Carstens-Stiftung Natur und Medizin

Ratgeber Selbsthilfe

Naturheilkundliche Selbsthilfe im Alter

Die Gesundheit stärken – Vorbeugen und Behandeln

Dr. Annette Kerckhoff und Dr. Michael Elies

Dr. Annette Kerckhoff und Dr. Michael Elies

Naturheilkundliche Selbsthilfe im Alter

Die Gesundheit stärken – Vorbeugen und Behandeln

Dr. Annette Kerckhoff und Dr. Michael Elies

Naturheilkundliche Selbsthilfe im Alter

Die Gesundheit stärken – Vorbeugen und Behandeln

NATUR UND MEDIZIN e.V.
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen
Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60
www.kvc-verlag.de

Dr. Kerckhoff, Annette und Dr. Elies, Michael
Naturheilkundliche Selbsthilfe im Alter
Die Gesundheit stärken – Vorbeugen und Behandeln

Wichtiger Hinweis: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers.

© NATUR UND MEDIZIN e.V., Essen 2020
© Halfpoint - Adobe Stock (Coverfoto), © Daniel Vincek - Adobe Stock, © Sonja Birkelbach - Adobe Stock, © nolonely - Adobe Stock (Rückseite)

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden. Geschützte Warennamen werden nicht immer besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen
Druck: Union-Betriebs GmbH, Rheinbach

Inhalt

Einleitung 1
Wie bleibe ich im Alter gesund? – Empfehlungen von Frau Dr. Veronica Carstens 6
Ansprache von Dr. Veronica Carstens für den Bundeskongress der älteren Generation (13.5.1980) 8

Die häufigsten Beschwerden 13

Allgemeinbefinden 13
- Kaffee mit einer Prise Kardamom 13
- Ein Löffel Honig am Tag 14
- Ein Löffel Olivenöl täglich 16
- Habermus nach Hildegard von Bingen zur Stärkung 17
- Haferdrink 18
- Haustee für das Alter 19
- Wärmende Teemischung für Bauch und Lunge 21
- Teemischung bei Erschöpfung 22

Nerven und Sinnesorgane 23
- Warme Milch mit Honig zum Einschlafen 23
- Schlaftee für ältere Menschen 25
- Kamillentee bei Nervosität und Schlafstörungen 26
- Alkoholfreies Bier bei Schlafstörungen 27
- Schlafkissen 28
- Bienenwachsauflagen bei Schlafstörungen 29
- Warmes Fußbad bei Schlafstörungen 30
- Zitronenöl für die Stimmung 32
- Lavendel bei innerer Unruhe 33
- Wärmflasche bei kalten Füßen 34

Fußmassage bei Gangunsicherheit 36
Augenbad mit Salzwasser bei Trockenen Augem 37
Mund und Zähne 38
Gesund essen trotz Kaustörungen 38
Salbeieinlage bei Aphthen oder Druckstellen 40
Schwarzer Tee bei Aphthen 42
Ölziehen für die Mundgesundheit 43
Atemwege 44
Zwiebelhustensaft bei Husten 44
Hustentee für ältere Menschen 45
Hustentee bei trockenem Husten 46
Hustensaft mit Fenchel und Majoran 47
Honig bei Husten 48
Fenchelhonig (selbstgemacht) bei Husten 49
Hustensirup aus Gemüse 50
Leinsamentee bei Reizhusten 52
Kartoffelwasser mit Honig bei Reizhusten 53
Meerrettich-Honig bei Infekten der Atemwege 54
Hühnersuppe bei Erkältung 55
Salzwasserspülungen bei Erkältungen 57
Kartoffelwickel bei Bronchitis 58
Süßholz-Wein 60
Herz, Kreislauf, Gefäße 61
Knoblauchtinktur 61
Knoblauch-Zitronen-Wasser bei Arteriosklerose 63
Kräutersalzmischung bei Bluthochdruck 64
Flohsamenschalen bei erhöhten Blutfetten 66
Grüner Tee für Gefäße und Knochen 67
Kräutertee bei Krampfadern 68

Trockenbürsten für die Durchblutung 69
Kamillenkompresse bei Hämorrhoiden 71
Venenwickel mit Essigwasser 72
Quarkauflage bei Krampfadern und Venenentzündung 73
Blutspenden bei Bluthochdruck 74
Magen und Darm 75
Den Tag mit einem Glas Wasser beginnen 75
Honigwasser für die Verdauung 76
„Kü-Ka-Lei-Wa“ bei Sodbrennen 77
Heilerde bei Sodbrennen und Reizmagen 78
Gewürzmischung für die Verdauung 79
Geriebener Apfel für die Darmgesundheit 81
Leinsamenschleim bei Magenschmerzen und Gastritits 82
Smoothies bei Darmträgheit 84
Einlauf (Klistier) bei Darmträgheit 85
Sauerkrautsaft/Apfelsaft für die Darmgesundheit 86
Tee zur Förderung der Verdauung 87
Karottensuppe bei Durchfall 88
Schwarzer Tee mit Salz und Zucker bei Durchfall 90
Heilerde bei Durchfall 91
Pfefferminztee bei Krämpfen 92
Kamillen-Rollkur bei Gastritis 93
Knochen, Gelenke und Muskeln 94
Senf bei Muskelkrämpfen 94
Essiggurkenwasser bei Muskelkrämpfen 95
Rheuma-Tee 96
Mehlsäckchen und Körnerkissen bei Arthrose 98
Kohlauflage bei Gelenkbeschwerden 99
Kartoffelauflage bei Nackenverspannungen 100

Kühlen mit Erbsensäckchen oder Mehlbeuteln bei warmen Gelenken 102
Johanniskrautrotöl bei schmerzenden Gelenken 103
Retterspitzauflage bei Arthrose und Fibromyalgie 104
Quarkwickel bei heißen Gelenken 105
Leinölwickel bei Karpaltunnelsyndrom 106
Linsenbad bei Arthrose 108
Blase und Nieren 109
Hirse bei Blasenschwäche 109
Zinnkraut-Tee bei Blasenschwäche 110
Ansteigendes Fußbad bei Blasenentzündung 111
Haut 112
Fußbad mit Apfelessig bei Nagelpilz 112
Essig mit Kräutern und Knoblauch bei Nagelpilz 114
Besondere Pflege 116
Lavendel- Brustauflage zur Vertiefung der Atmung 116
Einreibung mit Wildrosenöl für Hochbetagte 117
Salbeiteewaschungen bei erhöhtem Schwitzen 118
Ingwertee im Winter oder bei Frieren 119
Wärmender Kräutertee bei Frieren 120
Kraftsuppen bei Schwäche und Erschöpfung 122
„Aufgeschlagenes Ei“ mit Rotwein und Zucker als Energiebooster 124
Hochprozentiges in der Heilkunde: Rum, Cognac, Schnaps, Whisky 126

Quellen 129

Carstens-Stiftung : Natur und Medizin
Erforschen. Erklären. Erleben

Ob Pflanzenheilkunde, Homöopathie oder Blutegeltherapie – die Komplementärmedizin ist sehr vielseitig.

Wichtig ist dabei die Frage, welches Therapieverfahren bei welchen Krankheiten helfen kann. Antworten gibt die Carstens-Stiftung : Natur und Medizin. Die Stiftung mit Sitz in Essen setzt sich bereits seit über dreißig Jahren dafür ein, dass Naturheilkunde und Homöopathie in der Medizin stärker verankert werden.

Die Carstens-Stiftung : Natur und Medizin ist auf Ihre Unterstützung angewiesen: Werden Sie Mitglied, spenden Sie für die Komplementärmedizin, empfehlen Sie uns weiter!

Ihren Auftrag, Forschungsarbeiten zu veröffentlichen und die Ergebnisse verständlich aufzubereiten, nimmt die Carstens-Stiftung : Natur und Medizin ernst: Nur so kann die Bevölkerung fundiert über die Möglichkeiten der Komplementärmedizin informiert werden. Mit der Gründung des KVC Verlages im Jahr 1998 wurde ein individuelles Profil für die Veröffentlichungen geschaffen (www.kvc-verlag.de).

Mit Ihren Spenden fördern wir Forschung, beziehen Stellung und beraten Patienten unabhängig. Mitglieder erhalten zudem sechsmal im Jahr unsere Mitgliederzeitschrift mit spannenden Themen aus der Komplementärmedizin. Als besondere Leistung bieten wir Mitgliedern ein exklusives Ratgeberangebot an.
Helfen Sie mit, Naturheilkunde und Homöopathie zu fördern und zu erhalten!

Weitere Informationen erhalten Sie unter:
Carstens-Stiftung : Natur und Medizin, Am Deimelsberg 36,
45276 Essen, Telefon: 0201/56305 70
www.naturundmedizin.de | www.carstens-stiftung.de

Naturheilkundliche Selbsthilfe im Alter

Die Gesundheit stärken – Vorbeugen und Behandeln

Es ist nie zu spät, etwas für die Gesundheit zu tun!
Mehr noch: Gerade im Alter ist es sogar notwendig, gezielt die Selbstheilungskräfte zu stärken. Dabei lohnt es sich besonders, auf Hausmittel oder naturheilkundliche Selbsthilfe zurückzugreifen. Bei den meisten Alltagsbeschwerden lassen sich dadurch zuverlässig Arzneimittel einsparen – und so auch das Risiko von Nebenwirkungen und Wechselwirkungen reduzieren.
Sie finden in diesem Ratgeber eine ärztliche geprüfte Zusammenstellung von bewährten Selbsthilfestrategien bei den häufigsten Beschwerden im Alter, so z. B. bei Aphthen, Arthrose, Blasenschwäche, Darmträgheit, Erschöpfung, Husten, Krampfadern, Muskel-Krämpfen, Nagelpilz oder Schlafstörungen.
Durchführung und Wirkungsweise werden verständlich dargestellt, mögliche Risiken und Nebenwirkungen aufgezeigt. Kurzum: Gesundheit zum Selbermachen!

Carstens-Stiftung : Natur und Medizin

www.naturundmedizin.de