



# Gesund durch das Jahr

## Wohlbefinden fördern – Beschwerden behandeln

**Michael Elies**



**KVC** | VERLAG

Michael Elies

Gesund durch das Jahr

Wohlbefinden fördern – Beschwerden behandeln

# Gesund durch das Jahr

## Wohlbefinden fördern – Beschwerden behandeln

**Michael Elies**

**KVC**|VERLAG

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

**Elies, Michael**

Gesund durch das Jahr  
Wohlbefinden fördern – Beschwerden 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.

ISBN 978-3-96562-070-4

© KVC Verlag – NATUR UND MEDIZIN e. V., Essen 2022

© Kathrin Borhof (S. 41)

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 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: Margreff Druck, Essen

 **Klimaneutral**  
Druckprodukt

ClimatePartner.com/53214-2209-1004

# Inhalt

Einleitung	1
Gesundheit	3
Gesundheitskonzepte	3
Alt werden wie ein Baum	5
Gesund durch den Tag	7
Maßhalten und kleine Schritte	7
Honig und Apfelessig am Morgen	8
Leinöl und Sanddorn	9
Zum Frühstück auf raffinierten Zucker verzichten	10
An apple a day...	10
Mittagessen und Siesta	11
Magnesium am Nachmittag	11
Maßhalten am Abend	12
Energieströme für das innere Gleichgewicht	13
Gesund durch das Jahr	15
Das Frühjahr	17
Vorbeugung und Wohlbefinden	17
Behandlung von Beschwerden	19
Der Sommer	21
Vorbeugung und Wohlbefinden	21
Behandlung von Beschwerden	24

Der Herbst	27
Vorbeugung und Wohlbefinden	27
Behandlung von Beschwerden	31
Der Winter	33
Vorbeugung und Wohlbefinden	33
Behandlung von Beschwerden	37
Zu guter Letzt: Der Blick in den Spiegel	39
Buchempfehlungen	40
Der Autor	41

# Der Sommer

Maßnahme	Empfehlung
Ernährung	Rote Bete
Vitamine	B-Vitamine
Spurenelemente	Kalzium
Balneotherapie	kaltes Unterarmbad
Phytotherapie	Pfefferminze, Hibiskus
Schüßler-Salze	Ferrum phosphoricum (3)
Homöopathie	Belladonna, Natrium muriaticum

## Vorbeugung und Wohlbefinden

Der Sommer ist die Zeit der Reife. Essen Sie reichlich Beeren, Obst und Gemüse, die jetzt reif sind. Und greifen Sie zur **Roten Bete** (als Rohkost oder Saft), ein kleines Wunderwerk an Vitaminen und Mineralstoffen. Kalium, Eisen, Folsäure und die B-Vitamine sind hier zu nennen. Das enthaltene Betain schützt das Herz und wirkt blutdrucksenkend. Die Farbstoffe sind potente Zellschützer.

**Vorsicht** ist bei Neigung zu Nierensteinen geboten, da die Rote Bete (wie auch Rhabarber und Tomate) reich an Oxalsäure ist, die steinbildend sein kann.

## Natur und Medizin e.V. – Eine starke Gemeinschaft

Ob Pflanzenheilkunde, Homöopathie oder Blutegeltherapie – die Komplementärmedizin ist sehr vielseitig. Antworten darauf, welche Therapieverfahren bei welchen Krankheiten helfen, gibt NATUR UND MEDIZIN. Der Verein und seine Mitglieder unterstützen die Carstens-Stiftung in ihrem Auftrag, die Naturheilkunde und Homöopathie wissenschaftlich zu erforschen. Das Ziel ist eine Integrative Medizin, in der moderne Erkenntnisse und traditionelles Wissen, Hochschulmedizin und Naturheilkunde keine Gegensätze, sondern gleichberechtigte Akteure sind.

Der Auftrag von NATUR UND MEDIZIN ist es, die Bevölkerung fundiert zu informieren, so dass immer mehr Menschen davon profitieren können. Die Mitgliederzeitschrift Natur und Medizin bietet neben aktuellen Berichten zur Komplementärmedizin auch eine Vielzahl praktischer Selbsthilfetipps. Ein exklusives Ratgeberangebot und Bücher aus dem eigenen Verlag liefern ausführliche Informationen zu bestimmten Krankheiten und deren Therapiemöglichkeiten.

Helfen Sie mit, Naturheilkunde und Homöopathie zu fördern und zu erhalten! NATUR UND MEDIZIN ist auf Ihre Unterstützung angewiesen: Mit Ihren Mitgliedsbeiträgen, Buchkäufen und Spenden finanziert NATUR UND MEDIZIN wichtige Forschungsprojekte, bezieht Stellung und berät Patienten unabhängig. Werden Sie Mitglied, spenden Sie für die Komplementärmedizin, empfehlen Sie uns weiter!

### **Weitere Informationen erhalten Sie unter:**

NATUR UND MEDIZIN e.V., Am Deimelsberg 36, 45276  
Essen, Telefon: 0201/56305 70, [www.naturundmedizin.de](http://www.naturundmedizin.de) |  
[www.kvc-verlag.de](http://www.kvc-verlag.de) | [www.carstens-stiftung.de](http://www.carstens-stiftung.de)



# Gesund durch das Jahr

## Wohlbefinden fördern – Beschwerden behandeln

Frühjahr, Sommer, Herbst und Winter haben ihre eigenen Schönheiten, aber auch ihre eigenen Herausforderungen. Mit der zunehmenden Helligkeit im Frühjahr sammeln wir Kraft und Energie, der Sommer ist die Zeit der Pflege und der Ernte, im Herbst müssen wir vorbeugen und Vorräte anlegen, der Winter schließlich ist die Zeit des Rückzugs und der Ruhe.

Es ist zuträglich für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, wenn wir im Einklang mit den Gesetzmäßigkeiten der jeweiligen Jahreszeit leben. Dazu finden Sie in diesem Ratgeber zahlreiche bekannte und weniger bekannte Tipps und Empfehlungen. Nicht nur die Ernährung, unser Bewegungs- und Schlafverhalten, auch die Heilmittel und die Hausmittel ändern sich mit den Jahreszeiten und dem Wetter.

Wie wir alle gesund durch Frühjahr, Sommer, Herbst und Winter kommen, ist ein Steckenpferd-Thema des Autors, der uns mit auf seine Reise durch das Jahr nimmt.

ISBN 978-3-96562-070-4

