



Ratgeber Selbsthilfe

Die Natur hilft heilen

Die besten Ratschläge aus 40 Jahren
Natur und Medizin

Dorothee Schimpf, Michael Elies (Hrsg.)

Dorothee Schimpf, Michael Elies (Hrsg.)
Die Natur hilft heilen – Die besten Ratschläge aus 40 Jahren
Natur und Medizin

Dorothee Schimpf, Michael Elies (Hrsg.)

Die Natur hilft heilen

Die besten Ratschläge aus
40 Jahren Natur und Medizin

Natur und Medizin e. V.
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen
Tel.: (0201) 56305 70
Fax: (0201) 56305 60
www.naturundmedizin.de

Schimpf, Dorothee; Elies, Michael (Hrsg.)

Die Natur hilft heilen – Die besten Ratschläge aus 40 Jahren
Natur und Medizin

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 2023

© Bildnachweis: Dieter Braun (Cover), Lora Jularic (S. 5, 49, 95)

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.

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

Inhalt

Einleitung	1
Teil 1: Ratschläge aus der ärztlichen Praxis	5
<hr/>	
Bewährte Empfehlungen von Dr. Veronica Carstens	6
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
Die besonderen Tipps von Dr. Michael Elies	16
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
Praxistipps von Dr. Johannes Wilkens.....	39
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/>	
Die Kartoffel	50
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

Der Reis	56
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
 Der Apfel.....	 62
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
 Die Zitrone	 67
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
Knoblauch und Zwiebel – Zwei Verwandte	74
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
Der Kohl.....	81
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
Der Honig.....	85
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
----------------------------------	----

Ölziehen – Ein traditionelles Heilverfahren aus der Ukraine	96
--	-----------

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

Heilerde – Ein unterschätztes natürliches Heilmittel.....	99
--	-----------

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

Leinsamen – Ein sehr vielseitiges Hausmittel	105
---	------------

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

Stichwortverzeichnis.....	112
----------------------------------	------------

Licht ist Leben oder: Die Sonnenlicht-Übung

Wir sind ja alle Lichtwesen, die Sonne versorgt uns mit diesem wunderbaren Licht, mit Wärme, Energie und Kraft. Deshalb lade ich Sie ein, in dieser Übung die heilsame Wirkung des Sonnenlichts zu erfahren.

Die Sonnenlicht-Übung

Setzen Sie sich bequem hin, wünschenswert ist ein Stuhl mit Lehnen, auf denen Sie die Arme abstützen können. Haben Sie nur ein Sitzmöbel ohne Lehnen oder Schwierigkeiten, die Arme zu heben, können Sie die Hände auch auf den Oberschenkeln ablegen.

Nun schließen Sie die Augen und heben die Unterarme so an, dass im Ellenbogen ein 90-Grad-Winkel entsteht. Drehen Sie die Handflächen, so dass sie nach vorne zeigen. Richten Sie nun Ihre Handflächen auf die Sonne aus, wie einen Hohlspiegel oder ein Teleskop, um das Licht der Sonne zu bündeln. Erst die eine Handfläche, bis Sie die Wärme, die Kraft, die Energie der Sonne an einem Punkt Ihrer Handfläche ganz stark spüren, dann die andere Handfläche.

Nun richten Sie noch Ihr Inneres Auge, das an der Nasenwurzel, zwischen den Augenbrauen liegt, auch Stirnchakra genannt, auf die Sonne aus und spüren auch hier das Sonnenlicht, die Wärme, die Kraft, die Energie, wie sie in Ihren Körper strömt – vielleicht in Wellen, wie der Pulsschlag, vielleicht mit jedem Atemzug, vielleicht gleichmäßig wie ein Fluss, so, wie es für Sie gut ist.

Und vielleicht sind Sie schon neugierig, wohin in Ihren Körper das Licht, die Kraft, die Energie, die Wärme über die Handflächen und die Stirn strömt. Spüren Sie dem Strom einfach nach, und genießen Sie die Kraft, die Energie, die Wärme. Überall da, wo sich das Sonnenlicht in Ihrem Körper ausbreitet, wirkt es heilsam, Licht ist Leben.

Leinsamen – Ein sehr vielseitiges Hausmittel

Es gibt wenige Heilpflanzen, deren Samen so vielseitig anwendbar sind wie die Samen des Leins. Sie sind wirkungsvoll, nebenwirkungsarm und insbesondere für die Selbsthilfe geeignet. Die Familie der Leingewächse ist sehr umfangreich. Es gibt ca. 200 Arten, in der Naturheilkunde wird vorwiegend der *Linum usitatissimum* verwendet (übersetzt: der am meisten genutzte und nützlichste Lein).

Ganz, geschrotet oder aufgeschlossen

Man unterscheidet ganzen Leinsamen, geschroteten und „aufgeschlossenen“ bzw. „aufgestoßenen“ Leinsamen. **Ganzer Leinsamen** wird unverdaut ausgeschieden, wenn er nicht sehr gründlich gekaut wird. **Bei geschrotetem Leinsamen** werden die Samenschalen mechanisch aufgebrochen und die Inhaltsstoffe freigesetzt. Sie können also besser aufgenommen werden. Daher wirkt er besser als ganzer Leinsamen. Nachteil: Geschroteter Leinsamen ist nur für kurze Zeit haltbar, da die Fettsäuren im Inneren der Samen mit Sauerstoff reagieren, sprich oxidieren, quasi ranzig werden, und dadurch ihre Wirkung verlieren. Eine gute Alternative ist der so genannte „**aufgeschlossene**“ **Leinsamen**. Dieser Leinsamen wird leicht gequetscht, die Samenschalen brechen auf und die hier befindlichen Schleime lassen sich besser verwerten. Die Zellen, in denen das Öl enthalten ist, bleiben unversehrt, so dass das Öl nicht mit Sauerstoff in Kontakt treten kann. „Aufgeschlossener“ Leinsamen ist daher haltbarer als geschroteter Leinsamen und quillt besser als ganze, nicht aufgeschlossene Samen.

Die Natur hilft heilen

Die besten Ratschläge aus 40 Jahren Natur und Medizin

Medizinisches Wissen, ärztliche Erfahrung und Berichte von Patientinnen und Patienten sind in der Kombination eine gute Voraussetzung für Gesundheit.

Natur und Medizin hat diesen Austausch von Anfang an gesucht, 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.

In diesem Ratgeber haben wir die bewährtesten Ratschläge aus den Mitgliederzeitschriften und Ratgebern zusammengetragen, die in 40 Jahren Natur und Medizin entstanden sind.



Natur und Medizin e.V.

Wir stärken Ihre Gesundheit !

www.naturundmedizin.de