



Ratgeber Selbsthilfe

# So habe ich mir geholfen!

Praktische Tipps der Mitglieder von Natur und Medizin

Dr. Annette Kerckhoff und Dr. Michael Elies



Dr. Annette Kerckhoff und Dr. Michael Elies

# So habe ich mir geholfen!

Praktische Tipps der Mitglieder von Natur und Medizin

## Herausgeber

Natur und Medizin e.V.  
Fördergemeinschaft der  
Karl und Veronica CARSTENS-STIFTUNG

Am Deimelsberg 36  
45276 Essen  
Telefon 0201 / 56305-70  
Fax 0201 / 56305-60

[www.naturundmedizin.de](http://www.naturundmedizin.de)  
[info@naturundmedizin.de](mailto:info@naturundmedizin.de)

© Natur und Medizin e.V. und die Autoren, Essen 2014

Alle Rechte, insbesondere die der Übersetzung in andere Sprachen, vorbehalten.  
Kein Teil des Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlages in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikroverfilmung oder irgendein anderes Verfahren – reproduziert oder in eine von Maschinen, insbesondere Datenverarbeitungsmaschinen, verwendbare Sprache übertragen oder übersetzt werden.

Fotografien: Carstens-Stiftung : Natur und Medizin

Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen

Druck: Union-Betriebs GmbH, Rheinbach



---

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>13</b>
<b>Augenerkrankungen</b>	<b>15</b>
Augenflimmern	15
Rote Rohkost, Möhrensaft	15
Augenthrombose	15
Augenakupunktur	15
Makuladegeneration	16
Homöopathie	16
Trockene Augen	18
Ayurvedischer Kajal	18
Lidrandmassage	19
<b>Erkrankungen des Nervensystems, psychische Beschwerden</b>	<b>21</b>
ADHS	21
Ernährungsumstellung	21
Morbus Menière	23
Akupunktur	23
Multiple Sklerose	24
Weihrauch	24
Polyneuropathie	25
Diverses	25
Restless Legs	26
Padma 28	26
<b>Erkrankungen von Mund und Zähnen</b>	<b>27</b>

Zahnbehandlungen	27
Mondkalender und „Hausmittel“	27
Zahnschmerzen	29
Hekla lava	29
<b>Hals-, Nasen-, Ohrenerkrankungen</b>	<b>30</b>
Halsschmerzen	30
Anthroposophische Medizin und Homöopathie	30
Heuschnupfen	31
Honig	31
Schwerhörigkeit	32
Neue Hörgeräte	32
<b>Atemwegserkrankungen und Infekte</b>	<b>34</b>
Bronchitis	34
Homöopathie und Heilpflanzen	34
Erkältung	35
Dattel-Feigen-Ingwertee	35
Apfelessig	36
Erkältungen, Vorbeugung	36
Leinöl und Cystus	36
Ölziehen und Obstessig	37
Heiserkeit	37
Labkraut	37
Wiederkehrende Atemwegsinfekte	38
Buteyko-Atmung	38
<b>Erkrankungen von Herz, Kreislauf und Blutgefäßen</b>	<b>41</b>
Bluthochdruck	41

---

Homöopathie	41
Misteltee	42
<b>Erkrankungen des Bewegungsapparates</b>	<b>43</b>
Arthrose	43
Heilwasser	43
Pferdesalbe	44
Fersensporn	45
Kernseife, Zwiebel	45
Hekla lava	45
Symphytum	46
Fibromyalgie	47
TENS-Gerät	47
Diverses	48
Karpaltunnelsyndrom	49
Japanisches Heilströmen	49
Hilfe durch Pausen bei einseitigen Belastungen	50
Kniearthrose	51
Harpagophytum D30 s.c.	51
Phlogenzym	52
Magnetfeld	53
Japanisches Heilströmen	53
Morbus Bechterew	54
Harpagophytum i.v.	54
Osteoporose	56
Hekla lava	56
Rheuma	56
Dauerbrause	56
Harpagophytum D3 i.v.	58

Ernährungsumstellung	59
Rückenschmerzen	60
SOMA-Körperarbeit	60
Homöopathie	61
Rückenschmerzen, Vorbeugung	62
Massagen	62
Schleimbeutelentzündung und Sehnenreizung	63
Retterspitz und Schüßler Salze	63
Schmerzen in den Knien	65
Radeln	65
Schmerzen in der Lendenwirbelsäule	65
Schröpfen	65
Schmerzen in der Schulter	66
Heiße Dusche und Abbürsten	66
Schulterprobleme	66
Besserung nach Amalgamentfernung	66
Wadenkrämpfe	67
Okoubaka	67
<b>Erkrankungen des Verdauungssystems</b>	<b>69</b>
Darmpilz	69
Schwedenkräuter	69
Darmträgheit	70
Ernährungsumstellung	70
Durchfall	71
Okoubaka	71
Reizdarmsyndrom	72
Fenchelmilch	72
Wurmbefall	72

---

Schwarzer Holunder	72
<b>Erkrankungen von Leber und Galle</b>	<b>75</b>
Autoimmun-Lebererkrankung	75
Erfahrung mit Visualisierung	75
Gallensteine und Leberreinigung	76
Olivenöl und Grapefruitsaft	76
<b>Erkrankungen von Nieren und Harnblase</b>	<b>79</b>
Begleitende Therapien bei Dialyse	79
Diverses	79
<b>Frauenerkrankungen</b>	<b>81</b>
Menstruationskrämpfe	81
Homöopathie	81
<b>Hauterkrankungen</b>	<b>83</b>
Dornwarzen	83
Fußwechselbäder und Arnikasalbe	83
„Schwarzer Nagel“	83
Okoubaka	83
<b>Krebserkrankungen</b>	<b>85</b>
Brustkrebs	85
Japanisches Heilströmen	85
Brust-OP, Nachbehandlung	89
Ionen-Salbe	89
Krebserkrankungen, verschiedene	90
Akupunktur	90

Schäden der Mundschleimhaut durch Strahlenschäden	91
Möhrensaft	91
<b>Verschiedene Erkrankungen</b>	<b>92</b>
Beschwerden auf Wanderungen	92
Franzbranntwein, Homöopathie, Stirnband	92
Diverse Erkrankungen	92
Die seelische Seite körperlicher Beschwerden anhören	92
Japanisches Heilströmen	95
Geburtserleichterung	96
Bachblüten	96
Homöopathie bei Kindern –	
Zahnfleischentzündung, Fieber, Kopfschmerzen, Ausschlag	97
Juckreiz, Wadenkrämpfe, Nagelpilz	98
Diverse Maßnahmen	98
Kalter Kopf	98
Japanisches Heilströmen	98
Läuse	100
Walnussblätter	100
Lippenbläschen (Herpes), Vorbeugung	100
Lippenstift mit Lichtschutzfaktor	100
Organmykosen	101
Retterspitz Innerlich	101
Schwellung	101
Arnica	101
Skrofulose	101
Diverses	101
Verschiedene Beschwerden	104
Japanisches Heilströmen	104

---

Wandernde Schmerzen	106
Hafersaft	106
<b>Unfälle, Wunden und Verletzungen</b>	<b>108</b>
Unfall	108
Homöopathie	108
Verbrennungen	109
Johanniskrautöl	109
Verletzungen	109
Blutwurz	109
Verletzungen und Schmerzen	109
Enelbin	109
Verstauchung	110
Arnica D6	110
Wespenstiche	111
Beinwellsaft oder -salbe	111
Retterspitz	111
Zwiebel	112
<b>Heilmittel und Gesundheitsförderung</b>	<b>113</b>
EM (Effektive Mikroorganismen)	113
Gesunde Gemüsebrühe	113
Molke, ein Allheilmittel	115
Pellkartoffeln	116
Schwedenbitter/Schwedenkräuter	117
Rückenschmerzen	117
Verbrennungen	117
Diverse Erkrankungen	117
Zahnpflege	124

Spülung mit Leitungswasser	124
<b>Körperlich und geistig fit bis ins hohe Alter</b>	<b>125</b>
Dankbarkeit	125
Diverses	126
Eutonie	128
Neue Aufgaben im Alter	130
Seniorentanz	131
Tanz	133
Wenig Medikamente	134
<b>Tiere</b>	<b>136</b>
Durchfall bei Katzen	136
Okoubaka	136
Durchfall bei Kälbern	136
Okoubaka	136
Durchfall beim Hund	137
Okoubaka	137
Geschlossener Muttermund bei Schafen	137
Bachblüten	137
Katzenschnupfen	139
Homöopathie	139
Sarkoid bei Pferd	140
Betulinhaltige Salbe	140
Schnittverletzungen in der Pfote beim Hund	141
Heilerde und Ringelblume	141
Tränende Augen beim Kaninchen	142
Okoubaka	142

---

<b>Zuschriften zu Büchern</b>	<b>143</b>
Leben nach dem Tod	143
Abschied von der Opferrolle	144
Augentraining	145
Homöopathie für Tiere	147
<b>Anhang</b>	<b>148</b>
Informationen zu den genannten Therapien und Heilmitteln	148
Augenakupunktur	148
Ayurvedischer Kajal	149
Bachblüten	149
Biochemie nach Schüßler	151
Buteyko-Methode	152
Cystus 052	154
EM	155
Eutonie	157
Homöopathie	157
Japanisches Heilströmen („Jin Shin Jyutsu“)	159
Ionensalbe	161
Magnetfeldtherapie	161
Okoubaka	163
Ölziehen	165
Padma 28	166
Reinigungskur für die Leber	168
Retterspitz	170
Schädelakupunktur nach Yamamoto	174
Schwedenkräuter	176
SOMA-Körperarbeit	180
TENS	181

# Hals-, Nasen-, Ohrenerkrankungen

## Halsschmerzen

### *Anthroposophische Medizin und Homöopathie*

Seit mir vor 20 Jahren ein anthroposophisch orientierter Hals-Nasen-Ohren-Arzt das Mittel Zinnober D6 verordnete, haben die früher fast regelmäßig mit Halsschmerzen beginnenden Erkältungen ihren Schrecken verloren. Beim ersten Auftreten einer Schwellung nehme ich eine Tablette in die Backettasche, zur Nacht sogar 2 Stück und lasse sie wirken. Der Erfolg ist immer wieder erstaunlich. Am nächsten Morgen sind die Halsschmerzen vorbei. Da ich die Medikamente seit einigen Jahren auspendele, erstaunt es mich immer wieder, wie unterschiedlich die Infekte auch hinsichtlich der benötigten Mittel verlaufen. Oft ist ein breites Arsenal wechselnder Mittel nötig, oft sind es nur wenige Mittel, die zusammen oder aufeinanderfolgend, nötig werden. Fazit: Kein Arzt kann meine Erkältung so stündlich weiterverfolgen, die passenden Mittel herausfinden und „verordnen“, wie ich das selbst mache. Selbsthilfe mit den Mitteln der Homöopathie, dazu kann ich nur jeden ermuntern. Dank der wertvollen Beiträge in der Mitgliederzeitschrift von Natur und Medizin habe ich immer wieder dazugelernt.

*W.S. aus Weilheim (4/2009)*

#### **DER TIPP VOM DOC:**

Zinnober D6 (Weleda) ist ein anthroposophisches Arzneimittel. Es hat ein breites Anwendungsspektrum, im Beipackzettel werden als Anwendungsgebiete „katarrhalische bis eitrig“,

auch chronisch wiederkehrende geschwürige (granulomatöse) Entzündungsprozesse der Luftwege“ genannt. Suchen Sie bei Fieber, Atemnot, blutigem oder eitrigem Auswurf einen Arzt auf. Der Wirkstoff Zinnober wird in der Homöopathie als Hydragrum sulfuratum rubrum geführt und ist in der Praxis geläufig mit seiner traditionellen Bezeichnung Cinnabaris. Bewährt ist Cinnabaris bei Heuschnupfen und (chronischen) Nebenhöhlenbeschwerden mit den Leitsymptomen Druck an der Nasenwurzel und fädiges Sekret, das hinten den Rachen herunterläuft. Eine interessante Indikation ist Knochenschmerz bei fallendem Luftdruck.

## Heuschnupfen

### *Honig*

Bei meiner Tochter fanden sich plötzlich Heuschnupfensymptome und weil sie ein Gegner jeglicher Medikamenteneinnahme ist, kamen wir auf die Idee, uns einen Imker zu suchen, der seine Bienen in der Umgebung, wo sie sich häufig aufhält, sammeln lässt.

Wir haben Frühlingshonig bei ihm gekauft und begannen ab Weihnachten den Tag immer mit einem leckeren Honigbrot. Das haben wir im letzten Jahr so gemacht, und wir sind ohne Heuschnupfen durch das Jahr gekommen, und in diesem Jahr essen wir seit dem letzten Weihnachtsfest wieder von der vorjährigen Frühlingstracht. Es schmeckt und hilft offenbar.

*F.S. aus Hamburg (3/2010)*

# Atemwegserkrankungen und Infekte

## Bronchitis

### *Homöopathie und Heilpflanzen*

Es ist schon einige Jahre her, dass ich das erste Heft von Natur und Medizin in den Händen hielt, ich bekam die Mitgliedschaft von einer Freundin geschenkt. Am Anfang überflog ich die Hefte und nur einzelne Artikel las ich gründlich. Das hat sich aber seit einigen Jahren geändert. Inzwischen habe ich mir eine Menge Globuli und Tropfen zugelegt und behandle mich, meine Kinder und Enkelkinder zum größten Teil selbst, manchmal durch Unterstützung einer befreundeten Heilpraktikerin. Meine Töchter sind auf dem gleichen Trip. Manchmal telefoniere ich mit meiner Ältesten, die inzwischen noch mehr Erfahrung hat. Sie hat ein Buch über Homöopathie im Rindestall geschrieben. In den Sommerferien waren meine vier Enkelkinder für drei Wochen bei mir. An den letzten Tagen fing ich mir eine starke Erkältung ein. Die sonst so guten Tropfen konnten nichts mehr abhalten. Vier Tage hatte ich nachts Fieber und schreckliche Hustenanfälle. Mit Drosera, Spitzwegerich- und Thymiantee kam ich gut zurecht. Da ich berufstätig bin und eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung brauchte, musste ich zum Arzt. Der wollte mir natürlich sofort Antibiotika verschreiben mit dem Argument: falls es eine Lungenentzündung wird. Doch ich blieb hartnäckig und die Bronchitis ging auch ohne Antibiotika weg. Was täte ich nur ohne Natur und Medizin.

*T.G. aus Herrngiersdorf (1/2009)*

### DER TIPP VOM DOC:

Drosera ist ein homöopathisches Arzneimittel. Es wird aus dem Sonnentau hergestellt. In dem beschriebenen Fall ist Drosera das passende Mittel: Es ist geeignet bei Keuchhusten und Bronchitiden, die dem Keuchhusten ähneln. Typisch sind kurz aufeinanderfolgende, krampfartige Hustenanfälle, auch kann es zu Brechreiz und zu Nasenbluten kommen. Nachts verschlimmert sich der Husten.

## Erkältung

### *Dattel-Feigen-Ingwertee*

Folgender leicht selbst herzustellender Tee, dessen Rezept ich von einer Freundin bekam, hilft so hervorragend bei beginnenden Erkältungsanzeichen, dass ich ihn gerne weiterempfehlen möchte.

- ¼ Liter kaltes Wasser
- 2 Datteln (frisch oder getrocknet)
- 2 Feigen (frisch oder getrocknet)
- eine dicke Scheibe frischen Ingwer
- 1 Teelöffel Süßholz (in der Apotheke erhältlich)

Alles wird für eine Stunde kalt angesetzt, aufgekocht und abgeseiht. Heiß trinken!

Die Worte meiner Freundin lauteten: „Dieser Tee pustet Dir die Erkältung aus den Ohren raus!“

*I.G. aus Monschau (3/2009)*

# Unfälle, Wunden und Verletzungen

## Unfall

### *Homöopathie*

Anfang Dezember 2010 hatte mein Mann einen Unfall. Auf einem sehr glatten Parkplatz rutschte er aus, fiel hin und schlug so hart mit dem Hinterkopf auf, dass er bewusstlos war. Im Krankenhaus wurden eine Gehirnblutung (im Stirnbereich) und eine Gehirnerschütterung festgestellt. Er hat keine Erinnerung an den Unfall und den Transport ins Krankenhaus. Nach fünf Tagen kam die Gehirnblutung zum Stillstand, und mein Mann konnte nach zehn Tagen die Klinik wieder verlassen. Noch im Krankenhaus gab ich meinem Mann Arnica D1000 (Hämatom), einige Tage später Opium D200 (Schockerlebnis) als Einmalgabe. Schließlich habe ich durch Natur und Medizin viel gelernt.

Mein Mann hat weder neurologische Ausfälle noch Lähmungsercheinungen. Trotzdem blieben noch viele Fragen offen, die uns im Krankenhaus leider nur mäßig beantwortet werden konnten, z.B. Reha ja oder nein. Warum Reha? Worauf ist zu Hause besonders zu achten? Usw. – Der lapidare Kommentar: „Seien Sie vorsichtig“, war alles.

Deshalb wandte ich mich an Natur und Medizin. Dort wurden kompetent und geduldig all unsere Fragen beantwortet.

*H.W. aus Dormagen (5/2011)*

# Heilmittel und Gesundheitsförderung

## EM (Effektive Mikroorganismen)

Eine Freundin machte mich auf Effektive Mikroorganismen aufmerksam. Seither benutze ich sie zum Düngen im Garten, zum Putzen im Haus, zum Sprühen bei schlechter Luft im Haus und zum Trinken zusammen mit etwas Heilerde und Fruchtsaft (da EM sehr sauer ist), um meinen Darm zu sanieren und meine Abwehrkräfte zu stärken. Ich bin 81 Jahre alt und es geht mir bestens.

*M.-L.S. aus Bad Vilbel (6/2012)*

### INFO:

Weitere Informationen zur finden Sie im Anhang auf S. 155ff.

## Gesunde Gemüsebrühe

Ich freue mich über die Artikel „Lieblingsgerichte von Kindern – gesund gemogelt“ und möchte dazu einen Vorschlag bringen: Ich bereite mir Gemüsebrühe auf Vorrat, wenn im Garten reichlich Ernte ist und kaufe vom Biobauern hinzu, was bei uns nicht so gut gedeiht. Auf diese Weise essen auch Gemüsemuffel wenigstens etwas gutes Gemüse. Hier das Rezept:

- Fenchel mit Blättern
- Kohlrabi mit Blättern
- Lauch und Zwiebel
- Möhren mit Grün

- Rote Bete mit Blättern
- Sellerie mit Blättern
- Diverse Küchenkräuter
- Steinsalz

Alle Gemüse waschen, putzen und trocknen. Wurzeln und Knollen grobraffeln, Lauch und Fenchel quer zur Faser feinschneiden. Zarte Blätter und Kräuter hacken und auf ein separates Backblech geben, geraffelt Gemüse maximal 3 cm dick auf die anderen Backbleche verteilen. Im Backofen bei 80 Grad mehrere Stunden bei geschlossener Tür darren, dabei stündlich mit einem Holzlöffel die Masse umrühren und wieder gleichmäßig verteilen. Die Kräuter sind zuerst fertig, daran zu erkennen, dass sie zwischen den Fingern zerbröseln. Das Gemüse ist fertig, wenn es kross ist. Das kann vier bis acht Stunden dauern, je nachdem, ob wir ein nasses oder trockenes Gartenjahr hatten. Also herausnehmen und abkühlen. Zum Schluss die ganze Menge wiegen und mixen, die halbe Gewichtsmenge feines Steinsalz zufügen und gut vermischen. Diese Gemüsebrühe hält sich mindestens ein Jahr, wenn sie gut verschlossen in einem Schraubglas verwahrt wird. Nun muss man nicht jedes Mal lange putzen und kochen, die Trocknungsenergie spart man später wieder ein. Das Steinsalz (aus dem Urmeer) bringt alle Spurenelemente mit und enthält keine künstlichen Zusätze oder Verklappungsrückstände aus den offenen Meeren. Für Suppen und Soßen verwende ich von dieser Gemüsebrühe einen Esslöffel auf einen Liter Wasser.

*U.K. aus Braunschweig (2/2009)*

## Schwedenbitter/Schwedenkräuter

### *Rückenschmerzen*

Mit dem Schwedenbitter habe ich wunderbare Erfolge gehabt durch Auflagen bei Rückenschmerzen. Aber gut abdecken, weil der Schwedenbitter braune Flecken in Wäsche und Bettwäsche hinterlässt, die aber problemlos auszuwaschen sind.

Mein Schwiegervater, der 94 wurde, meinte, sein hohes Alter der täglichen Einnahme von etwas Schwedenbitter zu verdanken.

*R.H. per E-Mail (5/2012)*

### *Verbrennungen*

Schwedenkräuter sind seit Jahren mein erstes Mittel bei Verbrennungen. Eine satt getränkte Auflage auf die verbrannte Stelle legen – und die Schmerzen sind nach einer Viertelstunde weg. Meiner Schwester, die sich großflächig mit frisch aufgebrühtem Kaffee verbrannt hatte, habe ich so geholfen und der Arzt meinte am nächsten Tag nur staunend: „Sie müssen aber was an Schmerzen aushalten können!“, was nicht so war.

*B.G. aus Köln (5/2012)*

### *Diverse Erkrankungen*

Dies sind unsere Erfahrungen mit der Schwedenkräutertinktur, die seit etwa 30 Jahren Bestandteil meiner und nun auch meiner Kinder Hausapotheke ist: Die elf Kräuter werden von uns in der Apotheke erworben und selbst angesetzt. Sie haben uns geholfen bei Verletzungen auf der Haut (unverdünnt auftragen), bei Sonnenbrand auf den Augen (unverdünnte Tropfen auf die Augenlider streichen), bei unbestimmten Ohrenscherzen (einen oder zwei Tropfen ins Ohr geben),

Problemen mit den Zähnen (Tropfen auf die schmerzende Stelle. Zahnarztbesuch jedoch unerlässlich), Aphthen in der Mundschleimhaut (Tropfen darauf), Herpes (mit sauberem Finger draufstreichen), Halsschmerzen (etwa 45 Tropfen auf Zucker), das Gleiche bei Magenbeschwerden (oder verdünnt in Wasser oder unverdünnte Einreibung in Magen-Darm-Gegend), bei einer tiefen Schnittwunde, einem tiefen Hundebiss im Fuß (jeweils direkt auf Wunde, dadurch keine Entzündung), bei Entzündungen in Gelenken (Umschläge).

Wir haben die Schwedenkräuter nur nach Bedarf in oben genannten Mengen und nie als Dauermedikation angewendet. Die Besserung erfolgte teilweise über Nacht und teilweise nach mehrmaliger Wiederholung der Anwendung. Als Nebenwirkung konnten wir Hautschumpelung bei zu langer Anwendung oder ohne Fett angewendeten Umschlägen beobachten. Die Haut normalisiert sich aber wieder. Was uns auffiel: Bei tiefen Wunden gibt es keine zusätzlichen Schmerzen, bei oberflächlichen Hautschürfungen starkes Brennen. Nicht jeder Mensch profitiert gleichermaßen von der Schwedenkräutertinktur.

*A.D. per E-Mail (5/2012)*

### ***Diverse Erkrankungen***

Sicher 25 Jahre ist es jetzt her, dass ich den ersten „Großen Schwedenbitter“ angesetzt habe. Heute frage ich mich manchmal: Was hätten wir ohne ihn wohl gemacht? Sie kennen ja sicher die umfangreichen Therapiemöglichkeiten, die Maria Treben angegeben hat. Nein, ich habe nicht alles ausprobiert, doch als mir jüngst unsere Tochter als junge Ärztin zuflüsterte: „Mama, in der Klinik denke ich bei so vielen Problemen: hätte ich doch Schwedenbitter hier ...“, musste ich schmunzeln und ihr gestehen, dass auch mir in sehr, sehr vielen Fällen

diese Wunderkräuter als erstes einfallen. Ein Beispiel vor zehn Tagen: Ein neuer Nachbar, ein Iraner, kam mit geschwellenem, hochrotem, unbeweglichen Daumen, ohne bekannte Ursache. Der Daumen gefiel mir nicht, es war Wochenende, kein Arzt stand zur Verfügung (meine Arbeit als Heilpraktikerin ist Osteopathie, nicht medikamentöse Medizin.) Therapie: Schwedenbitter-Umschläge und Belladonna D30. Beim Erkundigen am nächsten Tag öffnete er die Haustür, winkte fröhlich mit den Daumengelenken und sagte nur: „Zauberzeug!“ So könnte ich fortfahren. Ich heilte den Kindern Mittelohrentzündungen mit einem Tröpfchen entweder direkt in den Gehörgang oder auf Watte. Bei allen Bauchverstimmungen war es die Therapie der Wahl – 3-5 Tropfen oral oder Umschläge. Bei hartnäckigen Nasennebenhöhlenentzündungen: 1 Tropfen in die Nasenlöcher (brennt natürlich zuerst, aber dann gibt's Luft). Am wichtigsten für die Kinder selbst war die schmerzlindernde Seite dieses „Zauberzeugs“. Noch sehr klein wussten sie, wo die Flasche steht, um sich notfalls bei gequetschten, verbrühten oder wie auch immer verletzten Fingerchen den Schmerz in Minuten „wegzaubern“ zu lassen. Bei Verbrennungen gibt es tatsächlich keine Blasenbildung. Mein Schwager lästerte, als wir zum ersten Mal voller Spannung die Tage des Ansetzens durchlebten. Ich „drohte“ ihm, dass er mit seinem damals offenen Bein der erste Patient sein würde. Monate hatte er mit Schulmedizin keinen Erfolg gehabt, wie sollte denn nun ausgerechnet so ein Sud etwas bewirken? Nach drei Tagen war das Ulcus um die Hälfte verkleinert – nach einer Woche abgeheilt. Das waren damals Erlebnisse, die Mut machten und mir jetzt ebenfalls Mut machen, Ihnen zu schreiben. Denn die Bedenken mit den offenen Wunden kann man getrost vergessen, finde ich. Zur Erstversorgung gab und gibt es für uns nichts Besseres.

# So habe ich mir geholfen!

## Praktische Tipps der Mitglieder von Natur und Medizin

**C**arstens-Stiftung : Natur und Medizin bringt alle zwei Monate eine Mitgliederzeitschrift heraus. In der Rubrik „Leserforum“ berichten die Mitglieder über ihre positiven Erfahrungen bei der Selbstbehandlung der unterschiedlichsten Erkrankungen – ein wichtige Informationsquelle gerade auch für andere Mitglieder.

Der vorliegende Band gibt die interessantesten Zuschriften von 2008-2012 aus dieser Rubrik wieder. Das Krankheitsspektrum ist weit gefasst: Von Augenflimmern über Fersensporn und Herpes bis zum Wespenstich sind zahlreiche Beschwerdebilder aufgeführt. Erstmals wurden auch allgemein gesundheitsfördernde Maßnahmen und Hinweise für die Selbstbehandlung von Tieren aufgenommen.

Im Anhang werden wenig bekannte Therapien skizziert und weiterführende Informationen gegeben.

Die Zuschriften machen Mut, aktiv zu werden und die Gesundheit in die eigene Hand zu nehmen, berichten sie doch alle von erfolgreichen Heilungsverläufen mit in der Praxis bewährten Maßnahmen – und zwar auch bei schweren oder chronischen Erkrankungen.



**Carstens-Stiftung : Natur und Medizin**

[www.naturundmedizin.de](http://www.naturundmedizin.de)