



Ratgeber Selbsthilfe

Naturheilkunde Kompakt

Wegweiser zur Gesundheit –
Homöopathie und vieles mehr

Agnes Ptok und Dr. med. Michael Ptok

Agnes Ptok und Dr. med. Michael Ptok

Naturheilkunde Kompakt

Wegweiser zur Gesundheit –
Homöopathie und vieles mehr

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
info@naturundmedizin.de

© NATUR UND MEDIZIN E.V. und die Autoren, Essen 2017, 8. Auflage
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.

Bildquellen: © K.-U. Häßler - fotolia.de, © Stefan Redel - fotolia.com, © RTimages -
fotolia.com, Bildarchiv NATUR UND MEDIZIN
Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen
Druck: Union-Betriebs GmbH, Rheinbach

Inhalt

Vorwort	9
1. Grundlagen und Geschichte der Naturheilkunde und der Homöopathie	11
1.1 Wissenswertes zur Naturheilkunde	11
1.2 Hintergrund und Wirkweise der Homöopathie	14
1.3 Auswahl der homöopathischen Arzneien	19
2. Hinweise zur homöopathischen Medikamenteneinnahme	22
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
3. Alphabetische Liste der Krankheiten	31
4. Alphabetische Liste der homöopathischen Medikamente	45

5. Homöopathische Behandlungen und Ausleitungen	67
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
6. Naturheilkundlich bedeutsame Themen	82
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

7. Gesundheit und innere Haltung	202
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
Nachwort	223
Register	225
Literaturverzeichnis	231
Die Autoren	238
Carstens-Stiftung : Natur und Medizin	240

3. Alphabetische Liste der Krankheiten

Neben den Krankheiten sind die jeweils infrage kommenden homöopathischen Medikamente und ergänzende Heilmittel und Therapien aufgeführt. Die Beschreibung der einzelnen Homöopathika und Potenzierungsempfehlungen sind in Kapitel 4: *Alphabetische Liste der homöopathischen Medikamente* nachzulesen.

A denoide (Wucherungen):	Thuja
Allergie:	Reduzierter Milchgenuss
Alpträume bei Fieber:	Apis, Ledum, Okoubaka
Anämie:	Phosphorus
Anfälle, epileptische:	siehe Blutarmut
Angina pectoris:	Cuprum met.
Angst:	Arnica, Arsenicum album,
Aphthen:	Cactus
Ärger (Beschwerden durch Ärger):	Aconit, Arsenicum album
Arthritis, Arthrose:	Acidum nitricum, Borax
Asthma bronchiale:	Nux vomica, Staphisagria
Augenbeschwerden:	siehe Gelenkschmerzen
Augentzündung:	Arsenicum album, Cuprum
	metallicum, Kalium carbonicum,
	Lobelia
	Euphrasia, Ruta
	Argentum nitricum, Euphrasia,
	Pulsatilla
B änderriss, Bänderdehnung:	Calcium fluoratum
Bandscheibenvorfall:	Calcium fluoratum,

	Kalium carbonicum, Rhus toxicodendron, Rumex, Sticta, Tartarus stibiatus
Brustdrüsenentzündung:	Bryonia, Phytolacca
Bursitis:	Arnica
C ommotio:	siehe <i>Gehirnerschütterung</i>
Cerebrale Anfälle:	Cuprum met.
D rei-Monatskoliken:	Colocynthis, Magnesium phosphoricum
Durchfall:	Aloe, Arsenicum album, Carbo vegetabilis, China, Nux vomica, Podophyllum, Veratrum album siehe Kap. 6.5 ⇒ <i>Darmsanierung</i>
E isenmangel:	siehe Blutarmut
Eiterung:	Hepar sulfuris, Mercurius solubi- lis, Silicea
Embolie:	siehe <i>Gefäßverschluss</i>
Entzündeter Zahn:	siehe Kap. 5.7
Epileptische Anfälle:	Cuprum met.
Erbrechen:	Arsenicum album, Ipecacuanha, Nux vomica, Tabacum
Erholung, verzögerte nach Fieber:	China
Erkältung, beginnende:	Aconit

I mmunsystem, Steigerung des: Impfungen, Folgen von: Insektenstiche: Ischiasbeschwerden:	Bertram (S. 105), Wasserlinsenelixier (S. 131) Thuja Apis, Ledum siehe <i>Hexenschuss</i>
K aries:	Calcium fluoratum, Calcium phosphoricum
Keuchhusten:	Drosera, Ipecacuanha, Rumex, Tartarus stibiatus
Kinderwunsch:	siehe S. 71 ff, 155
Kinder, unleidliche:	Chamomilla
Knochenbruch:	Calcium fluoratum, Calcium phosphoricum siehe Kap. 5.5 ⇒ <i>Knochen- bruch, Osteoporose</i>
Knochenschmerz:	Ruta
Knochenverletzung:	Symphytum
Kopfschmerz:	Gelsemium, Iris, Nux vomica, Sanguinaria, Spigelia siehe <i>Venenschwäche</i>
Krampfadern:	Colocyntis,
Krämpfe:	Cuprum metallicum, Magnesium phosphoricum, Nux vomica
Kreislaufschwäche:	China, Haplopappus, Phosphor, Tabacum, Veratrum album, Galgant (S. 105)

Unfall:	siehe <i>Verletzung</i>
Unruhe:	Aconit, Arsenicum album, Zincum metallicum
V enenentzündung:	Aesculus, Lachesis
Venenschwäche:	Aesculus
Venenverschluss:	Aesculus, Lachesis
Verbrennungen:	Arnica
Vereiterte Zähne:	siehe Kap. 5.7
Verletzungen:	Arnica, Ruta, Symphytum, Schafgarbentee
Verstopfung:	Nux vomica, Opium, ganzer Flohsamen mit Flüssig- keit (nicht mit Milch) siehe Kap. 6.5 ⇒ <i>Darmsanierung</i> ,
Vollmond abhängige Beschwerden:	Phosphor
W achstums-Schmerzen der Kinder:	Calcium phosphoricum
Wadenkrämpfe:	Magnesium carbonicum, Magnesium phosphoricum, Einreiben mit Olivenöl
Warzen:	Acidum nitricum, Thuja oder Schöllkrautsaft auf- tupfen oder Veilchensalbe nach Hildegard rundherum auftragen
Wehen, vorzeitige:	Kalium carbonicum
Wespentisch:	siehe <i>Bienenstich</i>

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.

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 Vollwertecken 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

Welche Getreidesorten sollten benutzt werden? An erster Stelle steht mengenmäßig der Weizen. Die wertvollste Getreideart ist der uralte Dinkel, dessen gesundheitlicher Wert besonders von der Hl. Hildegard von Bingen erstmalig beschrieben wurde. Der Dinkel ist zugleich Nahrungsmittel und Heilmittel. Der Roggen ist stärker pH-sauer und wird nicht von allen Menschen gleich gut vertragen. Ungemahlene Körner können vom menschlichen Organismus nicht so gut verstoffwechselt werden wie gemahlene.

Eine besondere Zubereitungsform muss noch erwähnt werden: das **Keimen von Körnern**. Dabei erhöht sich der Gehalt an Vitalstoffen noch einmal ganz erheblich, z.B.

bei Eiweiß auf	240 %,
bei Magnesium auf	250 %,
bei Vitamin E auf	500 %.

Das Keimen geschieht folgendermaßen: Pro Person werden 1 bis 3 Esslöffel Getreide, am besten Dinkel, in einer Tasse mit Wasser bedeckt und über Nacht im Kühlschrank belassen. Am nächsten Morgen wird das Korn in einem Sieb mit Wasser ab gespült und abgetropft am Fenster zum Keimen stehen gelassen. In der folgenden Nacht wird wieder Wasser dazugegeben und das Getreide in den Kühlschrank gestellt, danach tags wieder ab gespült und abgetropft bei Tageslicht im Raum stehen gelassen usw.. Nach drei oder vier Tagen sind die Körner verzehrbereit. Sie werden am besten zu einem Salat, der mit Essig, Öl und Gewürzen bereitet ist, zuge mischt.

Während sehr heißer Sommertemperaturen lassen Sie die abgetropften Körner auch tags im Kühlschrank stehen, um eine Schimmelbildung zu vermeiden.

Im Getreide können sich gelegentlich längliche schwarze Körner oder Teile davon befinden. Es handelt sich dabei um giftiges Mutterkorn, das etwas dicker als das Getreide ist. Normalerweise wird es von den Mühlen vor dem Verkauf vollständig ausgesondert. Zur Sicherheit sollte jedoch das Getreide in der Küche noch einmal kontrolliert und evtl. Mutterkorn entfernt werden.

Der große ökologische Vorteil der Reduktion des tierischen Eiweißes zugunsten der Vermehrung von Getreide, Obst und Gemüse wird aus folgender Aufstellung ersichtlich (n. *Ulmer*).

Vergleich Pflanzen- und Tiernahrung

Getreide	sättigt	100 Menschen
----------	---------	---------------------

Über den Umweg des Verfütterns von gleicher Getreidemenge an:

Rinder und Milch	sättigen	30 Menschen
Hühner und Eier	sättigen	12 Menschen
Schweine	sättigen	8 Menschen

Süßen der Speisen

Das Süßen der Speisen erfolgt bei einer Vollwerternährung am ehesten mit Rohrohrzucker, Honig, natürlichem Rübenzucker, Melasse oder evtl. mit eingeweichten Trockenfrüchten (Datteln, Feigen, Rosinen, Aprikosen) oder Ahornsirup. Nach Bruker sollte Fabrikzucker – sowohl weißer oder brauner – aus folgendem Grund ganz vermieden werden: Er enthält – im Gegensatz zu Honig, Rohrohrzucker und Rübenkraut – kein oder ungenügend Vitamin B, das für die eigene Stoffwechselung erforderlich ist. Zucker wird deshalb auch Vitamin B-Räuber genannt, weil er den Körperspeichern Vitamin B entzieht. Jenes Vitamin ist jedoch für eine ausgeglichene Nervenfunktion unbedingt notwendig. Zudem ist der Zucker bei der Verursachung von Karies mitverantwortlich (siehe Kap. 6.11 ⇒ *Zähne*).

6.7 Fieber

Fieber ist eine notwendige, sinnvolle und sehr weise eingerichtete Reaktion des Körpers zur Unterstützung der Abwehr. Bei Fieber geschieht der gleiche Vorgang wie in einem Ofen: Zieht der Ofen nur schlecht und schwelt das Feuer, bilden sich Schlacken und der Schornstein verrußt. Lodert dagegen das Feuer mit heller Flamme, wird alles vollständig verbrannt. Dabei können sogar alte Schlacken, die im Organismus bei früheren Erkrankungen übrig geblieben sind, vernichtet werden.

Viren werden meist bei ca. 38,5°C „verbrannt“, Bakterien erst bei Temperaturen um 39°C. Der Körper braucht also bei vielen Erkrankungen Fieber bis ca. 39°C, manchmal auch etwas darüber hinaus, um die schädlichen Keime abzuwehren. Der menschliche Organismus ist normalerweise auf das Vorhandensein eines hohen Fiebers eingerichtet, indem z.B. die Herzschlagfolge und die Atmung beschleunigt werden, vermehrt Durst besteht und auch die weiteren inneren Organe dem Fieber angepasst arbeiten. Dem Körper darf also durchaus über einen kurzen Zeitraum (1-2 Tage) Fieber bis zu 39,5- 40°C zugemutet werden. Ausnahmen sind deutliche Kreislaufschwächen, andere Komplikationen, heftiger Schüttelfrost oder aber schon vorher bestehende anderweitige Grunderkrankungen. Dann ist selbstverständlich sofort ärztliche Hilfe hinzuzuziehen. Des Weiteren darf die notwendige Klärung einer Krankheitsursache dabei nicht vergessen werden. Bei eindeutigen Halsbeschwerden z.B. ist natürlich der Rachen zu untersuchen und ein dafür geeignetes Medikament (je nach Befund durchaus auch ein homöopathisches) gezielt einzusetzen. Im Zweifel sollten Sie immer eine(n) Arzt/Ärztin fragen.

Fieber sollte nicht unterdrückt, sondern sinnvoll unterstützt werden. Bei Kindern kann das mit Belladonna, Chamomilla und Helle-

Naturheilkunde Kompakt

Wegweiser zur Gesundheit – Homöopathie und vieles mehr

„Naturheilkunde Kompakt“ bietet einen breiten Einblick in viele Gebiete der Naturheilkunde und möchte den Leser zur Selbstmedikation ermutigen.

Besonders übersichtlich und praxisnah ist die **ausführliche Haus- und Reiseapotheke der wichtigsten 100 homöopathischen Heilmittel**: Von Arnica D12 als das wichtigste „Verletzungsmittel“ bis hin zu Zincum metallicum D12 als ein „Beruhigungsmittel“ für Kinder und Erwachsene. In einem Extra-Kapitel werden wichtige homöopathische Behandlungen angesprochen, wie u.a. die homöopathische Behandlung bei Kinderwunsch und Schwangerschaft oder die begleitende homöopathische Zahnbehandlung.

Der Ratgeber bietet darüber hinaus ein großes Themenspektrum: Gesundes Bauen, Wohnen und Schlafen; Elektrosmog durch Handy, WLAN und andere Strahlungsphänomene; Zähne, Zahnmaterialien und Zahnherde; Hildegard von Bingen; Belastungen durch Umweltschadstoffe oder begleitende Therapiemöglichkeiten bei Tumorerkrankungen – dies sind nur einige der vielen Aspekte, die angesprochen werden.



Carstens-Stiftung : Natur und Medizin

www.naturundmedizin.de