur homöopathischen Medikamenteneinnahme</b>	<b>22</b>
2.1 Möglichkeiten und Grenzen der Selbstbehandlung	22
2.2 Suche des passenden homöopathischen Medikamentes und der eventuelle Wechsel eines Arzneimittels	23
2.3 Dosierungsanleitung	24
2.4 Dosierung bei Säuglingen, schwangeren und stillenden Frauen und alten Menschen	26
2.5 Vorgehensweise zur Verlängerung einer homöopathischen Arznei – „Verkleppern“	27
2.6 Verfallsdatum bei homöopathischen Medikamenten	28
2.7 Nachlassende Wirkung durch Strahlung und Hitze	28
2.8 Bedeutung von Kaffee und ätherischen Ölen	29
<b>3. Alphabetische Liste der Krankheiten</b>	<b>31</b>
<b>4. Alphabetische Liste der homöopathischen Medikamente</b>	<b>45</b>

<b>5. Homöopathische Behandlungen und Ausleitungen</b>	<b>67</b>
5.1 Ausleitung oder Entgiftung	67
5.2 Potenzierungsanleitung	68
5.3 Kinderwunsch und homöopathische Schwangerschaftskur	71
5.4 Homöopathische Begleitung von Schwangerschaft, Geburt, Nachgeburtsphase und Stillen	71
Schwangerschaft	71
Geburt	72
Nachgeburtsphase	74
Stillen und Entwicklung	74
5.5 Homöopathische Behandlung bei einem Knochenbruch oder bei Osteoporose	77
5.6 Homöopathische Behandlung bei Operationen	78
5.7 Begleitende homöopathische Behandlung bei Zahnarztbehandlungen	79
<b>6. Naturheilkundlich bedeutsame Themen</b>	<b>82</b>
6.1 Säure-Basen-Haushalt	82
6.2 Ernährungsmedizin	85
Reduzierter Fleischgenuss	86
Vollwertmehl	88
Süßen der Speisen	91
Fette und Öle	92
Rohkost	93
Gewürze und Kräuter	94
Naturbelassene Lebensmittel aus biologischem Anbau	95
Vitamin D-haltige Ernährung und Sonnenlicht	97
Reduzierter Milchgenuss	99

---

Genussmittel und Genussgifte	101
Hinweise zur Ernährungsumstellung	102
Mikrowelle	103
Schimmelbefallene Nahrung	104
Ernährungsempfehlungen der Heiligen Hildegard von Bingen	104
6.3 Stoffwechsel und Ausleitung	106
Blutreinigung nach Hildegard von Bingen	111
6.4 Antibiotika – aus naturheilkundlicher Sicht	114
6.5 Darmsanierung	115
Colon-Hydro-Therapie	119
6.6 Das heilende und vorbeugende Fasten	119
6.7 Fieber	123
Durchführung eines Wadenwickels	124
6.8 Impfungen	125
6.9 Behandlung bösartiger Tumore (Krebs)	126
6.10 Belastungen durch Umweltschadstoffe	133
Formaldehyd	134
Holzschutzmittel	135
Lösungsmittel	136
Schimmelpilze und deren Stoffwechselprodukte	137
Weichmacher	140
Pyrethroide	141
Polychlorierte Biphenyle (PCB)	141
Schwer- bzw. Leichtmetalle wie Arsen, Blei, Chrom, Quecksilber, Kupfer, Cadmium und Aluminium	141
Asbest und Mineralfasern	142
Hinweise auf Biologische Baustoffe	143
Textilien	144

6.11 Zahnärztliche Werkstoffe und Behandlungen	145
Individuelle Verträglichkeit von Zahnwerkstoffen	145
Amalgame	154
Amalgamentfernung	155
Wurzelbehandelte Zähne	159
Darstellung der Verzweigungen von Nervenwurzeln in Zähnen	160
Zahn- und Kieferfehlstellungen	161
Karies und Parodontose	162
Fluoride	163
6.12 Geopathie und Elektrosmog	164
Schlafplatz- und Ruhequalität	166
Handy, Smartphone, DECT-Telefon, WLAN	169
6.13 Manuelle Therapien	170
Chirotherapie/Chiropraktik	171
Osteopathie – Craniosakrale Therapie u.a.	174
6.14 Akupunktur	178
6.15 Narben als Störfelder	181
6.16 Natürliche Familienplanung	183
Voraussetzungen der natürlichen Familienplanung	185
Temperaturmessung	185
Schleimmethode	186
Symptothermale Methode	187
6.17 Mit Freude und Gelassenheit Altwerden	188
6.18 Gymnastik zum Fitbleiben	191
6.19 Gesunde Lebensführung – Ordnung des Lebens	196
6.20 Meditation	198

---

<b>7. Gesundheit und innere Haltung</b>	<b>202</b>
7.1 Umfassende Gesundheit	202
7.2 Was ist Gesundheit?	202
7.3 Lebensziele und Grenzen	204
7.4 Begleitung von Tumor- und Schwerkranken	205
7.5 Begleitung von Sterbenden	208
7.6 Das rechte Maß	209
7.7 Korrektur falscher Gewohnheiten	210
7.8 Die Dankbarkeit	211
7.9 Das gute innere Gefühl als Intuition	212
7.10 Kriterien der Echtheit, der Wahrheit und des Guten	214
7.11 Brauchen wir heute noch einen höheren Sinn?	217
7.12 Seele und Glaube	219
<b>Nachwort</b>	<b>223</b>
<b>Register</b>	<b>225</b>
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>231</b>
<b>Die Autoren</b>	<b>238</b>
<b>Carstens-Stiftung : Natur und Medizin</b>	<b>240</b>

## 6.2 Ernährungsmedizin

Der Weisheitsspruch, „Du bist, was du isst“, drückt aus, dass eine richtige Ernährung ein wesentlicher Bestandteil sowohl der naturheilkundlichen Behandlung als auch einer gesunden Lebensweise sein kann. Sie bedeutet eine echte Vorbeugung (Prophylaxe), die jeder für sich und seine Familie leisten sollte. Falsche Ernährungsgewohnheiten fördern Krankheiten, umgekehrt kann man auch durch gute Nahrung Gesundheit erhalten oder wiedererlangen. Hippokrates sagte sogar: „Eure Nahrungsmittel sollen Heilmittel und eure Heilmittel sollen Nahrungsmittel sein.“

Gesunde Ernährung ist also ein wichtiger Baustein zur Gesunderhaltung. Bevor nun Einzelheiten einer möglichen Ernährungsumstellung besprochen werden, sei ein Satz an den Anfang gestellt: Essen soll und darf Freude machen und gut schmecken. Ein Vollwertgericht, bei dem alle „lange Zähne“ bekommen, kann nicht gut sein. Mit ein wenig Übung und Ratschlägen von erfahrenen VollwertköchInnen aus dem Freundes- und Bekanntenkreis gelingt es aber meist bald, die Mahlzeiten sehr schmackhaft zu bereiten.

Die Frage, was zu einer guten vollwertigen Ernährung gehört, scheint nicht einfach zu beantworten zu sein. Es bestehen unterschiedlichste, zum Teil sehr einseitige und sich widersprechende Vorstellungen auch in naturheilkundlichen Kreisen. Die nachfolgenden Ausführungen beinhalten Punkte breiter Zustimmung und haben sich über einen langen Zeitraum als sinnvoll erwiesen.

Was beinhaltet eine gute Ernährung?

## Reduzierter Fleischgenuss

Neuere Studien zeigen, wie gut eine vollwertige vegetarische Kost ist. In jedem Fall ist es ratsam, nur ein- bis zweimal pro Woche Fleisch oder Fisch oder Wurst zu konsumieren. Bevorzugen Sie Puten-, Hühner-, Ziegen- und Schaffleisch in Bioqualität. Vollständig zu vermeiden sind Schweinefleisch und Schweinefett aus folgenden Gründen: Nach den sorgfältigen Beobachtungen und Versuchen des Arztes Dr. Reckeweg führt Schweinefleisch gehäuft zu Arterienverkalkung (Arteriosklerose), Bluthochdruck (Hypertonie) und verschiedensten Entzündungen, z.B. des Darmes einschließlich des Blinddarmes, der Gallenblase, des Magens, der Gelenke (Arthritis und Arthrose bzw. Rheuma), der Haut und zu Allergien (*Reckeweg: Schweinefleisch und Gesundheit*).

Er führt dies u.a. auf einen beim Menschen und Schwein sehr ähnlichen Eiweiß- und Hormonaufbau zurück und weil das Schwein ein Aasfresser ist. Weitere Punkte sind in dem oben aufgeführten Heft nachzulesen und gelten auch für biologisch aufgezogene Schweine und Wildschweine. In der Tat lassen sich in der Praxis Allergien, besonders Neurodermitis, aber auch chronische Entzündungen und Hauterkrankungen wie Hautekzeme, Akne und Eiterbildungen zum Teil allein durch das Weglassen des Schweinefleisches und -fettes bessern. Dabei muss man wissen, dass Schweinefett in vielen, fast allen Wurstsorten enthalten ist, auch in der so genannten Kalbsleberwurst, z.T. im Aspik und eventuell in der Gelatine, die aus Rind- und Schweinehäuten hergestellt werden. Aus diesen Gründen sollte auf Schweinefleisch und -fett vorbeugend ganz verzichtet werden.

Wer diese Fleischsorte meidet, wird zu Anfang häufiger ein suchtartiges Verlangen danach bemerken. Nach einigen Wochen lässt es meist schnell nach.

Der Verzehr von Rindfleisch und dessen Produkten ist mit letzter Sicherheit hinsichtlich der BSE-Problematik der letzten 20 Jahre nicht zu beurteilen. Vorsichtige werden eher darauf verzichten, es sei denn, sie wissen genau, woher das Fleisch stammt. Weitere Informationen unter Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR):

[http://www.bfr.bund.de/cm/343/wo\\_stehen\\_wir\\_bei\\_bse.pdf](http://www.bfr.bund.de/cm/343/wo_stehen_wir_bei_bse.pdf).

Den gesundheitlichen Vorteil eines reduzierten Fleischgenusses hat der Internist Prof. Dr. L. Wendt schon vor Jahrzehnten untersucht und beschrieben. Vor allem das Herz-Kreislaufsystem wird entlastet und Folgeerkrankungen wie Arteriosklerose, Hochdruck (Hypertonie), Hirnschlag (Apoplex) und Herzinfarkt werden deutlich vermindert. Diese Aussagen bestätigen neuere Untersuchungen bei Vegetariern, die zum gleichen Ergebnis kommen. Es zeigt sich jedoch auch ein deutlich vorbeugender Aspekt, ohne dass man vollständig fleischlos leben muss.

Wie lässt sich nun der gefäßschonende Effekt erklären? In den Wänden der Blutgefäße befinden sich – bildlich gesprochen – Türen (Membranen), durch die der Stoffaustausch mit den Zellen geschieht. Sauerstoff, Nährstoffe, Energieträger und alles, was die Zellen benötigen, werden aus den Gefäßen in das umliegende Gewebe abgegeben und die verbrauchten Schlacken durch diese Türen in die Gefäßinnenräume zurückgenommen, anschließend durch das Blut zum Herzen und von dort zu den Entgiftungs- und Ausscheidungsorganen transportiert und entgiftet.

Die im Übermaß genossenen tierischen Eiweiße werden in die Türrahmen eingebaut, dort abgelagert und verkleinern dadurch die Öffnungen, so dass der Stoffwechselfaustausch behindert wird. Bei einer fortgesetzten „Eiweiß-Mast“ (so Prof. Dr. Wendt) werden die Öffnungen zuletzt so klein, dass die Blutfette in dieser Verengung hängenbleiben und die Verkalkung (Arteriosklerose) ihren Anfang nimmt. Wendt konnte auch die Umkehrung dieses Prozesses aufzeigen: Bei

einer tierisch eiweißarmen Ernährung, also bei verringertem Fleischgenuss, werden die in die Türrahmen eingelagerten Eiweiße zum Teil wieder ausgebaut. Dadurch können die Stoffwechselprodukte durch die nun wieder normal groß gewordenen Öffnungen erneut durchtreten. Warum besonders tierische Eiweiße eine Gefahr für die Gefäße bedeuten im Gegensatz zu pflanzlichem Eiweiß kann nicht mit Sicherheit erklärt werden.

Wegen dieser Erkenntnisse braucht niemand Vegetarier zu werden. Eine Reduzierung von tierischem Eiweiß in Form von Fleisch, Wurst oder Fisch auf ein- bis zweimal pro Woche bedeutet ebenfalls eine vorbeugende Maßnahme für das Herz-Kreislaufsystem.

Als Ersatz für Fleisch bieten sich Getreide- und Gemüsebratlinge, kleine Pfannkuchen (Blinies), Eier-Mehl-Omelette, „Schnitzel“ aus panierten Selleriescheiben, Kartoffel- und Blumenkohlpudding, Falafel aus Kichererbsen und Dinkelmehl sowie vieles mehr an. Inzwischen gibt es zudem Fertigmischungen nicht nur in Naturkost-, Bio- und Neuformgeschäften, sondern auch in Vollwertläden vieler Lebensmitteläden und Supermärkte.

Die Reduzierung von Fleisch führt neben dem gesundheitlichen Aspekt zu einer Kostenreduktion. Die Umstellung auf eine Vollwertkost bietet somit viele Vorteile, dazu gehört auch der höhere Sättigungswert der biologischen Ernährung (*Katalyse Institut: Neue Chemie in Lebensmitteln*).

### **Vollwertmehl**

Verwendet werden sollte Mehl, das aus vollständigen Körnern besteht und möglichst frisch gemahlen wird. Dieses Vollwertmehl hat viele Vorzüge. Im vollen Korn sind alle Vitalstoffe (nach Dr. Bruker: *Unsere Nahrung, unser Schicksal*) enthalten, die für den Körper wichtig sind:

Vitamine, besonders B und E, ungesättigte Fettsäuren, Mineralien, Fermente (überwiegend im Keimling) und Ballaststoffe. Der einzige Nachteil des vollwertigen Mehls ist: Kühl gelagert entwickeln sich nach Monaten aus Keimlingen und Randschichten ranzige Öle. Dies war auch der Grund für die Herstellung des sog. Weißmehles, bei dem der Keimling und die Hüllensubstanzen entfernt wurden. Weißmehl ist daher monatelang haltbar und somit zur „Konserve“ geworden. Als sog. Auszugsmehl fehlen ihm aber die Vitalstoffe, die für die Verdauung und den Körperaufbau wichtig sind. Schon kurz nach dem Mahlen zerfallen die ersten Vitalstoffe. Es ist deshalb ratsam, eine eigene Mühle zu besitzen, möglichst mit einem Steinmahlwerk, um das Mehl unmittelbar vor dem Gebrauch zu mahlen. Eine gute Küchenmühle ist in der Lage, größere Mengen in angemessener Zeit zu liefern und das Mehl sowohl gröber als auch so fein auszumahlen, dass es auch für Soßen und feine Backwaren problemlos verwendet werden kann.

Die Vorteile des Vollwertmehles können auch aus folgender Tabelle ersehen werden (zitiert nach *Ulmer*, gemessen in mg je kg):

	Weißmehl	Vollwertmehl
Provitamin A		3,3
Vitamin B	0,7	5,1
Vitamin E		24
Kalium	1150	4730
Kalzium	60	120
Eisen	7	44