



Ratgeber Selbsthilfe

So habe ich mir geholfen!

Praktische Tipps der Mitglieder von Natur und Medizin

Dr. Michael Elies, Dr. Dorothee Schimpf



Dr. Michael Elies, Dr. Dorothee Schimpf

So habe ich mir geholfen!

Praktische Tipps der Mitglieder von Natur und Medizin

NATUR UND MEDIZIN e. V.

Am Deimelsberg 36, 45276 Essen

Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60

www.kvc-verlag.de

Dr. Elies, Michael; Dr. Schimpf, Dorothee

So habe ich mir geholfen Band 5

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 2022

© ArtSys - Adobe Stock (Coverfoto), © Africa Studio - Adobe Stock, © nolonely - Adobe Stock, © Brent Hofacker - 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

Vorwort	9
Körperlich und geistig fit bis ins hohe Alter	11
Gartentherapie	11
Gesund im Alter	12
Mit 90 Jahren noch gesund	13
Mut machen: Fit bis ins hohe Alter	15
Empfehlungen von Suse Esche in MGZT 5/2012	17
„Gesund altern mit Suse Esche“ Anmerkungen zu den Empfehlungen von Suse Esche	18
Antwort von Suse Esche auf die Leserzuschrift von I.K.	19
Psyche	21
„Über die Achtsamkeit“	21
Waldgesundheit	22
Autosuggestion	23
Bipolare Störung	25
Gedanken zur „Corona-Angst“	28
Beschwerden verschiedener Organsysteme	31
Nervensystem	31
Aluminium und Demenz	31
Schwindel	31
Migräne	32
Schafwolldecke bei Restless Legs	33
Brennende Füße	33

Leinöl-Gel bei Karpaltunnelsyndrom	34
Moxa-Zigarre bei Gürtelrose	34
Augen	36
Trockene Augen	36
Altersabhängige Makuladegeneration	36
Grauer Star-Operation vermeiden	37
Mund und Zähne	38
Frauenmanteltee nach Zahnextraktion	38
Öziehen	38
Schilddrüse	38
Überfunktion der Schilddrüse	38
Schilddrüsenunterfunktion, Meine Heilung – meine Erfahrung	40
Atemwege und Infekte	41
Sinusitis und Bronchitis	41
Bitterkraft-Tropfen bei Nasennebenhöhlenentzündung	42
Schutz vor Infekten – Vaseline	43
Heilsame Nasensalbe für die Schleimhäute	43
Antibiotika – Eine Wunderwaffe wird stumpf	44
Erkältungstee	45
Wasserstoffperoxid bei Erkältungen	46
Andorn bei Husten	47
Herz, Kreislauf, Blutgefäße	49
Arzneimittel bei Herz-Kreislaufbeschwerden	49
Zitronen-Knoblauch-Rezept	49
Rückmeldung zu Thema Knoblauch-Zitrone-Trank	50
Familiäres Aneurysma – Traditionelle Chinesische Medizin	51
„Sauerstoff-Behandlung“	52
Verdauungssystem	53

Sodbrennen	53
Hildegard-Medizin: Darmreinigung mit Birnhonig	53
Erfahrungen bei Blähungen	54
Pfefferkörner bei Bauchkrämpfen	55
Heidelbeeren bei entzündlichem Darm	55
Heidelbeeren bei „Kollagener Colitis“	56
Blase	57
Naturheilkunde bei Blasenentzündung	57
Prostata	58
Tee vom Kleinblütigen Weidenröschen	58
Wechseljahresbeschwerden	58
Hitzewallungen	58
Bewegungsapparat	59
Hilfe durch Osteopathie	59
Atlastherapie	59
Alraune bei Kniebeschwerden	61
Vermeidung von OPs bei Hüftarthrose	62
Symphytum Similiaplex bei Mittelfußbruch	62
Haut	64
Psoriasis	64
Fumaria officinalis bei Hautausschlag	66
Lippenherpes	66
Lippenbläschen	68
Rosacea	68
Schüßler Salze bei nächtlichem Hautjucken	69
Spitzwegerich bei Juckreiz	70
Spitzwegerich bei Insektenstichen	70
„Aleppo Seife“ und Akupressurmappe bei Juckreiz	71
Wärmetherapie bei Insektenstichen	71

Essigessenz bei Nagelpilz	72
Apfelessig bei Fußpilz	72
Eigenbehandlung mit Beinwelleextrakt	73
Spezielle Erkrankungen	75
Borreliose	75
Olivenbaumextrakt	75
Cholesterin	75
Fermentierter Reis	75
Flohsamen	77
Leinöl	78
Dr. Budwig-Creme	79
Lacto-Ovo-Vegetabile Ernährung	79
Gemüsesäfte auf Basis hochwertigen Aloe-Vera-Gelees	80
Knoblauch-Zitronen Trank	80
Fibromyalgie	81
Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe	81
Gesundheitsstörungen durch Elektromog	81
Gefahren durch Handys und Mobilfunkantennen	81
Krebs	83
Christrose bei Speiseröhrenkrebs	84
Tiere	86
Kokosöl gegen Insekten/Zecken	86
Therapien	87
Ernährung	87
Vegetarische Ernährung	87
Vollwert-Ernährung	88
Fleischverzicht fürs Klima?	89

Länger leben mit Pflanzenkost	90
Fastenwoche in Hörstel	90
Hörstel, Oase der Ruhe und Geborgenheit	91
Erfahrungen einer „Erst-Fasterin“	91
Ernährungsumstellung und Fasten bei rheumatischen Erkrankungen	92
Meine Erfahrungen mit Kohl	93
Gute Erfahrungen mit Stutenmilch	94
„Grüne“ Gen-Technologie	94
Blutgruppendiät	96
„Grüne Smoothies – ein Zaubertrank für jeden!“	97
Homöopathie	99
Positive Erfahrungen	99
Lachesis bei Blutvergiftung	99
Zur medialen Stimmungsmache gegen die Homöopathie	100
Homöopathie und Schüßler Salze	101
Jin Shin Jyutsu	103
Buchempfehlungen	103
Japanisches Heilströmen	103
Naturheilverfahren	104
Eigene Erfahrungen mit Naturheilverfahren	104
Ich wollte schon lange ein paar Ratschläge geben	105
Schiele-Bad	106
Erfahrungen mit dem Wendel-Biolicht	107
Rechtsregulat® bei Autoimmunerkrankung	108
Phytotherapie	109
Vielfältiger Salbei	109
Johanniskrautöl, Minzöl, Ananas	109
Andorn gegen Schnarchen	110

Brennnessel und Erkältungsmischung	110
Atemtherapie	112
Zum Online-Vortrag: Bewusst Atmen gegen Stress von Dr. Anna Paul	112
Zu guter Letzt	115
Von A wie „Alte Bekannte“ bis Z wie „Zugabe“	115
Selbsthilfetipps der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen von Natur und Medizin und Carstens-Stiftung	119
Wildkräuter-Smoothie zur Vorbeugung	119
Mexikanischer Schnupfenkiller bei Erkältung und „dickem Kopf“	119
Meine Tipps bei Erkältungen	119
Fußbad für den guten Schlaf und in der Erkältungszeit	120
Thymian bei Husten	121
Frühjahrsmüdigkeit und Heuschnupfen	121
Frühjahrskur mit Löwenzahn und Spitzwegerich bei Mückenstichen	122
Sauna im Sommer	122
Leberwickel als Einschlafhilfe	123
Okoubaka	123
Schüßler Salz bei Herpes	124
Apfelessig bei Nagelpilz und Blasenentzündung	124
Pfefferminzöl und Kaffee bei Kopfschmerzen	124
Naturheilkunde nach Skiunfall	125
„Der Fokus“	125

NATUR UND MEDIZIN e. V. – Eine starke Gemeinschaft

Ob Pflanzenheilkunde, Homöopathie oder Blutegeltherapie – die Komplementärmedizin ist sehr vielseitig. Natur und Medizin e.V. 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 e.V. ist es, die Bevölkerung fundiert über Nutzen und Anwendung von Naturheilkunde und Homöopathie zu informieren, so dass immer mehr Menschen davon profitieren können. Ein exklusives Ratgeberangebot nur für Mitglieder und Bücher aus dem eigenen Verlag liefern ausführliche Informationen. Helfen Sie mit, Naturheilkunde und Homöopathie zu fördern und zu erhalten! Mit Ihren Mitgliedsbeiträgen, Buchkäufen und Spenden finanziert Natur und Medizin e.V. 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:

www.naturundmedizin.de | www.kvc-verlag.de |

www.carstens-stiftung.de

So habe ich mir geholfen!

Praktische Tipps der Mitglieder von Natur und Medizin

Die Kommunikation der Mitglieder untereinander war ein Herzensanliegen von Frau Dr. Carstens und Leitgedanke für die Gründung von Natur und Medizin im Jahr 1982. Mit diesem Band wird die beliebte Reihe *So habe ich mir geholfen!* fortgesetzt und das angewandte Wissen der Mitglieder aus den Jahren 2013 bis 2022 aus unserem Leserforum aufbereitet.

Zu vielen ganz unterschiedlichen Themen und Krankheiten finden Sie im Band 5 wertvolle Anregungen und Gesundheitstipps: über die Gartenarbeit und die Waldgesundheit bis hin zum Schwindel und Lippenbläschen. Aber auch einzelne Therapien wie u.a. Ernährungstherapie, Phytotherapie oder Homöopathie sind mit interessanten Zuschriften vertreten.

Der Ratgeber ist übersichtlich strukturiert: Sie können ganz gezielt nach Erkrankungen oder Therapien suchen, oder das Buch in Ruhe bei einer Tasse Tee durchstöbern und neue heilsame Erkenntnisse sammeln – und weitergeben.

Als besonderes Bonbon finden Sie am Ende des Buches die besten persönlichen Gesundheitstipps der Mitarbeitenden von Carstens-Stiftung : Natur und Medizin. Alle Zuschriften sind vor allem Mutmacher, den „Inneren Heiler“ zu wecken, den jeder von uns in sich trägt.



Carstens-Stiftung : Natur und Medizin

www.naturundmedizin.de