

NATUR UND MEDIZIN

MITGLIEDERZEITSCHRIFT DER FÖRDERGEMEINSCHAFT DER CARSTENS-STIFTUNG

gegründet 1983



+ KoKo 61 Alexander-Technik

für Mitglieder kostenlos

Nr. 5 • September/Oktober 2009

Editorial

Der Herbst ist da, der Winter nah – Dr. Michael Elies schreibt über das Wandern, die Trauben und den Wein, die gesundheitsfördernde Wirkung von Äpfeln und hat schon jetzt einen Tipp für die kalten Monate des Jahres. S. 2

Faßmannsreuther Kräuterfrauen

„Der Mensch und seine Beziehung zur Natur“, das ist das Leitmotiv der Kräuterfrauen aus dem Frankenwald. Gemeinsam haben sie um den Naturhof „Faßmannsreuther Erde“ einen Erlebnisgarten für alle Sinne geschaffen. S. 15

Läusealarm

In der Serie „NATUR UND MEDIZIN für Kinder“ geht es diesmal um Kopfläuse. Die besten Strategien, wie man die ungebetenen Blutsauger wieder los wird, hat Dr. Christian Lucae in seinem Beitrag zusammengefasst. S. 10

Entspannte Akupunktur

Kann man mit einer Akupunktur eine tiefere Entspannung bewirken als allein mit einer verbalen Suggestion? Antworten liefert eine Studie aus dem Promotionsprogramm der CARSTENS-STIFTUNG. S. 14

Rubriken

Neues aus der CARSTENS-STIFTUNG S. 14
Leserforum S. 20
Leser fragen Leser S. 21

Der gute Arzt



Sachkenntnis und akademisches Fachwissen setzen wir voraus, wenn wir uns für einen Arzt entscheiden. Doch macht dies allein die Güte eines Arztes aus? Sind Einfühlungsvermögen, Verständnis und die Fähigkeit, gut erklären zu können, nicht mindestens ebenso wichtig? Sollte ein guter Arzt neben den Laborwerten nicht vor allem den Menschen in seiner Individualität im Blick haben? Dr. Michael Elies plädiert in seinem Beitrag für eine „hörende“ Medizin, in der, trotz aller Sachzwänge des Gesundheitswesens, der einzelne Patient mit seinen Fragen und Bedürfnissen im Mittelpunkt steht. S. 4

Hintergrund: Harnschau und Urintest

Ob als Harnschau in der Antike, als Beweismittel bei Dopingkontrollen oder als Messparameter der modernen Labormedizin: Urin verrät uns viel über Stoffwechsel, Nierenfunktion und Gesamtzustand des Körpers. Es ist daher gut zu wissen, was die einzelnen Werte bedeuten und wie sie gemessen werden. S. 8

Dr. Sigrid Kruse



Eines der erfolgreichsten und folgenreichsten Förderprojekte leitete die Kinderärztin Sigrid Kruse von 1995 – 2001: Die Homöopathie-Ambulanz an der Kinderklinik des Uniklinikums München. Heute steht das Projekt auf eigenen Beinen. Sigrid Kruse berät NATUR UND MEDIZIN in allen Fragen rund um die Pädiatrie. S. 12

Editorial

Liebe Mitglieder,

diese Mitgliederzeitschrift erreicht Sie im Herbst – einer Jahreszeit, in der die Natur besonders farbenfroh ist. Es ist eine optimale Zeit zum Wandern – nicht umsonst hat NATUR UND MEDIZIN die jährliche Wanderwoche auf Ende September gelegt, damit auch all diejenigen mitlaufen können, denen die Sommerhitze zu schaffen macht. Was mir an diesen Wanderungen so besonders gut gefällt, sie werden von Herrn und Frau Lange vorausschauend geplant, so dass auch Ungeübte mitlaufen können. Ist man auf eigene Faust unterwegs, kann man sich leicht verschätzen. Deshalb ist mein wichtigster Rat für Sie: Der Rückweg ist genauso lang wie der Hinweg. Bitte überschätzen Sie sich nicht, vor allem, wenn Sie etwas aus der Übung sind. Betreiben Sie keinen Raubbau an Ihren Kräften. Gerade für Ungeübte und Wiedereinsteiger nach langer Berufsphase gilt: Unternehmen Sie besser häufigere kurze Touren als große Gewaltmärsche. Noch etwas: Achten Sie vor allem auf das Wetter, das gerade in Bergen sehr schnell umschlagen kann. Informieren Sie sich im Vorfeld der Tour über den Wetterbericht und richten Sie sich auch unterwegs nach dem, was die Einheimischen sagen, sie kennen sich am besten aus. Ansonsten kann ich Ihnen nur das Buch von Martin Müller-Stahl „Natürlich zu Fuß“ aus dem KVC Verlag empfehlen, in dem wirklich alles steht, was man zum Thema „Wandern“ wissen muss.

WEIN UND TRAUBEN

Bereits in der letzten Mitgliederzeitschrift habe ich von unseren Weinstöcken berichtet. Ich darf Ihnen verraten, dass sie mittlerweile eine ganze Menge Reben tragen. Trauben, das wissen Sie sicherlich, sind der Gesundheit sehr zuträglich. Sie enthalten Vitamine und Mineralien, in den Schalen sind Ballaststoffe. Sie kurbeln die Verdauung an, ebenso wie Nieren und Leber. Besonders interessant sind die roten Trauben. Sie enthalten den Farbstoff Anthocyan, wie er auch in Holunderbeeren, Blaubeeren, Brombeeren, schwarzen Johannisbeeren und der eher unbekannteren Aroniabeere (auch Apfelbeere) zu finden ist. Dieser Farbstoff hat eine gesundheitsschützende Wirkung. Derzeit wird dies auch in wissenschaftlichen Forschungen untersucht. Gleichzeitig enthalten rote Trauben jedoch mehr Gerbstoffe, die Magenempfindlichen – insbesondere in Form von Wein – nicht immer bekommen. Trauben, vor allem



Foto: privat

Dr. Michael Elies bei der Traubenlese

in der getrockneten Version als Rosinen, enthalten viel schnell verfügbaren (Frucht-)Zucker. Die Kombination mit Nüssen, hier vor allem mit Walnüssen, hat mir schon in meinem eigenen Medizinstudium in langen Nächten vor Prüfungen geholfen. Ich empfehle dieses Studentenfutter immer noch gerne zur schnellen Energiezufuhr, gerade, wenn man geistig arbeitet oder unterwegs ist.

Auch die Apfelpressen stehen im Herbst bei uns in der heimischen Region des Vogelsberges nicht mehr still. Frisch gepresster naturtrüber Apfelsaft ist ein echter „Gesunderhalter“, sei es kalt als Apfelschorle oder warm als Apfelpunsch, für die Hartgesottene auch als Äppelwoi – doch Vorsicht: Bitte bleiben Sie als Nicht-Hesse eher bei homöopathischen Dosierungen. Ein Apfelweinrausch ist nicht zu unterschätzen!

Mit etwas Zimt und Vanille gewürzt, lassen sich Äpfel aus dem Garten wunderbar zu Mus verarbeiten. Daneben können Sie ohne großen Aufwand Apfelringe herstellen, als Snack für den Winter: Dafür die Äpfel mit einem Ausstecher entkernen, in dünne Streifen schneiden und aufgefädelt trocknen lassen. Und noch etwas mag ich am Apfel: den Apfelessig. Einen Schuss Apfelessig mit etwas Honig in einem Glas Wasser ver-

rührt ist ein wunderbares Mittel der einfachen Gesunderhaltung.

Zu einem anderen Herbst-Thema: Manche von Ihnen werden jetzt den Garten winterfest machen und dabei so manchen schweren Topf hin- und hertragen. Ich möchte Sie bitten, hier vor allem darauf zu achten, wie Sie heben, damit die „Hexe“ Sie nicht erwischt und Sie mit einem Hexenschuss darnieder liegen. Rhus toxicodendron ist das homöopathische Mittel der Wahl für die herbstlichen Rückenschmerzen, in der Potenz D6 als Globuli, akut bis zu 5 Kügelchen stündlich, aber auch zur Vorbeugung von Muskelkater nach getaner Arbeit, dann einmalig 5 Kügelchen.

Zum guten Schluss noch ein kleiner Tipp für den nahenden Winter, auf den ich in meinem Ratgeber von NATUR UND MEDIZIN „Infekte und Infektanfälligkeiten“ ausführlich eingehe: Lebertran ist eine gute Hilfe, um die Wintermonate zu überstehen, ohne sich

etwas „einzufangen“. Ich rate meinen Patienten immer: Nehmen Sie Lebertran in allen Monaten mit „r“ im Namen, also September, Oktober, November, Dezember, Januar, Februar, März und April. Wer Lebertran nicht mag, für den bietet sich als Alternative hochwertiges Leinöl an. Aber, bitte achten Sie darauf, das Leinöl kühl und dunkel zu lagern und schnell zu verbrauchen, da es sonst verdirbt.

Bei all diesen Ratschlägen: Vergessen Sie nicht, sich an den geistigen Dingen zu erfreuen. Gotthold Ephraim Lessing schrieb: „Welche Freude, wenn es heißt: Du bist alt an Jahren, blühend aber ist dein Geist.“

In diesem Sinne grüßt Sie herzlich

Ihr



Gedanken von Frau Carstens

Liebe Mitglieder und Freunde,

einige von Ihnen werden vielleicht bereits erfahren haben, dass ich Ende Juni dieses Jahres meinen Wohnsitz von Meckenheim nach Essen verlegt habe. Sogar der Oberbürgermeister der Stadt, Dr. Wolfgang Reiniger, begrüßte mich hier aufs Herzlichste. Sie sehen: Ich bin mitten im Leben meiner neuen Heimat angekommen.

Vor allem jedoch hat der Umzug mich in die unmittelbare Nähe meiner Stiftung und von NATUR UND MEDIZIN gebracht. Dadurch stehe ich nun in noch näherem Kontakt zu meiner engsten „Familie“. Fast täglich kommen Mitarbeiter aus Stiftung und Verein, allen voran die beiden Geschäftsführer Herr Dr. Albrecht und Frau Dr. Schimpf, zu Besuch. Sie halten mich auf dem Laufenden über geplante Aktivitäten, übermitteln mir Ihre Briefe, liebe Mitglieder, und informieren mich über das tägliche Geschäft.

Ganz ohne Anstoß von außen kam der Schritt jedoch nicht. Im April dieses Jahres habe ich mir einen Schulterbruch zugezogen, auf den ein mehrwöchiger Klinikaufenthalt folgte. Dank der erstklassigen medizinischen Betreuung von Prof. Gustav Dobos und seinem Team von der Klinik für Naturheilkunde verheilte der Bruch problemlos und heute geht es mir wieder sehr gut. Den Unfall habe ich jedoch als Wink des Schicksals empfunden und im Laufe der



Foto: Peter Wieler
Oberbürgermeister Dr. Wolfgang Reiniger begrüßt Dr. Veronica Carstens in Essen

Zeit reifte der Entschluss, meine Praxis aufzugeben und nach Essen zu ziehen. Im Rückblick erscheint mir die Situation als Chance und Möglichkeit, die Verbindung zu Ihnen, liebe Mitglieder, noch intensiver zu pflegen und auszubauen.

Es grüßt Sie herzlich



Der gute Arzt*

Dr. med. Michael K. H. Elies

Mindestens einmal am Tag erreicht die Geschäftsstelle von NATUR UND MEDIZIN ungefähr folgende Anfrage: „Ich habe Probleme mit ..., können Sie mir einen guten Arzt empfehlen, der darauf spezialisiert ist?“ Der letzte Teil der Frage nach der Spezialisierung ist in der Regel schnell und gut zu beantworten. Dafür gibt es Verzeichnisse der Ärztekammern mit den entsprechenden Facharztbezeichnungen und verschiedene Datenbanken. Die Frage nach der „Güte“ eines Arztes hingegen ist bei weitem nicht so einfach. Vorher müssen wir uns nämlich fragen: „Was macht eigentlich einen guten Arzt aus?“

PROFESSOR CLAUDIA WITT

Eine Ärztin, die allen Mitgliedern von NATUR UND MEDIZIN inzwischen bekannt sein dürfte, ist Frau Professor Dr. Claudia Witt. Bereits in einer früheren Ausgabe der Mitgliederzeitschrift (6/2007) konnten Sie ihre Festansprache zum selben Thema nachlesen. Von Claudia Witt kann ich sagen: Sie ist eine gute Ärztin. Die Fotografie auf dieser Seite zeigt sie in Tibet bei der Arbeit. Sie sehen, wie sie mit einfachsten Mitteln versucht, sehr armen, sehr kranken Menschen zu helfen. Das auf der einen Seite. Auf der anderen Seite ist Frau

Professor Witt eine hervorragende Wissenschaftlerin. Sie weiß viel über die Wirksamkeit unterschiedlicher Heilverfahren und kann daher gut entscheiden, was für den einzelnen Patienten hilfreich ist. In Tibet, wo sie sich regelmäßig in unterschiedlichen Hilfsprojekten engagiert, sagt man: „Kranksein beruht auf Unwissenheit.“ Der Umkehrschluss lautet: Gesundheit heißt, „wissend zu werden“. Dies bedeutet gleichzeitig: Der gute Arzt muss in der Lage sein, dem Patienten Wissen zu vermitteln. Er muss es schaffen, Unwissen in Wissen und Erkenntnis zu verwandeln. Sie werden mir recht geben: Jeder von uns erlebt oft genug, dass genau dieser Aspekt in unserem medizinischen System häufig zu kurz kommt.

MEDIZINER - DOKTOR - THERAPEUT - ARZT

Im Zusammenhang mit den Aufgaben eines Arztes lohnt es sich, einen Blick auf die Begrifflichkeiten zu werfen, die es in unserer Sprache für einen Heilkundigen gibt. Ganz oben in der Hierarchie steht der „Professor“, der „öffentliche Lehrer“, der also jemand sein sollte, der am besten Wissen vermittelt. Der Begriff „Mediziner“ bezeichnete ursprünglich eine Heilsgottheit – früher waren Medizin und Theologie in der



Foto: privat

Professor Claudia Witt behandelt Patienten im Rahmen eines Hilfsprojekts in Tibet

* Dieser Beitrag basiert auf der Festansprache zum Gesundheitstag von NATUR UND MEDIZIN in Bad Neuenahr anlässlich des 86. Geburtstages von Veronica Carstens.

Person des Priesterarztes miteinander verbunden. Der Titel, mit dem sich Ärzte nach einer veröffentlichten wissenschaftlichen Arbeit gerne schmücken, nämlich der eines „Doktors“, wurde ab dem 16. Jahrhundert eingeführt und diente zur Unterscheidung des Arztes mit Universitätsstudium von demjenigen ohne akademische Ausbildung. Noch heute wird das Doktorschild in der Bevölkerung mehrheitlich als Ausweis von Wissen und Sachkenntnis angesehen. Daneben gibt es den Begriff des „Therapeuten“. Ursprünglich bedeutete er „Diener“ oder „Pfleger“. Schließlich gibt es noch den Berufsstand des „Heilpraktikers“. Allein in der Bezeichnung wird sichtbar, dass hier auf der einen Seite das „Heil“ im Sinne der Heilung unter Einbeziehung von Geist und Seele, auf der anderen, die praktische Tätigkeit einer Behandlung miteinander in Verbindung gebracht werden. Vielleicht vermissen Sie bei diesen Ausführungen nun den zentralen Begriff dieses Artikels, nämlich den des „Arztes“. Im Mittelalter wurde derjenige als Arzt bezeichnet, der bei Hof als Leibarzt tätig war. Dies bedeutete gleichzeitig: Der Arzt sah anfänglich jeden Patienten als seinen „Leibpatienten“ an. Die Verbindung des Arztes zu seinen Patienten war eine sehr innige, sehr persönliche Beziehung. Niedergelassene Ärzte heutzutage müssen in ihrer Praxis mit bis zu 1500 Patienten in einem Quartal umgehen. Jedem dürfte einleuchten, dass unter diesen Umständen das Ursprungsprinzip des Leibarztwesens nicht umzusetzen ist.

EXPERTENKONFERENZ IN BERLIN

Zurück zu Claudia Witt: Anfang dieses Jahres hat sie an der Berliner Charité eine Expertenkonferenz einberufen. Es ist die erste einer Reihe von Konferenzen, auf der es ebenfalls um die Frage, „Was macht einen guten Arzt aus?“ geht. Zum Hintergrund: Frau Witt konnte in verschiedenen Studien zeigen, dass bei gut bewährten Therapieverfahren wie Homöopathie oder Akupunktur unterschiedliche Ärzte unterschiedliche Erfolge bei gleichem Studienplan erzielten. Dieses Ergebnis war für sie der Anstoß, der Angelegenheit aus einer wissenschaftlichen Perspektive auf den Grund zu gehen. Die Konferenzen sind interdisziplinär angelegt, das heißt, beim ersten Treffen waren nicht nur Ärzte, sondern auch Psychologen, Epidemiologen, Historiker, Ethnologen und Soziologen anwesend. Jeder von ihnen konnte aus seinem eigenen Fachgebiet etwas zur Beantwortung der zentralen Frage beitragen. Die Teilnehmer kamen nach 1 ½ intensiven Tagen zu dem vorläufigen Ergebnis, dass die Güte eines Arztes aus zwei Kompetenzbereichen besteht: der eine, so fasste

es Claudia Witt zusammen, erstreckt sich über die so genannten „funktionalen Kompetenzen“, diese spiegeln sich hauptsächlich in der medizinischen Sach- und Fachkenntnis wider. Diese Kompetenzen werden im Medizinstudium gelernt. Seitens der Akteure im Gesundheitssystem werden sie heutzutage am stärksten beachtet.

Der spannendere Teil ist jedoch der andere Kompetenzbereich: die „Kommunikations- und psychosozialen Kompetenzen“. Diese Kompetenzen, so sagen Untersuchungen, nehmen schon während des Medizinstudiums ab. Um es etwas salopp auszudrücken: Je länger man in das System der Weißkittel hineinwächst, desto mehr stumpft man gegenüber den eigentlich wichtigen, heilsbringenden Prinzipien ab – eine, auch für das Medizinstudium und für diejenigen, die dieses Studium organisieren, schwerwiegende Erkenntnis!

Was bedeutet dies für den „guten Arzt“? Der gute Arzt wird sich jeden Tag bemühen müssen, seine psychosoziale Kompetenz, seine heilsbringende Wirkung zur Anwendung zu bringen, aufrechtzuerhalten und auszubauen. Dies bedeutet gleichzeitig: Ein guter Arzt wird Zeit seines Lebens lernen.

Es ist bemerkenswert, dass trotz der negativen Einzelerfahrungen, die viele von uns mit Ärzten machen, das Arztbild in der Öffentlichkeit sehr gut ist. Nach einer Umfrage des Allensbach-Instituts ist der Arzt immer noch der angesehenste Beruf in Deutschland.

EINE HÖRENDE MEDIZIN

Das, was die Befragten als verbesserungswürdig empfanden, waren erstens organisatorische Dinge wie kürzere Wartezeiten in der Praxis und bei der Terminvergabe, Gleichbehandlung zwischen Kassenpatienten und Privatpatienten usw. Ganz oben auf der Liste der Wünsche stand allerdings auch, dass ein Arzt dem Patienten vor allem besser zuhören solle. Ulla Schmidt, unsere derzeitige Gesundheitsministerin, fordert eine „sprechende Medizin“, in der der Arzt Wissen vermittelt. Möglicherweise macht sie damit den zweiten Schritt vor dem ersten: Denn das, was von den Patienten eigentlich eingefordert wird ist, dass der Arzt zunächst einmal zuhören kann. Demnach brauchen wir eine „hörende Medizin“, ein guter Arzt ist sicherlich immer auch ein hörender Arzt. Nur dann, wenn der Arzt dem Patienten mit seinen Anliegen zuhört, kann er vernünftig und verständlich erklären.

„Warum hat mir das noch keiner so erklärt?“, „Ist das, was ich einnehmen soll, in Ordnung?“ und, ganz besonders wichtig: „Was kann ich selbst tun?“ Mindest-



Foto: Bernardo Friese

Eine gute Ärztin: Dr. Veronica Carstens

tens eine dieser drei Fragen bekomme ich in der Praxis als niedergelassener Hausarzt von nahezu jedem Patienten gestellt. Krankheitseinsicht, Therapiesicherheit und die Möglichkeiten der Selbstbehandlung sind es, die uns letztlich beschäftigen. Einen guten Arzt macht sicherlich aus, dass er genau auf diese drei Anliegen bei jedem Patienten an jedem Tag, in jeder Konsultation Antworten hat. Speziell der Bereich „Was kann ich selbst tun?“ ist eine der Domänen von NATUR UND MEDIZIN, diese Frage steht unaufgefordert im Mittelpunkt. Wir möchten Ihnen mit der Mitgliederzeitschrift, Patientenratgebern, Sprechstunden und Vorträgen Antworten auf genau diese Frage geben.

Der gute Arzt sollte immer auch ein abwägender Arzt sein. In gewisser Weise entspricht dies dem, was einer der geistigen Vorfahren der Ärzteschaft, Asklepios von Thessalien, gesagt hat, nämlich: „Zuerst das Wort, dann die Pflanze, dann – wenn es sein muss – das Messer.“ Das „Messer“ wird heute vornehmlich mit der Chirurgie gleichgesetzt, aber auch die ausleitenden Verfahren der Naturheilkunde wie Blutegel, Kantharidenpflaster, Schröpfen usw. fallen darunter. Der gute Arzt ist jemand, der auf der Klaviatur dieser therapeutischen Prinzipien spielt und dem Patienten genau das zukommen lässt, was er in seiner individuellen Situation benötigt – und zwar nach dem Prinzip: je sanfter, desto besser. Dieses Anliegen deckt sich seit jeher mit der Forderung von Frau Dr. Veronica Carstens nach einer sanfteren Medizin und, damit einhergehend, einer gesunden Skepsis gegenüber Methoden, die allzu robust mit dem Menschen umgehen.

AKUPUNKTUR

Auf der Akupunktur-Tagung der Deutschen Gesellschaft für Akupunktur in diesem Jahr war eine der Leitfragen: „Was macht eine gute Akupunktur aus?“ Dr. Wolfram Stör aus Icking nannte dabei drei Dinge,

die einen guten Akupunkteur und damit einen guten Arzt ausmachen: erstens muss zwischen Arzt und Patient eine Harmonie bestehen, zweitens muss der Arzt den Patienten achten, ihn wertschätzen und umgekehrt das Gefühl haben, dass der Patient ihn als Therapeuten achtet. Zu Punkt drei sagte Wolfram Stör einen bemerkenswerten Satz, der sinngemäß lautete: „Jedem ärztlichen Tun wohnt eine mächtige Gewalt inne. Mit der Gewalt, die uns Ärzten gegeben ist – denken Sie daran, dass viele Dinge, die wir als Ärzte tun, durchaus eine Körperverletzung darstellen, und sei es nur das Blutabnehmen – mit dieser Gewalt behutsam umzugehen, das macht einen guten Arzt aus.“ Der gute Arzt ist eben nicht der Technokrat, den in erster Linie die Befunde der Laboruntersuchung interessieren, sondern derjenige, der ganz im Sinne des Leibarztes, behutsam, mitfühlend und persönlich auf die Patienten eingeht.

WAS MACHT EINEN GUTEN ARZT AUS

Vor einiger Zeit haben wir die Mitglieder von NATUR UND MEDIZIN gefragt: „Was macht Ihrer Meinung nach einen guten Arzt aus?“ Die Zahl und Vielfalt der Antworten hat uns erstaunt und überrascht. Vor allem die Tatsache, wie unterschiedlich die Absender waren – jung und alt, privat und gesetzlich versichert, krank und gesund. Dies belegt abermals, dass die Thematik niemandem fremd sein dürfte. Im Rahmen dieses Beitrages möchte ich drei Antworten herausgreifen, die besonders bemerkens- und nachdenkenswert erscheinen.

Da ist einmal der Satz: „Der gute Arzt ist der Arzt meines Vertrauens.“ Das bedeutet: Ohne Vertrauen seitens des Patienten gegenüber dem Arzt kann eine Beziehung zwischen beiden niemals tragfähig sein. Ähnlich hat es, wie wir gesehen haben, Wolfram Stör aus der Perspektive des Arztes ausgedrückt.

Der zweite Satz lautet: „Ein guter Arzt sollte sich erstens von einem idealen Ehepartner und zweitens vom lieben Gott nicht allzu sehr unterscheiden.“ Dies ist ein Satz, der Anlass bietet, einmal kritisch die Selbst- und Fremdeinschätzung von Medizinern zu betrachten. Die Rede von „Halbgöttern in Weiß“ mag zwar ironisch gemeint sein, doch Hand aufs Herz, und damit richte ich mich nun an die ärztlichen Kollegen: Wer von uns Weißkitteln fühlt sich nicht ab und zu, wenn es in der Praxis besonders gut läuft, dem lieben Gott einigermassen nahe?

Bevor ich zum dritten Satz komme, hier ein weiterer Hinweis dazu, was einen guten Arzt ausmacht und wie man ihn findet. Er stammt vom Begründer der Homöopathie, Samuel Hahnemann. Schon im Jahr 1795 schrieb er in der Zeitschrift „Freund der Gesundheit“ einen Beitrag mit dem Titel „Über die Wahl eines Haus-

arztes“. Bei diesem Artikel handelt es sich eigentlich um den Brief an einen Prinzen, der bei Hahnemann in Behandlung war. Sie erinnern sich an das originäre Bild des Arztes als Leibarzt? Zum Ende des Briefes gibt er dem Leser einen Tipp: „Noch eins: Belauschen Sie ihn doch, bevor Sie ihn wählen, erstens, wie er mit den armen Kranken umgeht, zweitens, ob er sich zu Hause ungesehen mit etwas Würdigem beschäftigt.“ Auf gut deutsch: ob er ein Hobby hat, das ihn menschlich weiterbringt – oder ob nur die nächste Version des 12-zylindrigen Automobils das Ziel seines Freizeitstrebens ist.

EIN BLICK GENÜGT

Sich mit etwas Würdigem beschäftigen, schreibt Hahnemann – dies führt direkt zur dritten Aussage eines Mitglieds von NATUR UND MEDIZIN; einer Aussage, die mich am meisten bewegt hat. Der Satz stammt von einer älteren Dame und es spricht eine große Lebenserfahrung aus ihm, wenn sie schreibt: „Ein einziger Blick, aus dem Liebe spricht, gibt der Seele Kraft.“ Dies bedeutet: Den guten Arzt erkenne ich schon an einem einzigen

Blick, an dem Strahlen seiner Augen, der Art und Weise, wie er mir gegenübertritt. Wenn dieses innere Strahlen fehlt, dann hat dieser Arzt noch eine Strecke vor sich, um tatsächlich zu einem guten Arzt zu werden.

Dieses Strahlen der Augen, das Nach-Innen-Schauen und sofort mit einem Blick zu wissen, „Mit welchem Menschen habe ich es zu tun?“ – das ist eine der Eigenschaften, die ich seit jeher an Veronica Carstens bewundere. In der eigenen Praxis versuche ich dies so gut es geht umzusetzen, denn es gibt kein größeres Kompliment seitens der Patienten, als gesagt zu bekommen: „Wissen Sie, Sie brauchen mich nur so anzuschauen, dann weiß ich, dass ich bei Ihnen gut aufgehoben bin.“



Dr. med. Michael K. H. Elies

Michael Elies ist Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Homöopathie und Akupunktur. Er ist Vorstandsvorsitzender der CARSTENS-STIFTUNG und von NATUR UND MEDIZIN.

ZUSAMMENFASSUNG DER UMFRAGE

Was macht für Sie einen guten Arzt aus?

- kurze Wartezeiten, gründliche Untersuchung
- kann zuhören, geht auf Fragen ein, erklärt die Diagnose verständlich, interessiert sich für den Patienten, nimmt den Patienten ernst, keine Phrasen
- nimmt sich Zeit, innere Anteilnahme, ruhig, freundlich, gütiger Wegweiser und Vorbild, nimmt den ganzen Menschen wahr, hat Zeit für Sorgen und Umfeld
- gibt einem das Gefühl, dass das Bestmögliche getan wird
- fordert zur Eigenverantwortung auf, Therapie als Hilfe zur Selbsthilfe, erkennt die heilende Kraft der Natur als Schöpfung Gottes, will die Gesundheit erhalten, schätzt die Mitarbeit des Patienten
- fachlich kompetent, ist in der Lage, eine sichere Diagnose zu stellen, sichere Behandlungsmethode zu empfehlen, kennt die eigenen Grenzen, keine falschen Versprechungen, ist in der Lage, Fehler zuzugeben
- befasst sich mit der Problematik lebensverlängernder Maßnahmen
- offen für Komplementärmedizin, erfragt andere Therapien
- medizinisches Wissen gepaart mit menschlicher Größe
- nicht korrupt, nicht korrumpierbar

Was ist für Sie ein schlechter Arzt?

- kein Blickkontakt während der Behandlung
- nimmt die Beschwerden nicht ernst, mangelnde Achtung der Gebrechen
- gibt ungern Wissen weiter
- keine Transparenz und Ehrlichkeit
- hinterfragt die Ursache der Krankheit nicht
- keine Therapiebegrenzung
- zeigt keine Bereitschaft, Nebenwirkungen von Medikamenten zu diskutieren
- kein „Blick über den Tellerrand“
- lehnt pauschal Komplementärmedizin ab
- wirtschaftliche Belange gehen vor

Wie erziehe ich mir einen guten Arzt?

- Diagnosen nachfragen
- Therapiedauer nachfragen
- eine zweite Meinung erbitten
- von Nebenwirkungen der Medikamente berichten
- immer wieder nach NHV/Homöopathie fragen
- nach Therapiealternativen fragen
- alle ½ Jahre zur Medikamentenvisite
- Familiengeschichte erzählen

Hintergrund: Was uns der Urin verrät

Annette Kerckhoff

In dieser Rubrik wollen wir Ihnen die wichtigsten medizinischen Hintergrundinformationen vermitteln - von den grundlegenden Laborwerten über die wichtigsten Körperfunktionen bis hin zu einzelnen Symptombildern und Kennzeichen von Krankheiten.



Quelle: Wikipedia

„Manneken Pis“: Eines der Wahrzeichen Brüssels

„Der Urin war von Anfang an bis zum achten Tag dünn und farblos mit Wolken darauf, während der Krise war er ziemlich dünn“, schreibt Hippokrates in seinen Krankengeschichten. An anderer Stelle heißt es: „Am zweiten Tag (...) war der Urin dünn und schillernd, kleine, körnige, samenähnliche Teilchen schwammen auf ihm, am dritten Tag (...) bläulich-klebriger Bodensatz im Urin, am siebten Tag dünner Urin von schlechter Farbe, am fünfzehnten Tag war der Urin trüb, wie wenn man ihn aufrührt, nachdem er sich gesetzt hat.“

Wir sehen: Bereits in der Antike war die Harnschau mit die wichtigste Diagnoseform. Der Arzt betrachtete den Urin – welchen Farbton er hatte, wie intensiv die Farbe war, ob er klar, trübe oder flockig war –, er roch daran und probierte sogar im Zweifelsfall, um den Geschmack zu testen. Die Krankheitsbezeichnung Diabetes mellitus bedeutet auf deutsch: „honigsüßes

Fließen“ – und stammt daher, dass der Urin des Betroffenen honigsüß schmeckte.

Warum können wir aus dem Urin so viel über den Stoffwechsel, über den Gesamtzustand, vor allem aber über den Zustand von Nieren und ableitenden Harnwegen, d. h. von Harnleiter und Harnblase, ablesen? Und was wird heute bei einer Urinuntersuchung eigentlich gemessen? Was passiert, wenn wir unseren Urin für die Untersuchung abgeben? Und was können wir selbst messen?

Die Nieren haben die Aufgabe, das Blut zu filtern und schädliche Stoffe über den Urin abzutransportieren. Dies sind vor allem Endprodukte aus dem Stoffwechsel, giftige Substanzen, Medikamentenrückstände etc. Wie dies in der Niere selbst abläuft, ist mehr als eindrucksvoll: Zunächst wird das Blut durch einen „Filter“ gepresst, der Wasser, Salze und Zucker durchlässt, größere Partikel wie rote Blutkörperchen oder Bluteiweiße jedoch zurückhält. Täglich fließen 1500 Liter Blut durch diesen Filter. Dabei werden 180 Liter „Primärharn“ – das ist die abgepresste Flüssigkeit – gebildet. In einem zweiten Schritt werden Salze und Mineralstoffe wieder vom Primärharn ins Blut zurückresorbiert und ziehen dabei einen Großteil des Wassers mit sich, so dass letztendlich nur 1,5 Liter Urin ausgeschieden werden.

RÜCKSCHLÜSSE AUF BLUT UND STOFFWECHSEL

Da der Urin in gewisser Weise die abgepresste Blutflüssigkeit abbildet – wenn auch nicht exakt – kann man aus seiner Zusammensetzung durchaus Rückschlüsse auf Blutzusammensetzung und Stoffwechsel ziehen. Das beste Beispiel dafür ist Glukose: Glukose (Zucker) im Urin weist darauf hin, dass auch im Blut übermäßig viel Glukose vorhanden ist. Dies kann daran liegen, dass der Zucker aus dem Blut nicht in die Zellen gelangt, wie es bei der Zuckerkrankheit der Fall ist.

Ein anderes Beispiel für Substanzen aus dem Blut sind die Hormone, die im Blut kursieren und sich im Urin wiederfinden. Beispiel Schwangerschaftstest: Dabei wird im Urin ein Hormon nachgewiesen, das nur in der Schwangerschaft produziert wird.

Über die Abbauprodukte aus verschiedenen Stoffwechselprozessen des Körpers kann man über den Urin Aussagen machen:

- Der pH-Wert gibt Auskunft darüber, wie sauer oder basisch unser Urin ist. Daraus lässt sich in gewissem Umfang ablesen, ob es auch im Organismus zu einer Übersäuerung kommt. Es ist verblüffend, zu beobachten, wie nach einem säurebildenden Menü mit Fleisch, tierischem Eiweiß, Alkohol und Kaffee der pH-Wert deutlich in Richtung „sauer“ ausschlägt. Das kann man ganz einfach mit einem pH-Teststreifen aus der Apotheke oder dem Drogeriemarkt überprüfen.
- So genannte „Ketonkörper“ fallen im Urin beim Abbau von Fetten an, daher ist dieser Wert z. B. während Hunger-, Fasten- oder Schlankheitskuren erhöht. Besonders wichtig ist die Messung von Ketonkörpern bei Diabetikern. Sie können einen Hinweis darauf geben, ob der Körper seine Energie aus dem Abbau von Fetten bezieht, was wiederum darauf hindeutet, dass der Diabetes außer Kontrolle zu geraten droht.

Daneben kann man aus dem Urin vor allem Hinweise auf Nierenerkrankungen gewinnen:

- Sind Blutspuren im Urin zu finden – das entsprechende Testfeld markiert rote Blutkörperchen (Erythrozyten) –, so liegt möglicherweise im Bereich der Nieren oder ableitenden Harnwege eine Verletzung vor, beispielsweise durch Infektionen, Steine, Zysten, Entzündungen oder Tumore.
- Weiße Blutkörperchen (Leukozyten) werden immer dann im Körper vermehrt produziert, wenn das Abwehrsystem aktiv ist. Leukozyten im Harn sind damit ein möglicher Hinweis auf entzündliche Erkrankungen der Nieren und ableitenden Harnwege. Achtung: Eine erhöhte Zufuhr von Vitamin C kann diesen Wert verändern!
- Finden sich kontinuierlich Eiweiße im Urin, kann dies daran liegen, dass der „Filter“ in der Niere nicht richtig funktioniert oder geschädigt ist, z. B. durch Diabetes mellitus oder Bluthochdruck.
- Im Urin gibt es natürlicherweise Nitrat. Bestimmte Krankheitserreger, hier v.a. *Escherichia coli*, wandeln das Nitrat jedoch in Nitrit um – und so ist der Nachweis von Nitrit ein indirekter Nachweis von nitritbildenden Keimen und damit ein Hinweis auf einen Harnwegsinfekt.
- Schließlich geben im Urin nachgewiesenes Bilirubin, dem Gallefarbstoff, und der verwandte Stoff Urobilinogen, Hinweise darauf, dass es möglicherweise ein Problem mit der Leber gibt.

URINTEST

Und wie funktioniert ein Urintest? Im Urinteststreifen sind verschiedene Testpapiere in den jeweiligen Feldern eingearbeitet. Das Dehnungsverhalten der Testpapiere verhindert, dass zu viel Urin aufgenommen wird. Im Testpapier sind chemische Substanzen enthalten, die mit dem jeweils nachzuweisenden Stoff im Urin eine chemische Reaktion eingehen, worauf es beispielsweise zu einem Farbumschlag des Papiers kommt. Je nach Verfärbung lassen sich so die Werte bestimmen.

Urinuntersuchungen sind ein häufig eingesetztes, schnelles und zuverlässiges Mittel, um Hinweise für eine Diagnose zu bekommen. Gleichzeitig – und dies gilt insbesondere für Untersuchungen in Eigenregie – kann es durch verschiedene Faktoren zu falschen Ergebnissen kommen: Ausfluss, Scheideninfektionen oder Menstruation bei der Frau, leicht verunreinigte Sammelgefäße, zu lange Aufbewahrung des Urins, eine erhöhte Ausscheidung von Ascorbinsäure, falsche Verwendung der Teststreifen können zu falschen Ergebnissen führen.

Der Urintest, im Handel als Combur-Test erhältlich, ist an sich nicht für den Patienten gedacht, mit Ausnahme eines Tests, der nur Leukozyten und Nitrit testet. Einen pH-Urintest erhalten Sie in jeder gut sortierten Apotheke. Doch es lohnt sich, auch ganz ohne Laboruntersuchungen ab und zu dem eigenen Urin eine gewisse Aufmerksamkeit zu schenken: Ist der Urin stets dunkelgelb und konzentriert, ist dies ein eindeutiger Hinweis darauf, dass Sie zu wenig trinken!

DIE STILLE MINUTE

Im fernen Osten hat man erkannt:
Achte stets auf Deine Gedanken, sie werden zu Worten.

Achte stets auf Deine Worte,
sie werden zu Handlungen.

Achte stets auf deine Handlungen,
sie werden zu Gewohnheiten.

Achte stets auf Deine Gewohnheiten,
sie werden zu Charaktereigenschaften.

Achte stets auf
Deinen Charakter,
er wird dein Schicksal.

NATUR UND MEDIZIN für Kinder

Läusealarm!

Dr. med. Christian Lucae

Kopfläuse sind lästige kleine Tierchen, die von Mensch zu Mensch durch nahen Körperkontakt übertragen werden. Der Aufenthalt in Kindergärten und Schulen begünstigt die Übertragung, so dass zumeist Kinder unter Läusebefall leiden. Die Kopflaus heißt mit wissenschaftlichem Namen „*Pediculus capitis*“, daher liest man öfter den Begriff „Pedikulose“ als medizinischen Fachausdruck für Läusebefall.

LÄUSE UND NISSEN

Läuse sind etwa 3 Millimeter lange Insekten, die man mit bloßem Auge erkennen kann. Sie können nur krabbeln, nicht aber springen wie beispielsweise Flöhe. Eine Übertragung von Mensch zu Mensch ist daher nur bei engem Kontakt möglich. Nur ganz selten werden Läuse von Gegenständen, an denen sie haften geblieben sind, übertragen.

Als Nissen werden die etwa 1 Millimeter großen Lauseier bezeichnet. Sie halten sich in der Nähe der Kopfhaut auf und sitzen meist fest am Haar. Im Gegensatz zu Kopfschuppen sind sie nicht leicht abstreifbar. Nach 7 bis 10 Tagen schlüpfen aus den Nissen die Larven, die wiederum erneut nach 7 bis 10 Tagen Eier legen können. Die Nissen sind nicht ansteckend.

Läuse saugen alle 3 bis 4 Stunden Blut. Spätestens nach 36 Stunden ohne Blutmahlzeit sterben sie ab. Läuse sind zwar lästig, aber harmlos; in Mitteleuropa werden keine Krankheitserreger durch Läuse übertragen. Der starke Juckreiz wird durch den Speichel der Läuse verursacht.

Basismaßnahme zur Bekämpfung von Kopfläusen ist das regelmäßige Kämmen mit einem speziellen Nissenkamm: Dabei werden die Haare vor dem Kämmen mit Essigwasser, Kokosöl, Haarspülung oder einem speziellen Nissen-Gel vorbehandelt, um die klebrigen Nissen zu lösen. Alternativ kann in Wasser gelöstes Natronpulver (z.B. Kaisernatron®) als „Auskämmhilfe“ verwendet werden. Anschließend müssen die nassen Haare mit dem Nissenkamm Strähne für Strähne gründlich durchgekämmt werden. Läuse und Nissen bleiben so im Kamm hängen.

Beim Kämmen muss darauf geachtet werden, dass die Spitzen des Kamms die Kopfhaut berühren und mit leichtem Druck an der Kopfhaut entlang geführt werden. Die Größe des Nissenkamms ist genormt: der Abstand der Zinken sollte 0,2 – 0,3 Millimeter betragen.

Schon das Kämmen allein ist sehr wirksam: Einer aktuellen Untersuchung zufolge sind allein durch tägliches Kämmen über 2 Wochen hinweg über 50 Prozent der Patienten läusefrei.

PHYSIKALISCHE THERAPIEN

Als wirksame und nebenwirkungsarme Mittel gegen Läuse stehen Produkte mit dem Wirkstoff Dimeticon (z.B. Jacutin® Pedicul Fluid, NYDA® L) zur Verfügung. Das Mittel hüllt die Läuse ein, wodurch sie ersticken und absterben. Die Substanz ist für den Patienten nicht giftig, die Anwendung ist daher auch bei Kleinkindern und Schwangeren möglich.

Die Haare sollten vollständig benetzt werden; anschließend lässt man das Mittel 10 Minuten einwirken, wäscht und kämmt die Haare gründlich durch. Eine Wiederholung der Anwendung ist nach 8 bis 10 Tagen zu empfehlen.

Häufiger Fehler: Während der Einwirkzeit die Haare nicht mit einem Frotteetuch einhüllen, damit der Wirkstoff nicht vom Tuch aufgesaugt wird.

Tipp: Die Deutsche Pediculosis Gesellschaft e.V. bietet ein „Bug Buster Kit“ an, das Spüllösung und Kamm enthält (www.pediculosis-gesellschaft.de).

CHEMISCHE BEHANDLUNG

Wenn ein wiederholter Läusebefall auftritt und die bisherigen Maßnahmen nicht erfolgreich waren, können auch Insektizide eingesetzt werden. Wirkstoff der ersten Wahl ist derzeit Permethrin (z. B. InfectoPedicul®). Die Einwirkzeit sollte 30 bis 45 Minuten betragen, anschließend dürfen die Haare 3 Tage lang nicht mit Shampoo gewaschen, sondern nur regelmäßig gekämmt werden.

Nachteile der chemischen Behandlung sind mögliche Nebenwirkungen; wegen ihrer Giftigkeit dürfen chemische Mittel bei Schwangeren und Kindern unter 2 Jahren nur mit großer Vorsicht angewendet werden. Außerdem werden Kopfläuse zunehmend resistent gegen die verwendeten Insektizide. Bei der Behandlung mit einem Insektizid sollte die Kinderärztin oder der Kinderarzt um Rat gefragt werden. Wichtig: Andere Wirkstoffe wie z.B. Lindan (Hexachlorcyclohexan)

oder Pyrethrum-Extrakte sollten wegen ihrer Giftigkeit nicht mehr verwendet werden!

WEITERE MASSNAHMEN

Einige allgemeine Maßnahmen sind vorsichtshalber zu empfehlen:

- Bettwäsche und Schlafanzüge bei 60 °C waschen (einmal genügt!)
- Kuscheltiere in Plastiktüte stecken und 7 Tage abwarten (alternativ: 24 Stunden bei -20 °C einfrieren)
- Käbme und Bürsten für 30 Sekunden in mindestens 60 °C heißes Wasser tauchen
- Möbel, Teppiche, Autositze usw. gründlich absaugen
- Desinfektionsmittel sind nicht notwendig

VORBEUGUNG

Nach dem deutschen Infektionsschutzgesetz darf ein unbehandelter Patient keine Gemeinschaftseinrich-

tungen (z. B. Kindergarten, Schule) besuchen. Der Kopflausbefall eines Kindes muss von den Eltern gemeldet werden. Am Tag nach der Behandlung dürfen Kinder wieder in den Kindergarten gehen. Um weiteren Kopflausbefall vorzubeugen, können die Haare regelmäßig mit dem Nissenkamm gekämmt und mit speziellen Shampoos gewaschen werden. Hierzu eigenen sich Produkte mit Weidenrinde und Thymianöl (z. B. Weidenrinden Spezial Shampoo® von Rausch).



Dr. Christian Lucae

Christian Lucae ist Facharzt für Kinderheilkunde, Homöopathie und Naturheilverfahren mit Praxis in Baldham bei München. Er ist beratender Arzt von NATUR UND MEDIZIN und Autor der Sandkasten- und Schülerfibel.

Vegetarisch vollwertig kochen

Gerichte, die Elemente aus der Mittelmeerküche, der asiatischen Küche und der Vollwertküche verbinden, sind nicht nur besonders gesund, sie schmecken auch ausgezeichnet. In dieser Serie möchten wir Ihnen einige Rezepte aus dem gleichnamigen Kochbuch vorstellen, das in Zusammenarbeit mit der Klinik für Integrative Medizin und Naturheilkunde in Essen entstand.

BUNTE NUDELPFANNE

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN):

- 400 g Dinkel-Spiralnudeln
- Salz
- Wasser
- 300 g Möhren
- 300 g Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 300 g TK-Erbesen (oder frisch)
- 2 EL gehackte Minze
- 1 TL getrocknete italienische Kräuter
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Spiralnudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen, abtropfen lassen und warm stellen.

Möhren und Zucchini putzen und waschen. Die Möhren in mundgerechte Würfel und die Zucchini in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Das Öl in einem Topf erwärmen und die Zwiebelwürfel

darin glasig dünsten. Die Möhren dazugeben und etwa 10 Minuten im geschlossenen Topf garen.

Dann erst die Zucchini, nach weiteren 5 Minuten die Erbsen zufügen – und alles noch etwa 3 Minuten garen.

Die Nudeln unter das Gemüse mischen und mit Minze, italienischen Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.



Bildquelle: Fotolia

Die Ärzte unseres Vertrauens: Sigrid Kruse

Annette Kerckhoff

Im Laufe der vergangenen zwanzig Jahre hat sich eine Gruppe von Ärzten gebildet, die NATUR UND MEDIZIN in besonderem Maße verbunden ist und beratend zur Seite steht. Manche dieser Ärzte, die heute zur Elite der Naturheilkunde in Deutschland gehören, stammen selbst aus der Nachwuchsförderung der CARSTENS-STIFTUNG oder haben wichtige Forschungsprojekte geleitet. Sie alle sind heute an exponierter Stelle tätig und gehören zum Teil der Mitgliederversammlung oder dem Vorstand von NATUR UND MEDIZIN an. Sie beraten bei Mitgliederanfragen, schreiben Artikel und Patientenratgeber, stehen auf den großen Veranstaltungen von NATUR UND MEDIZIN den Gästen Rede und Antwort.

In der vorliegenden Serie sollen Sie, liebe Mitglieder, diejenigen Ärzte und Ärztinnen kennen lernen, die unser tiefes Vertrauen genießen und stets die Belange von NATUR UND MEDIZIN vertreten werden.

Kaum ein anderer im Kreis unserer beratenden Ärzte und Ärztinnen hat eine solch konsequente berufliche Entwicklung hinter sich wie die Kinderärztin Dr. med. Sigrid Kruse. Von 1995 bis 2001 leitete sie eines der größten und erfolgreichsten Förderprojekte der CARSTENS-STIFTUNG: „Homöopathie in der Kinderklinik“. Der Verlauf dieses Projektes stellt das Ideal der Förderung dar: Nach einer Anschubfinanzierung durch die Stiftung (in Höhe von mehr als 600.000 Euro), wurde die Finanzierung der Arztstelle danach von anderer Seite übernommen. Heute steht das Projekt auf eigenen Beinen. Erstmals wurde damit die Homöopathie in einer renommierten Universitätskinderklinik etabliert. Besser kann es nicht laufen.

LEHRJAHRE

Sigrid Kruse wuchs in Sindelfingen auf, die Hausärztin der Familie war eine homöopathische Internistin. Als junges Mädchen wurde Sigrid Kruse mit Hilfe der Homöopathie von einer Lungenentzündung geheilt und konnte so die heilsame Wirkung der richtig gewählten Globuli an sich selbst erfahren. Die Methode begeisterte sie ebenso wie die behandelnde Ärztin, Frau Dr. Waltraut Schiedel, so dass sie sofort zusagte, als diese ihr einen Ausbildungsplatz als Arzthelferin in der Praxis anbot, um auf diese Weise mehr über die Homöopathie zu erfahren. Da Waltraut Schiedel ihren Lehrling zu vielen Fortbildungen mitnahm, knüpfte Sigrid Kruse schon sehr früh Kontakt zu Professor Mathias Dorcsi, der in Österreich die Wiener Schule der Homöopathie begründete. Er machte die Homöopathie damit lehr- und lernbar und sollte für Sigrid Kruse zu ihrem besonderen Lehrer werden. Sie absolvierte die komplette Ausbildung bei Prof. Mathias Dorcsi in Baden bei Wien und wurde später, als Dorcsi nach München zog, von ihm in ihrer Arbeit in der Klinik supervidiert. Nach der Ausbildung als Arzthelferin beschloss Sigrid Kruse, in Tübingen Medizin zu studieren.



Foto: privat

Sigrid Kruse

Ihr Ziel war klar: Sie wollte später homöopathische Ärztin werden. Während ihres gesamten Studiums arbeitete sie weiter in der Praxis von Frau Schiedel und bildete sich homöopathisch fort. Neben der Homöopathie-Ausbildung bei Dorcsi absolvierte sie die Homöopathie-Ausbildungen des Landesverbandes Baden-Württemberg in Bad Imnau unter der Leitung von Dr. Erwin Schlüren und Dr. Heiner Kuhn, außerdem den Dreimonatskurs Homöopathie in Augsburg, in dem sie viele bekannte Dozenten aus Deutschland, Österreich und der Schweiz hörte. Zudem besuchte sie viele Veranstaltungen großer homöopathischer Lehrer wie Georgos Vithoulkas, Dario Spinedi, Sheilagh Creasy u.a.

Voller Begeisterung bewarb sie sich nach dem Studium bei über 100 Kinderkliniken mit dem ausdrücklichen Wunsch, homöopathisch zu arbeiten. Sie erhielt keine einzige Zusage. Schließlich fand sie doch eine Stelle in der Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe am Josefinum in Augsburg und konnte hier vorsichtig erste Erfahrungen mit der Homöopathie sammeln.

Bereits 1990 hatte Sigrid Kruse im Rahmen ihrer Doktorarbeit – „Homöopathie bei Mittelohrentzündung, homöopathische versus konventionelle Therapie“ – Kontakt zur CARSTENS-STIFTUNG aufgenommen. Etwas später, 1994, entwickelte die homöopathische Kinderärztin Dr. Mira Dorcsi-Ullrich gemeinsam mit Mathias Dorcsi die Vision, die Homöopathie in eine Kinderklinik in München zu integrieren. Das Dr. von Haunersche Kinderspital zeigte Interesse und Sigrid Kruse war die Idealbesetzung für die Stelle der ärztlichen Leitung. Gemeinsam wandten sich das Ehepaar Dorcsi und Sigrid Kruse an die CARSTENS-STIFTUNG und baten um Unterstützung für die Finanzierung eines solchen Pionierprojektes. Schnell konnten sie Frau Dr. Veronica Carstens von der Projektidee überzeugen, so dass bereits zum 1. April 1995 die Förderung anlieft und Sigrid Kruse parallel dazu ihre Facharztausbildung in der Pädiatrie beginnen konnte. „Dränge dich nicht auf. Warte, bis man dich ruft - und man wird dich bald rufen!“, riet Mathias Dorcsi ihr. So sollte es sein.

ERSTE ERFOLGE

Bereits nach vier Wochen wurde die junge Ärztin zu einem Kind gerufen, das besonders nachts unter heftigen Schreiattacken litt. Es handelte sich um einen siebenjährigen, schwerstbehinderten Jungen, der entwicklungsneurologisch auf dem Stand eines Neugeborenen eingestuft wurde und zusätzlich an Epilepsie, verschiedenen Fehlbildungen und Neurodermitis litt. Auffallend war, dass der Junge sich nur auf dem Arm der Mutter und durch heftiges Schaukeln beruhigen ließ. Nach einer ausführlichen homöopathischen Anamnese und Rücksprache mit den Dorcsis entschied sich Sigrid Kruse für das Mittel Chamomilla C30. Nach der Gabe des Mittels schlief der Junge bereits in der zweiten Nacht durch, sein Befinden verbesserte sich deutlich.

„Dieser Erfolg und viele ähnliche führten dazu, dass ich nach und nach immer öfter gerufen wurde – und die Homöopathie ihre Wirkung zeigen konnte“, erinnert sich Sigrid Kruse.

„Ein eindrucksvoller und unerwarteter Verlauf bei einem kranken Kind in Folge der homöopathischen Therapie beeindruckt die ärztlichen Kollegen mehr als es zehn Studien jemals könnten.“

Schon bald arbeitete Sigrid Kruse mit einer Assistenzärztin zusammen, erst Katharina Naske, dann Annette Wackerl, 2003-2005 mit Christian Lucae, der



Foto: Frederik Betsch

Sigrid Kruse, beim Vortrag für NATUR UND MEDIZIN

die Homöopathie zuvor an einem anderen Münchner Kinderkrankenhaus einsetzte. (Christian Lucae haben wir in der Mitgliederzeitschrift 01/09 in dieser Serie vorgestellt.) Neben der ausführlichen Anamnese nahm sie regelmäßig Videos der Kinder auf. Diese Krankengeschichten wurden dann gemeinsam mit Prof. Dorcsi und seiner Frau Dr. Mira Dorcsi-Ullrich analysiert und das passende Arzneimittel in Supervision gewählt.

FÖRDERUNG DURCH DIE CARSTENS-STIFTUNG

Sechs Jahre dauerte die offizielle Förderung durch die CARSTENS-STIFTUNG in dieser Universitätskinderklinik. Vor allem auf der Neugeborenenstation, der Intensiv- und Notfallstation, der Onkologie und Chirurgie wurde die Homöopathie während dieser Zeit eingesetzt.

Daneben fand eine ambulante homöopathische Sprechstunde statt. Besonders die Eltern von Kindern, die chronisch krank waren oder unter Infektneigung, neurologischen Problemen, Verhaltens- und Entwicklungsstörungen,

Neurodermitis, Asthma und Allergien litten, nahmen dieses Angebot dankbar wahr. Die Eltern der Kinderkrebstation, „Intern 3“ waren es, die sich – als die Förderung der Stiftung auslief – zusammentaten und beschlossen, gemeinsam die Kosten für eine Assistenzarztstelle für ein Jahr zu übernehmen. Die Homöopathie war für sie zu einem unverzichtbaren Teil der

Der praktische Tipp:

Wenn große Angst und Unruhe vor einem Eingriff besteht, z.B. einer Blutabnahme oder einer Operation, kann die Einnahme von Aconitum C30 1 x 3 Globuli diese Angst nehmen. Das Mittel wird eingenommen, wenn die Symptome auftreten, z.B. 1x abends vor dem Schlafengehen eine Gabe (1 x 3 Globuli) und eine weitere Gabe unmittelbar vor dem Eingriff selbst.

Behandlung geworden. Mira Dorcsi-Ullrich rief 2000 mit zehn Gründungsmitgliedern den gemeinnützigen Verein GLOBULUS e.V. ins Leben, um das Fortbestehen dieses außergewöhnlichen und einzigartigen Modellprojektes zu gewährleisten. Gleichzeitig erreichten Mira Dorcsi-Ullrich und Sigrid Kruse, dass zunächst die AOK Bayern und später die Techniker Krankenkasse das Projekt finanziell unterstützten und je eine Assistenzarztstelle schafften, die heute von Sigrid Kruse und Katharina Abendroth besetzt sind. Die dritte Ärztin im Bunde, Stefanie Schetzek, wird zur Hälfte von GLOBULUS finanziert, die anderen 50 % übernimmt mittlerweile die Klinik. Gemeinsam betreuen die drei Ärztinnen an dieser Kinderklinik inzwischen pro Jahr über 1000 Kinder begleitend homöopathisch.

Während des Förderzeitraums führte Sigrid Kruse zahlreiche Beobachtungsstudien zur Homöopathie bei verschiedenen Erkrankungen durch. Im Jahre 2002 erhielt sie den Förderpreis der Karl und Veronica CARSTENS-STIFTUNG für die gelungene Integration der Homöopathie in das Dr. von Haunersche Kinderspital der LMU München, auf der Jahrestagung des Deutschen Zentralvereins homöopathischer Ärzte im Jahr 2000 als Auszeichnung den „Samuel“ für den besten Vortrag. Heute ist Sigrid Kruse eine weltweit führende Expertin auf dem Gebiet der Homöopathie in der pädiatrischen Klinik und unter anderem damit beschäftigt, ihre Erfahrungen an aufgeschlossene Ärzte und Kliniken weiterzugeben. Diese Seite ihrer Arbeit stößt zunehmend auf Resonanz – angefangen von den Kinderkrankenschwestern bis hin zu Klinikchefs, die die Homöopathie gerne in ihren Häusern anwenden und anbieten möchten.

Den ausführlichen Abschlussbericht zum Projekt "Homöopathie in der Pädiatrie" können Sie auf den Webseiten der CARSTENS-STIFTUNG (www.carstens-stiftung.de, Rubrik: Wissenschaft und Forschung → Homöopathie → Klinische Studien) herunterladen.

WANDEL IN DER KINDERKLINIK

Dieser fortschreitende Wandel wurde auf mehreren Ebenen erreicht, sowohl durch die Eltern wie auch durch die Kinderkrankenschwestern, die die Kinder auf den Stationen genau beobachten, sich besonders für die Homöopathie interessieren und sich über die zusätzliche Therapiemöglichkeit z.B. bei Schreikindern freuen. Sie informieren oft die Eltern und regen die Ärzte an, ein homöopathisches Konsil anzufordern und diese erweiternde Therapie zu nutzen.

Sigrid Kruse hat schon viel erreicht. Ihre Vision ist: „In jeder Kinderklinik sollte mindestens ein homöopathisch ausgebildeter Kinderarzt arbeiten, um die Homöopathie als Erweiterung unserer Therapiemöglichkeiten einzusetzen.“ Das gelungene Modellprojekt wurde durch die großzügige sechs jährige Anschubfinanzierung der Karl und Veronica CARSTENS-STIFTUNG realisiert. Dadurch konnte gezeigt werden, dass die Homöopathie an einer Universitätskinderklinik integriert werden kann und auch für schwerkranke Kinder ein Segen bedeutet. „Dass ein solches Projekt möglich war“, - das weiß Sigrid Kruse sehr wohl zu schätzen, - „ist vor allem den Mitgliedern von NATUR UND MEDIZIN zu verdanken. Bei allen Mitgliedern von NATUR UND MEDIZIN bedanke ich mich ganz herzlich für ihre Unterstützung!“

Weitere Informationen:

GLOBULUS e.V.

Verein zur Förderung der ärztlichen Homöopathie in den Kinderkliniken

www.globulus.org

BÜCHER VON SIGRID KRUSE IM KVC VERLAG



Annette Kerckhoff und Sigrid Kruse:

Was tun bei Mittelohrentzündung

KVC Verlag, Essen 2004, ISBN 3-933351-43-X, 4,90 EUR

Die akute Mittelohrentzündung (Otitis media) ist eine der häufigsten Infektionserkrankungen im Kindesalter. Die Behandlung mit Antibiotika ist heute nicht immer die Therapie erster Wahl. Antibiotika können Nebenwirkungen haben und die Abwehr des Organismus schwächen. Die Frage nach einer Behandlungsalternative - insbesondere bei leichteren Formen - liegt nahe. Was tun bei Mittelohrentzündung stellt die Homöopathie als alternative Behandlung vor und gibt Ratschläge zur Vorbeugung und unterstützenden Selbsthilfe.

Frauen in der Naturheilkunde: Die Faßmannsreuther Kräuterfrauen

Annette Kerckhoff

Auf dem Hofer Gesundheitstag im vergangenen Jahr, ausgerichtet von NATUR UND MEDIZIN und der Frankenpost, gab es einen Stand zu bewundern, der durch duftende Teemischungen, selbst hergestellte Kräuterliköre, Gewürzkekse und Heilpflanzensalben ins Auge fiel. Hier präsentierte sich der Verein „Faßmannsreuther Erde e.V.“. Schnell war der Kontakt zu dieser außergewöhnlichen Initiative hergestellt – wir freuen uns, dass die „Faßmannsreuther Kräuterfrauen“ auf dem Gesundheitstag 2009 am 24. Oktober in Bad Steben wieder dabei sein werden.

Faßmannsreuth ist ein Dorf mit 400 Einwohnern, das südlich von Hof nahe Rehau im Fichtelgebirge liegt, unweit der A 93 von Regensburg nach Hof, gerade drei Kilometer entfernt von der tschechischen Grenze. Hier, direkt am Waldesrand, ist in jüngsten Jahren ein Ort entstanden, an dem Groß und Klein die Gelegenheit haben, die Welt der Heilpflanzen, Wildkräuter, Gewürze und der alten Heilmittel kennen zu lernen. Durch ein schmiedeeisernes Tor betritt man den Garten des Naturhofes, der zum Riechen, Fühlen und Anfassen einlädt. Verwunschene Ecken gibt es hier, mit Spielecken und Baumhäusern, sonnenbeschiedenen Bänken, einem Labyrinth, einem Barfußpfad und einer Streuobstwiese. Zentrum des Gartens ist der Schaugarten mit einem großen, mit Natursteinen angelegtem Kräuterkreis. Begrenzt wird das Areal von Hecken aus Wildfrüchten.

GARTENPARADIES FÜR ALLE SINNE

Im Sommer sind die Wildblumenwiesen voller Johanniskraut, im Kräuterkreis duften zahlreiche Salbei- und Thymianarten, die Eberraute riecht würzig, die Blätter des Salbeis kleben geradezu von ätherischem Öl, der kalifornische Goldlack setzt leuchtende Akzente, und das meterlange Lavendelbeet steht in voller Blüte. „Letzte Woche hatten wir 100 Kinder hier“, berichtet Sabine Böhm, Mit-Initiatorin des Gartens, „sie alle haben sich für einige Minuten ins Gras gelegt und den Hummeln und Bienen im Lavendelfeld zugehört.“

Genau so soll es sein: Die Heilpflanzen mit allen Sinnen kennen lernen, nicht nur über den Verstand. Für Kinder, aber auch für Erwachsene gibt es hier Führungen und Kurse, in denen das alte Wissen um die Heilpflan-



Foto: privat

Der Naturhof „Faßmannsreuther Erde“

zen vermittelt wird und gemeinsam schöne Dinge aus Heilpflanzen hergestellt werden – vom Pflanzendruck bis hin zu Wildkräutergerichten oder Kräuterlikören.

Der Wunsch, sich intensiver mit Heilpflanzen und der Heilkunde zu befassen, entstand bei Sabine Böhm, einer freischaffenden Künstlerin, erstmals im Jahr 1998. Vier Jahre später und mit derselben Zahl an Mitstreiterinnen aus dem regionalen Gartenverein konnte es losgehen. Das gemeinsame Ziel: den Kräuteraanbau und das Wissen um alte Heilmittel zu fördern und Produkte aus Kräutern herzustellen – und dafür einen eigenen Ort zu schaffen. Ein Jahr später wurde der Verein „Faßmannsreuther Erde“ gegründet. Nachdem sich die Suche nach einem geeigneten Gelände samt Bauernhaus schwierig gestaltete, entschieden sich die Faßmannsreuther Kräuterfrauen 2006 kurzerhand dazu, ein freies Gelände zu kaufen und selbst zu bebauen. Innerhalb von nur zwei Jahren beantragten sie EU-Fördergelder, suchten Sponsoren und errichteten ein zweistöckiges Haus mit Küche, Versammlungsraum und Trockenraum für die Heilpflanzen. Gemeinsam wurde das Gelände beackert und bestellt, wurden die Aufgaben des Projektes untereinander verteilt. Heute, nur weitere drei Jahre später, wachsen auf dem Gelände 200 Heilpflanzenarten, das Haus ist bereits zu klein für die Vorträge, so dass über einen Anbau nachgedacht wird.

Die Faßmannsreuther Kräuterfrauen haben – als kleine Gruppe von fünf engagierten Frauen – innerhalb weniger Jahre Beeindruckendes auf die Beine gestellt.

Sie arbeiten mit Experten wie Johannes Wilkens, einem naturheilkundlichen Arzt und Berater von NATUR UND MEDIZIN, oder Pater Johannes Pausch, dem Mitbegründer des Europa-Klosters in Gut Aich in St. Gilgen und Autor zahlreicher Bücher, zusammen. Auf

den Gesundheitstagen in Bad Steben haben Sie, liebe Mitglieder, die Gelegenheit diese beiden und natürlich das Team der Faßmannsreuther Erde persönlich zu erleben.

Rezepte aus der Kräuterküche

HILDEGARDIS-SEELENKEKSE

- 100 g Gewürzmischung (45 g Muskat, 45 g Zimt, 10 g Nelken jeweils pulverisiert)
- 1250 g Dinkel-Vollkornmehl
- 200 g geriebene Mandeln
- 375 g Butter
- 400 g Rohrohrzucker
- 4 Eier
- 1 Prise Salz

Aus den Zutaten einen geschmeidigen Teig kneten, den Teig dünn ausrollen und Plätzchen ausstechen oder schneiden.

Die Plätzchen auf ein Blech mit Backpapier legen und in 8 – 10 Minuten bei etwa 180 – 200 Grad backen.

Über die Herstellung und die Wirkung der von Hildegard von Bingen Nervenkekse genannten Plätzchen lassen wir sie am besten selber zu Wort kommen. Hier die Originalanweisungen: „Nimm Muskatnuss, im gleichen Gewicht Zimt und etwas Nelken und pulverisiere das. Und dann mach mit diesem Pulver, mit Mehl und etwas Wasser Törtchen und iss diese oft, und es dämpft die Bitterkeit des Herzens und des Sinnes, es öffnet dein Herz, macht deinen Geist fröhlich, mindert alle schädlichen Stoffe in dir, es verleiht deinem Blut einen guten Saft, und es macht dich stark.“

Von diesen wohlschmeckenden Plätzchen sollte man jeden Tag ein paar essen. Zusammen mit einem kleinen Gläschen Herzwein – ebenfalls einem Rezept der heiligen Hildegard – stabilisieren und stärken sie Herz, Kreislauf und Nerven.



Foto: privat

Großer Kräuterkreis im Schaugarten der Faßmannsreuther Erde

RINGELBLUMEN-BALSAM

- 2 Liter Olivenöl
- 250 g Bienenwachs
- 2 gehäufte Doppelhände voll abgezapfter Ringelblumenblüten (alles aus biologischem Anbau)

Das Olivenöl und das Bienenwachs zusammen erhitzen bis das Wachs geschmolzen ist. Ringelblumenblüten mit der Schere grob zerkleinern und in die heiße Ölwachsmischung geben. Kurz aufsprudeln lassen, die Blüten einrühren, so dass alle Blüten bedeckt sind und den Topf sofort von der heißen Platte wegziehen.

Die Masse einen Tag stehen lassen. Dann wieder erwärmen, abseihen und in Gläser abfüllen.

TIPP: Die Mengenangaben sind im Naturhof stets für große Gruppen gedacht. Natürlich können Sie die Zutaten reduzieren – so lange das Verhältnis stimmt!

Weitere Informationen:

Faßmannsreuther Erde e.V., Faßmannsreuth 142, 95111 Rehau, Telefon: 092 94 / 97 54 74, Telefax: 092 94 / 97 58 54, www.fassmannsreuther-erde.de, E-Mail: info@fassmannsreuther-erde.de

Neues aus der CARSTENS-STIFTUNG

Dipl.-Stat. Rainer Lüdtko

LASSEN SIE SICH ENTSPANNEN!

„Bringen Sie Ihren Geist und Ihren Körper langsam zur Entspannung! ... Sie spüren, wie nach und nach die Gedanken zur Ruhe kommen. ... Mit jedem Atemzug können Sie mehr und mehr loslassen. ... Achten Sie jetzt darauf, wie sich Ihr Körper entspannt! Die Muskeln entspannen sich und werden warm und schwer. ... Spüren Sie nun, wie allmählich die Entspannung durch den ganzen Körper fließt und Ihnen wohliger warm wird! ... Wärme und Schwere durchfließen den ganzen Körper. ... Wärme und Schwere breiten sich in Ihnen aus.“

Haben diese Worte etwas bei Ihnen bewirkt? Sind Sie beim Lesen ruhiger und entspannter geworden? Haben Sie die Wärme und Schwere im Körper gespürt? Ist der Stress des Tages ein wenig von Ihnen gewichen? Wenn ja, dann haben die obigen Sätze ihren Zweck erfüllt. Sie gehören zu einer wissenschaftlichen Studie, die am Lehrstuhl für Naturheilkunde der Universität Duisburg-Essen durchgeführt wurde. In dieser Studie wurden sie 24 gesunden, freiwilligen Personen im Alter von 18 bis 45 Jahren vorgelesen, und zwar in ruhigem, gelassenem Ton. Zwölf dieser Probanden, also genau die Hälfte, erhielten zusätzlich eine Akupunktur, und zwar eine solche, die nach den Vorstellungen der Traditionellen Chinesischen Medizin entspannend wirken soll (für Eingeweihte: Es wurden die vier „Sishencong“ Punkte genadelt). Die Frage war: Kann man mit einer Akupunktur eine tiefere Entspannung bewirken als mit einer verbalen Suggestion allein?

Sie ist für die Akupunkturforschung nicht ganz unwichtig. Denn immer noch steht bei der Akupunktur die These im Raum, dass es völlig unwichtig sei, welcher Behandler welchen Patienten mit welcher Erkrankung an welchen Körperstellen sticht; die Ergebnisse seien immer die gleichen (übrigens gleich guten). Und zwar deswegen, weil es nicht die Akupunktur sei, die die Wirkung ausübe, sondern die Gesamtsituation der Behandlung: die Neuartigkeit der Therapie, die so ganz verschieden ist von der Gabe eines Medikaments, die Zeit, die die Behandlung benötigt, oder aber eben das intensive Kümmern des Therapeuten und seine/ihre beruhigenden oder ermutigenden Worte.

Durchgeführt wurde die Studie von Susanne Balzer, einer engagierten Medizinstudentin von der Universität Witten-Herdecke. Mit Förderung durch die CARSTENS-

STIFTUNG schrieb Frau Balzer ihre Doktorarbeit über dieses (ent-) spannende Thema. Mittlerweile hat sie den Dokortitel, und das obwohl ihre Experimente eigentlich nicht erfolgreich waren: Der Nachweis einer zusätzlichen Entspannungswirkung durch die Akupunktur gelang nicht. Beide Gruppen entspannten sich prächtig durch die verbale Suggestion, egal ob mit oder ohne Akupunktur. Gemessen wurde dieses anhand des Blutdrucks, des Pulses und der Anspannung im Nervensystem (für Eingeweihte: Über die Hautleitfähigkeit und die Herzfrequenzvariabilität als Indikatoren für die sympathischen und parasympathischen Aktivitäten).

Und auch wenn das Ergebnis negativ ist für die Akupunktur, es ist nicht negativ für die Wissenschaft. Denn auch aus „negativen“ Studien lassen sich Schlussfolgerungen ziehen. Stellt man sich zum Beispiel die Frage, woran es eigentlich lag, dass Frau Balzer keine Unterschiede fand, so kommen einem viele unterschiedliche Hypothesen in den Sinn. Zuallererst: Konnte man vielleicht mit der Akupunktur gar keine Zusatzeffekte erzielen, weil die Entspannung schon allein durch die Suggestion vollkommen war? Oder, noch weiter gehend: Vielleicht reichte es ja sogar schon, die Probanden einfach auf eine Liege zu legen, damit sie sich entspannten. Dafür, dass dem tatsächlich so war, spricht Einiges. Frau Balzer hat in ihrer Studie nämlich noch weitere 24 Probanden untersucht, zwölf von ihnen erhielten nur die entspannende Akupunktur und zwölf wurden weder akupunktiert, noch durch eine verbale Suggestion entspannt. Und selbst bei letzteren fanden sich keine Unterschiede zu den anderen Gruppen, ja es schliefen sogar einige Probanden ein.

Und so lautet die Schlussfolgerung der Studie: Eine einmalige Entspannungsakupunktur hat keine Sondereffekte, wenn sich die Probanden sowieso gut entspannen können. Ob das auch für mehrfache Akupunktursitzungen gilt, oder bei gestressten Patienten, bei denen die Entspannungsfähigkeit deutlich gestört ist, muss weiteren Forschungen vorbehalten bleiben.

Man kann die Schlussfolgerung aber auch umdrehen: Obwohl die Probanden während der Akupunktur durch Nadelstiche kurzfristig gestresst wurden (das war an den Daten deutlich erkennbar), beeinträchtigte das nicht ihre langfristige Entspannung.

Kurzmeldungen in eigener Sache

TERMINE

Bad Steben

NATUR UND MEDIZIN Naturheiltage,
22. und 23. Oktober

Gemeinsam mit der Frankenpost und der Kurverwaltung Bad Steben veranstaltet NATUR UND MEDIZIN die 1. Naturheiltage in Bad Steben. Am Freitag, 19.30 Uhr beginnt die Veranstaltung mit einer Podiumsdiskussion mit Politikern. Am Samstag ab 10 Uhr gibt es Gesprächsrunden zu den Themen: Infektionen, Parkinson, Frauenheilkunde, Homöopathie in der Landwirtschaft, Naturheilkunde im Alter und Radontherapie. Ab 16 Uhr folgt ein Gespräch der Buchautoren Pater Dr. Johannes Pausch und Gert Böhm zum Thema Selbstheilungskräfte. Das vollständige Programm finden Sie unter: www.naturundmedizin.de/termine

Düsseldorf

MEDICA 2009, 19. November

Die CARSTENS-STIFTUNG und die Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin aus Essen sind mit einer eigenen Seminarveranstaltung auf der größten Medizinmesse Europas vertreten. Die Seminare sind auch für interessierte Laien zugänglich. Termin: 19. November von 10-17.30 Uhr, Messehallen Düsseldorf. Die Themen: 10-13 Uhr - Homöopathie in Klinik und Praxis (Neurologie/Parkinson, Zum Stand der Forschung, Schwangerschaft und Stillzeit, Hausarztmedizin); 14.30-17 Uhr - Naturheilkunde in Klinik und Praxis (Ordnungstherapie, Blutegeltherapie, TCM, Schmerztherapie) Das vollständige Programm finden Sie unter: www.naturundmedizin.de/termine

Berlin

ECIM Wissenschaftskongress,
20. und 21. November

Die CARSTENS-STIFTUNG organisiert auf dem wissenschaftlichen Teil des ECIM-Kongresses den Programmblock für Studenten und den medizinischen Nachwuchs. Eine Fallkonferenz und der Austausch untereinander stehen dabei im Mittelpunkt. Informationen unter: www.ecim-congress.org/de

Berlin

ECIM Patiententag, 22. November

NATUR UND MEDIZIN beteiligt sich an der Gestaltung des kostenfreien Informationstages zum ECIM Kongress. Mehr als 20 namhafte Ärzte und Referenten aus

dem Bereich der Komplementärmedizin werden von 9-17 Uhr in Vorträgen, Workshops und Fragerunden dem Publikum Rede und Antwort stehen. Ort: andel's Hotel Berlin, Landsberger Allee 106, 10369 Berlin. Das vollständige Programm finden Sie hier: www.naturundmedizin.de/termine

Berlin

Heilpflanzen in der Selbstbehandlung

Annette Kerckhoff hält an der CHAMP Ambulanz in Berlin drei Vorträge über Heilpflanzen in der Selbstbehandlung: Dienstag, 24. November, 18-19.30 Uhr: Heilpflanzen für die Verdauung, Dienstag, 15. Dezember, 18-19.30 Uhr: Heilpflanzen für die Atemwege, Dienstag, 19. Januar 2010, 18-19.30 Uhr: Heilpflanzen für Blase, Niere und Geschlechtsorgane. Ort: Charité Hochhaus Berlin Mitte, Konferenzraum B, Luisenstr. 65. Weitere Informationen: www.champ-info.de oder Tel.: 030/450 529 234. Der Eintritt ist frei.

MELDUNGEN

Neu im KVC Verlag

Galphimia glauca

Galphimia glauca, der «Kleine Goldregen», gehört seit Jahren zu den erfolgreichsten homöopathischen Arzneimitteln. Bislang aber lag für diese Pflanze noch keine Arzneimittelprüfung vor. Eine ausführliche Dokumentation ist nun im KVC Verlag erschienen. ISBN 978-3-933351-87-6, KVC Verlag Essen 2009, 10 Euro.

NATUR UND MEDIZIN vor Ort

Apotheken

Unsere Kooperation mit naturheilkundlich arbeitenden Apotheken aus ganz Deutschland ist in vollem Gange. Mehr als 150 Apothekerinnen und Apotheker haben sich dem Projekt bereits angeschlossen. Die Adressen erhalten Sie bei der Geschäftsstelle von NATUR UND MEDIZIN unter: 0201/56305 70 oder per E-Mail unter: info@naturundmedizin.de. Wenn Sie weitere Apotheken empfehlen wollen oder sich selbst als Apotheke am Projekt beteiligen möchten, finden Sie alle Informationen unter: www.naturundmedizin.de/apotheken.

Fragen zu den einzelnen Terminen und Meldungen beantworten wir gerne unter Telefon: 0201/5 630 570

**NATUR UND MEDIZIN
PRÄSENTIERT:**

NATURHEILKUNDE-TAGE IN BAD STEBEN 23. und 24. Oktober 2009

in Kooperation mit der Frankenpost und der Kurverwaltung Bad Steben

Veranstaltungsort: Kurhaus Bad Steben, Badstraße 31, 95138 Bad Steben

FREITAG, 23. OKTOBER 2009, 19.30 Uhr

Podiumsdiskussion: „Naturheilkunde – Von der Mehrheit gewollt, von der Politik missachtet?“

NATUR UND MEDIZIN E.V. diskutiert mit Bundestagsabgeordneten. Moderation: Werner Mergner von der Frankenpost.

Unkostenbeitrag: 3,- EUR an der Abendkasse (kein Vorverkauf)

SAMSTAG, 24. OKTOBER 2009,

- Ab 10.00 Uhr Begrüßung, Vorstellung der Referenten
- 11.00 Uhr - 12.30 Uhr Gesprächsrunden I
- Naturheilkunde und Homöopathie bei Infektionskrankheiten (Dr. Michael Elies)
 - Was tun bei Parkinson? (Dr. Johannes Wilkens)
 - Naturheilkunde und Homöopathie in der Frauenheilkunde (Dr. Annett Feist)
- 12.30 Uhr - 13.30 Uhr Pause
- 13.30 Uhr - 15.00 Uhr Gesprächsrunden II
- Homöopathie in der Landwirtschaft (Birgit Gnadl, Tierheilpraktikerin)
 - Naturheilkunde im Alter (Dr. Johannes Wilkens)
 - Radontherapie (Dr. Gerhard Klein)
- 15.00 - 16.00 Uhr Pause
- 16.00 - 18.00 Uhr Pater Dr. Johannes Pausch im Gespräch mit Gert Böhm zum Thema:
„Selbstheilungskräfte – eine wirksame Medizin für den Menschen“

Unkostenbeitrag: Vorverkauf: 6,- EUR; Tageskasse: 7,50 EUR

Vorverkauf ab 01. September 2009:

Bayer. Staatsbad Bad Steben GmbH - Touristinformation (Eingang Therme) - Badstr. 31, 95138 Bad Steben,
Tel. 092 88/960-0 oder Ticketshop der Frankenpost, Poststr. 9/11, 95028 Hof, Tel.: 092 81/81 62 28

Mitteilung der Geschäftsstelle

NATUR UND MEDIZIN erreichen Sie:
Am Deimelsberg 36 - 45276 Essen
Telefon (0201) 56 305 70 - Fax (0201) 56 305 60
www.naturundmedizin.de - E-Mail: info@naturundmedizin.de

Der Jahresmitgliedsbeitrag für Mitglieder der Fördergemeinschaft NATUR UND MEDIZIN beträgt im Inland 36,- EUR, im europäischen Ausland 41,- EUR und in Übersee 57,- EUR.

Sie erhalten dafür sechsmal im Jahr unsere Mitgliederzeitschrift. Mitglied wird man mit der Einzahlung auf eines unserer Konten (s. letzte Seite).

Die Mitgliedschaft ist jederzeit kündbar. Sie gilt für ein Jahr und erlischt automatisch, wenn sie nicht für ein weiteres Jahr durch Zahlung des Mitgliedsbeitrags verlängert wird. Einzugsermächtigungen gelten bis auf Widerruf.

Die nächste Mitgliederzeitschrift erscheint Ende November 2009.

Bei Bestellungen von Patientenratgebern bitten wir, erst nach Erhalt der Lieferung mit beiliegendem Überweisungsformular zu bezahlen. Bitte keine Vorauszahlungen.

Ihre Mitgliedsnummer, die Zahlenfolge zwischen den *-Zeichen (*123456*), finden Sie auf dem Adressenaufkleber auf der Rückseite der Mitgliederzeitschrift.

Rechts stehend ein Beispiel, wie Sie Ihre Mitgliedsnummer finden.

In diesem Fall ist die farblich hervorgehobene Zahl die Mitgliedsnummer von Frau Mustermann.



Leserforum

Rheuma/Harpagophytum Dr. Heinz Kant, Bochum

Es ist erfreulich, wenn ich etwas in der Mitgliederzeitung über Rheumabehandlung lesen kann. Leider ist das homöopathische Arzneimittel Harpagophytum, die Teufelskralle, bisher nicht erwähnt worden.

Vor etwa 30 Jahren erschien Dr. Schwabe überraschend in meiner Praxis. Er begrüßte mich, stellte eine Reihe von Ampullen auf meinen Schreibtisch und sprach mich darauf an, dass ich homöopathische Medikamente auch gerne injizierte. Dann erklärte er mir aufgrund eingehender Erfahrungen, dass Harpagophytum intravenös gegeben einen besseren Erfolg zeige als wenn es als Tablette oder als Globuli eingenommen werde. Wie es der Zufall wollte, kam genau zu diesem Zeitpunkt ein Patient zu mir, der unter Beschwerden des Bewegungsapparates litt. Er erzählte, der Orthopäde habe eine Bechterewsche Erkrankung diagnostiziert. Er konnte seine Wirbelsäule kaum mehr bewegen. Ich erinnere mich an diese Szene noch ganz genau, als wenn es erst vor einigen Tagen passiert wäre.

Dr. Schwabe sah mich an und nickte, was ich so verstand, dass ich diesen Patienten mit Harpagophytum behandeln solle. Ich gab dem Patienten intravenös 4 ml Harpagophytum D3. Innerhalb von drei Minuten erlebten wir, dass die Wirbelsäule wieder beweglich wurde und keinerlei Schmerzen mehr auftraten. „Wenn das so weitergeht, dann könnte Dr. Schwabe einen Nobelpreis für Medizin kriegen!“, lachte mein Patient. Dr. Schwabe fragte, ob ich noch weitere Rheumapatienten habe. Es waren drei Patienten, die einen alten rheumatischen Prozess mit sich herumtrugen. Sie hatten eine primär chronische Erkrankung.

Ich verfuhr wie bei dem vermeintlichen Bechterewpatienten. Auch bei ihnen waren nach etwa drei Minuten Beschwerden und Schmerzen verschwunden und die Beweglichkeit deutlich gebessert.

Auch bei einem Fersensporn habe ich gute Erfolge erzielt mit Hekla lava D12 oder D30, wenn ich dieses Arzneimittel intravenös gespritzt habe.

Ich wollte diese Erfahrungen schildern, um Kollegen auf die erfolgreiche Verabreichung von Harpagophytum und Hekla lava in homöopathischer Potenzierung als i.v.-Injektion aufmerksam zu machen. Auch wenn sie etwas unorthodox ist, hat sie doch vielen Patienten sehr geholfen.

Hekla lava bei Osteoporose H.R. aus Weinheim

Nachdem bei mir vor zwei Jahren eine Osteoporose festgestellt wurde, nehme ich seit dieser Zeit Hekla lava D6, 3x tgl. 1 Tablette. Wohlgemerkt, zusätzlich zu den von meinem Hausarzt verschriebenen Medikamenten Calcium mit Vitamin D3, sowie 1x wöchentlich Actonel.

Nach dem ersten Jahr war der Zustand gleich geblieben. Nun, nach zwei Jahren, ist die Knochendichte besser geworden. Mein Hausarzt war genauso überrascht wie ich, denn nach seinen Erfahrungen kommt es sehr selten vor, dass so ein Erfolg zu verzeichnen ist. Ich schreibe das dem Hekla lava zu und möchte Gleichbetroffenen Mut machen, nicht nachzulassen und die Medikamente konsequent einzunehmen.

Hier noch einmal die Anwendung: 3x tgl. eine Tablette Hekla lava D6. Nach drei Wochen wird eine einwöchige Therapiepause eingelegt.

Lippenbläschen P. S. aus Ratingen

Viele Jahre habe ich bei starker UV-Strahlung unter Lippenbläschen (Herpes) sehr gelitten. Seitdem ich jedoch die Sonne nur noch genieße, wenn ich vorher die Lippen mit einem handelsüblichen Lippenstift (z.B. Labello) mit Lichtschutzfaktor 25 oder 30 „schminke“, habe ich keine Probleme mehr. Man darf aber nie das „Schminken“ vergessen oder auch nur eine kleine Stelle auf der Lippe auslassen, vor allen Dingen dort, wo der Herpes immer wieder ausbricht.

Ich wünsche allen Leidensgenossen dieselbe positive Erfahrung mit dem Lippenstift.

Karpaltunnelsyndrom I.M. aus Friedrichshafen

Vor ca. zehn Jahren litt ich zunehmend unter eingeschlafenen Händen/Armen, oft mit Schmerzen verbunden. Ein Neurologe tippte auf Karpaltunnelsyndrom, konnte aber bei der Untersuchung nicht eindeutig herausfinden, ob die Ursache der Nervenkompression am Handgelenk, Ellenbogen oder im Schulterbereich lag. Er riet mir, „einfach mal“ die Hand operieren zu

Leserforum

lassen, dann würde man schon sehen, ob es besser wird.

Das wollte ich aber nicht, sondern bat um ein Rezept für Krankengymnastik. Ich hatte schon länger den Verdacht, dass die Ursache im Schulter-Nackebereich lag. Der Arzt zeigte mir auch ein Bild, wo an der Schulter sich drei Muskeln überkreuzen, wobei eine Öffnung entsteht, durch welche der Nervenstrang hindurchgeht, der Hand und Arm versorgt. Wenn an dieser Stelle Muskeln sich verhärten und verspannen, kommt es zu einer Nervenkompression, welche die Ursache für eingeschlafene Hände sein kann.

Ich bekam zehnmal Krankengymnastik bei einer sehr guten Physiotherapeutin. Sie machte hauptsächlich Dehnungsübungen mit mir gegen Muskelverhärtungen und –verkürzungen. Nach zehn Sitzungen hatte sich noch nichts verändert. Ich holte beim Hausarzt ein weiteres Rezept für sechs Behandlungen. Nach der nun zwölften Behandlung war ich symptomfrei und bin es bis heute geblieben.

Ich habe dabei gelernt, dass durch längere gleichförmige Haltungen, z.B. beim Bügeln, Kochen, Stricken, auch beim Fahrradfahren usw., Muskeln sich verhärten und verkürzen können. Immer wieder sollte in solchen Situationen die Arbeit unterbrochen und kurz einige Dehnungsübungen gemacht werden. So, wie es in manchen Fabriken und Großraumbüros praktiziert wird, wo nach jeder Stunde ein Signal zum Aufstehen auffordert und auf Fernsehmonitoren Dehnungsübungen gezeigt werden, welche Muskelverhärtungen und –verkürzungen vorbeugen sollen.

Singen und Alexander-Technik H.B. aus Höhenkirchen

Vielleicht ist es Ihnen und Ihrer Stiftung möglich, schon vorbeugend für die Gesundheit der Kinder „singend“ aktiv zu werden, u.U. mit entsprechenden Förderungen und Aktionen.

Was mich dazu bewegt, schildere ich kurz. In der ersten Klasse hieß es, ich könne nicht singen – ich sollte Kreide essen, so wie im Märchen „Rotkäppchen“ meine Stimme wäre rau. Wieso habe ich eine raue Stimme?

Trotzdem habe ich in der Realschule im Schulchor gesungen und es mit 45 Jahren in einem Laienchor versucht.

Mein Mann ist vor fünf Jahren gestorben. Aus einem Entspannungsangebot für Krebskranke habe ich erfahren, wie nach zwei Stunden Singen einfacher Lieder die Teilnehmer gelöst nach Hause gingen. Insbesondere durch das Kennenlernen der Alexandertechnik verbesserte sich meine Haltung deutlich – ich konnte wieder gerade stehen – und damit wurde auch der Gesang immer besser.

Wenn es irgendwie möglich ist, würde ich mich freuen, wenn das Singen gerade in den Grundschulen wieder verstärkt praktiziert wird und gezielt Stimmübungen angeboten werden. Zusätzlich sollte die Alexandertechnik mit eingebaut werden (Kopf in den Himmel, Fersen in die Erde drücken). Dieser Aufwand in der Grundschule würde nicht nur den Kindern Spaß machen, ihnen das Leben erleichtern. Man würde auch viele Arztkosten einsparen.

(Anmerkung der Redaktion: Aus Satzungsgründen ist es der CARSTENS-STIFTUNG nicht möglich, derartige Schulprojekte zu fördern. Wie Sie in der Beilage KoKo in dieser Ausgabe sehen, ist die Alexandertechnik ein Therapieverfahren, dessen Wirksamkeit inzwischen durch wissenschaftliche Studien gut belegt ist.)



i

NATUR UND MEDIZIN möchte gerne zur Verbreitung von unkonventionellen Therapiemethoden beitragen. Häufig gibt es zu verschiedenen Naturheilverfahren, naturheilkundlichen Präparaten, Volksheilmitteln etc. einen großen praktischen Erfahrungsschatz. Es lohnt sich, diesen einer breiten Öffentlichkeit bekannt zu machen, auch wenn es an kontrollierten, klinischen Studien dazu fehlt. Mit der Sammlung dieser Erfahrungen, die unsere Mitglieder gemacht haben, können wir dazu beitragen, dass solche Erkenntnisse nicht verloren gehen, sondern verbreitet werden.

Leserbriefe spiegeln ein weites Meinungsspektrum wider, das sich nicht mit dem der Redaktion decken muss. Die Redaktion behält sich angesichts der Fülle von Einsendungen vor, Leserbriefe zu kürzen.

Leser fragen Leser

Wer hat Erfahrung mit Augenwimperbehandlung? Die ins Auge wachsenden Augenwimperhärchen verursachen eine ständige Bindehautentzündung und immer wiederkehrende Elektroepilationen.

Uta Nawrath
Am Tiergarten 32, 30559 Hannover
Tel.: 0511 - 52 66 36

Wer hat eine Amalgam-Ausleitung nach Dr. Klinghardt gemacht und kann mir darüber berichten?

Renate Seeger
Wettersteinstr. 1, 82347 Bernried
Tel.: 081 58 - 16 51

Meine Mutter (77 Jahre) leidet beim Treppen steigen sowie bereits beim Bewältigen leichter Steigungen unter erheblicher Atemnot. Lunge, Herz und Hormone nach intensiver Untersuchung ohne Befund. Wer weiß Rat?

Henriette Pfaff
Ob der Gass 12, 79540 Lörrach
Tel.: 076 21 - 185 39
E-Mail: info@mode-muschler.de

Wer kann über Erfahrungen mit Heilströmen bei Allergien berichten?

Ulrike Sattler

Ugental 19, 89518 Heidenheim
Tel.: 073 21 - 27 95 27

Wer weiß Rat bei Polyneuropathie?
Marianne Kinmayer
Benediktinerstr. 79, 13465 Berlin
Tel.: 030 - 401 27 69

Wer hat Erfahrung bei Synchisis szintillans oder „Goldener Regen“ mit einer Augenoperation (Vitrektomie), gibt es evtl. auch naturheilkundliche Erfahrungen?

Waltraud Schaefer
Am Mühlenseifen 59, 57072 Siegen
Tel.: 02 71 - 422 74

Suche alternative Behandlungsmöglichkeiten bei mittelschwerer Herzinsuffizienz.

Kurt Fischer
Untere Hofstättgasse 1
71263 Weil der Stadt
Tel.: 070 33 - 803 21



Bitte schicken Sie alle Zuschriften mit Ihren Ratschlägen und Empfehlungen direkt an die Anfragenden.

So habe ich mir geholfen!

(Ratgeber Nr. 39)

Band 2

Das Beste aus der Rubrik „Leser fragen Leser“. Mit Kommentaren und Tipps von Dr. Michael Elies.



In der Rubrik „Leser fragen Leser“ helfen sich die Mitglieder von NATUR UND MEDIZIN gegenseitig – mit Erfahrungsberichten, Hinweisen zu Therapien und Tipps, wie sie sich selbst geholfen haben. Die besten Antworten gibt es nun in gesammelter Form. Das Besondere: Jeder Brief, Therapiehinweis und jede Empfehlung wurde von Dr. Michael Elies kritisch unter die Lupe genommen, mit Anmerkungen versehen und um Tipps aus der eigenen Praxis ergänzt. Zu mehr als 50 Krankheiten ist damit ein ausführliches Selbsthilfe-Kompendium der Naturheilkunde entstanden.

Bestellen Sie diesen Ratgeber für 7,50 EUR (Nichtmitglieder 9,-EUR) bei der Geschäftsstelle:

NATUR UND MEDIZIN, Am Deimelsberg 36, 45276 Essen, Tel. (0201) 56305 70 Fax (0201) 56305 60

Oder bestellen Sie direkt im Internet unter: www.naturundmedizin.de

Ja, ich bin Mitglied bei NATUR UND MEDIZIN
oder ich möchte Mitglied werden

Name: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Unterschrift: _____

Der Jahresmitgliedsbeitrag der Fördergemeinschaft NATUR UND MEDIZIN beträgt im Inland 36,- EUR, in Europa 41,- EUR und in Übersee 57,- EUR.

- 1) Mitglied werden Sie, indem Sie den unten stehenden Überweisungsauftrag benutzen und gleichzeitig Ihre Anschrift NATUR UND MEDIZIN mitteilen oder
- 2) mittels nebenstehender Einzugsermächtigung Ihren Mitgliedsbeitrag bezahlen. Mit dieser Einzugsermächtigung können Sie Ihre regelmäßigen Zahlungen vereinfachen.

Bitte buchen Sie meinen Jahresbeitrag bis auf Widerruf in Höhe von EUR _____ von folgendem Konto ab.

Mitgliedsnummer falls vorhanden: _____

Name und Anschrift des Kontoinhabers falls abweichend: _____

Kontonummer _____

Bankleitzahl _____

Bank _____

Datum _____ Unterschrift _____

Überweisungsauftrag/Zahlschein

(Name und Sitz des beauftragten Kreditinstituts)

(Bankleitzahl)

Empfänger: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen)

NATUR UND MEDIZIN

Konto-Nr. des Empfängers

9 1 0 2 5

Bankleitzahl

3 7 0 5 0 1 9 8

bei (Kreditinstitut)

S P A R K A S S E K o e l n B o n n

EUR

Betrag

Kunden-Referenznummer – noch Verwendungszweck, ggf. Name und Anschrift des Auftraggebers – (nur für Empfänger)

noch Verwendungszweck (insgesamt max. 2 Zeilen à 27 Stellen)

Kontoinhaber/Einzahler: Name (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)

Konto-Nr. des Kontoinhabers

18

Datum

Unterschrift

Benutzen Sie bitte diesen Vordruck für die Überweisung des Betrages von Ihrem Konto oder zur Bareinzahlung. Den Vordruck bitte nicht beschädigen, knicken, bestempeln oder beschmutzen.

Beleg für Kontoinhaber/Einzahler-Quittung

Konto-Nr. des Kontoinhabers _____

Empfänger _____

Konto-Nr. _____ Bankleitzahl _____

bei (Kreditinstitut) _____

EUR Betrag _____

Datum und Unterschrift des Kreditinstituts

Absender / Schenker: _____

Telefon: _____

Mitgliedsnummer: _____

NATUR UND MEDIZIN
Am Deimelsberg 36
45276 Essen

Ja, ich verschenke eine Mitgliedschaft für NATUR UND MEDIZIN

für 1 Jahr bis auf weiteres

an:

Name: _____

Straße: _____

Ort: _____

Telefon: _____

Der Betrag wird überwiesen oder

Bitte buchen Sie ab

Kontonummer.

Bankleitzahl.

Bank.

Unterschrift.

NATUR UND MEDIZIN
Am Deimelsberg 36
45276 Essen



Spendenbescheinigung zur Vorlage beim Finanzamt

NATUR UND MEDIZIN e.V. - Fördergemeinschaft der Karl und Veronika CARSTENS-STIFTUNG ist durch die Bescheinigung des Finanzamtes Essen-Ost vom 06.04.2009, St.-Nr. 111/5781/4095 wegen Förderung wissenschaftlicher Zwecke als gemeinnützigen Zwecken dienend und zu den in 5 Abs. 1 Ziff. 9 KStG bezeichneten Körperschaften, Personenvereinigungen oder Vermögensmassen gehörig anerkannt worden. Wir bestätigen, dass wir den uns zugewendeten Betrag nur zu satzungsmäßigen Zwecken verwenden werden.

NATUR UND MEDIZIN e.V.

Fördergemeinschaft für Erfahrungsheilkunde
Am Deimelsberg 36 · 45276 Essen

Ihre Daten werden zum Zweck interner Daten- und Textverarbeitung elektronisch gespeichert und verarbeitet (33 BDSG).

Verschenken Sie eine Mitgliedschaft

„Mitglieder werben Mitglieder“. Mit steigender Mitgliederzahl bei der großen bundesweiten Bürgerinitiative NATUR UND MEDIZIN e.V. steigt die Möglichkeit, unser gemeinsames Ziel intensiver zu verfolgen: die Anerkennung der Naturheilkunde und ihre Einbeziehung in die Hochschulmedizin. Das nun wiederum ist nur möglich, wenn die Wirksamkeit von Naturheilverfahren wissenschaftlich nachgewiesen wird. Dazu bedarf es der Forschung – und Forschung ist teuer.

Einige Mitglieder haben uns nun auf eine Idee gebracht: Sie haben Verwandten oder Freunden eine Mitgliedschaft geschenkt.

Wie oft steht man vor Ostern, Weihnachten, Geburtstagen oder vor festlichen Anlässen ratlos vor überfüllten Schaufensterauslagen, vor Geschenkvittrinen oder in Buchläden und überlegt verzweifelt, was man denn der lieben Tante, dem Großneffen oder der Mutter schenken soll.

Vorschlag: Verschenken Sie doch eine Mitgliedschaft bei NATUR UND MEDIZIN, dann kann NATUR UND MEDIZIN mehr Forschung finanzieren und unsere gemeinsame Idee wird weiter verbreitet.

Für 36,- EUR (Europa: 41,- EUR, Übersee: 57,- EUR) wird der Beschenkte über die Vorteile von Naturheilverfahren und Homöopathie informiert.

LITERATUR AUS DEM KVC VERLAG

BUCHREIHE NATURHEILKUNDE FUNDIERT

<input type="checkbox"/>	A. Kerckhoff, M. Elies: <i>Pickel, Pille, Piercing</i> – Ein Gesundheitsbuch für Jugendliche	14,90 EUR
<input type="checkbox"/>	M. Müller-Stahl: <i>Natürlich zu Fuß</i> – Gesund unterwegs im Alltag und beim Wandern	14,90 EUR
<input type="checkbox"/>	M. Müller-Stahl, D. - I. Wolfrum: <i>Motivation zur Hoffnung</i> – für Krebskranke und Angehörige	15,20 EUR
<input type="checkbox"/>	A. Paul, A. Michalsen (Hrsg.): <i>Natürlich herzgesund</i> – für Menschen mit KHK	14,90 EUR
<input type="checkbox"/>	B. Schüler: <i>Altersabhängige Makuladegeneration</i> – Vorbeugung und Behandlung	14,90 EUR
<input type="checkbox"/>	I. Stempel: <i>Das andere Augenbuch</i> – Seele und Sehen – ein Leitfaden für Betroffene	19,80 EUR
<input type="checkbox"/>	I. Stempel: <i>Keine Angst vor Grünem Star</i> mit Entspannungs-CD	17,80 EUR
<input type="checkbox"/>	M. Teut, T. Rampp, B. Maul, F. Sulisty: <i>Das KinderWunschBuch</i>	14,90 EUR

DIE BUCHREIHE WAS TUN BEI ...

<input type="checkbox"/>	A. Kerckhoff: <i>Nasennebenhöhlenentzündung</i>	4,90 EUR
<input type="checkbox"/>	A. Kerckhoff, S. Kruse: <i>Mittelohrentzündung</i>	4,90 EUR
<input type="checkbox"/>	A. Kerckhoff: <i>Heuschnupfen</i>	4,90 EUR
<input type="checkbox"/>	A. Kerckhoff, A. Michalsen: <i>Raucherentwöhnung</i>	4,90 EUR
<input type="checkbox"/>	A. Kerckhoff, J. Wilkens: <i>Schlaganfall</i>	4,90 EUR
<input type="checkbox"/>	A. Kerckhoff, J. Wilkens: <i>Wundheilung nach Operationen</i>	4,90 EUR
<input type="checkbox"/>	A. Kerckhoff, S. von Frankenberg: <i>Kopfschmerzen von Kindern</i>	4,90 EUR
<input type="checkbox"/>	J. Langhorst, A. Kerckhoff: <i>Colitis ulcerosa und Morbus Crohn</i>	4,90 EUR
<input type="checkbox"/>	B. Schüler: <i>Selbsthilfe bei Trockenen Augen</i>	4,90 EUR
<input type="checkbox"/>	G. Spahn, A. Kerckhoff: <i>Nebenwirkungen einer Krebstherapie</i>	4,90 EUR
<input type="checkbox"/>	J. Wilkens, A. Kerckhoff: <i>Parkinson</i>	4,90 EUR

DIE BUCHREIHE FORUM HOMÖOPATHIE

<input type="checkbox"/>	C. Lucae: <i>Grundbegriffe der Homöopathie</i> – Ein Wegweiser für Einsteiger	6,50 EUR
<input type="checkbox"/>	M. Wischner: <i>Was ist Homöopathie?</i> – Fragen und Antworten zur Einführung	5,00 EUR
<input type="checkbox"/>	M. Wischner: <i>Kleine Geschichte der Homöopathie</i>	7,50 EUR
<input type="checkbox"/>	M. Wischner: <i>Materia medica für Anfänger</i> – 42 wichtige homöopathische Arzneimittel	7,50 EUR

TIERMEDIZIN

<input type="checkbox"/>	A. Schütte (Hrsg.): <i>60 kurzgefasste Arzneimittelbilder für die Veterinärhomöopathie</i>	15,20 EUR
<input type="checkbox"/>	A. Schütte: <i>Leitfaden zur homöopathischen Behandlung von Schweinen</i>	34,90 EUR

KVC Verlag
Karl und Veronica Carstens-Stiftung
Am Deimelsberg 36
45276 Essen
Tel.: (0201) 56 305-70
Fax: (0201) 56 305-60 · www.kvc-verlag.de

Absender:

Bezahlung erst nach Erhalt! Die Preise verstehen sich zuzüglich Versandkosten.

NATUR UND MEDIZIN • Am Deimelsberg 36 • 45276 Essen

Internet: www.naturundmedizin.de • E-Mail Adresse: info@naturundmedizin.de

Bürozeiten: Montag bis Donnerstag 8.30 – 12.30 Uhr, 13.00 – 16.00 Uhr • Freitag 8.30 – 14.00 Uhr

RATGEBER		Preise für	Mitglieder	Nichtmitglieder
<input type="checkbox"/>	Nr. 2 Multiple Sklerose		3,- EUR	4,50 EUR
<input type="checkbox"/>	Nr. 3 Rheuma		3,- EUR	4,50 EUR
<input type="checkbox"/>	Nr. 4 Krebs		5,50 EUR	7,- EUR
<input type="checkbox"/>	Nr. 5 Bewährte Naturheilverfahren		6,50 EUR	8,- EUR
<input type="checkbox"/>	Nr. 6 Verletztes Leben – Gelingendes Leben		3,- EUR	4,50 EUR
<input type="checkbox"/>	Nr. 11 Homöopathie für den Hausgebrauch		3,- EUR	4,50 EUR
<input type="checkbox"/>	Nr. 12 Selbsthilfemöglichkeiten in der Schwangerschaft		3,- EUR	4,50 EUR
<input type="checkbox"/>	Nr. 13 Heilpflanzenportraits		3,- EUR	
	Heilpflanzenquartett		3,- EUR	
<input type="checkbox"/>	Nr. 14 Sonnenblumenöl		5,50 EUR	7,- EUR
<input type="checkbox"/>	Nr. 15 Warzen		3,- EUR	4,50 EUR
<input type="checkbox"/>	Nr. 16 Impfen (überarbeitete und erweiterte Auflage)		5,50 EUR	7,- EUR
<input type="checkbox"/>	Nr. 21 Senioren		6,50 EUR	8,- EUR
<input type="checkbox"/>	Nr. 22 Nagelpilz		5,50 EUR	7,- EUR
<input type="checkbox"/>	Nr. 23 Homöopathie für die Familie		6,50 EUR	8,- EUR
<input type="checkbox"/>	Nr. 24 Ernährung und Naturheilkunde		6,50 EUR	8,- EUR
<input type="checkbox"/>	Nr. 25 Wegweiser zur Gesundheit		6,50 EUR	8,- EUR
<input type="checkbox"/>	Nr. 26 Bewährte Hausmittel		6,50 EUR	8,- EUR
<input type="checkbox"/>	Nr. 27 Infekte und Infektanfälligkeit		5,50 EUR	7,- EUR
<input type="checkbox"/>	Nr. 28 Pflanzliche Hausmittel		6,50 EUR	8,- EUR
<input type="checkbox"/>	Nr. 29 Erkrankung des Zahnfleisches und des Zahnhalteapparates		5,50 EUR	7,- EUR
<input type="checkbox"/>	Nr. 30 Homöopathische Hausapotheke		5,50 EUR	7,- EUR
<input type="checkbox"/>	Nr. 31 Wechseljahresbeschwerden		5,50 EUR	7,- EUR
<input type="checkbox"/>	Nr. 32 Übersäuerung		5,50 EUR	7,- EUR
<input type="checkbox"/>	Nr. 33 Stress! (K)ein Problem		5,50 EUR	7,- EUR
<input type="checkbox"/>	Nr. 34 So habe ich mir geholfen! Band I: Leserforum		7,50 EUR	9,- EUR
<input type="checkbox"/>	Nr. 35 Schüßler Salze – Haus- und Reiseapotheke		5,50 EUR	7,- EUR
<input type="checkbox"/>	Nr. 36 Okoubaka – Medizin aus Afrika		5,50 EUR	7,- EUR

Absender:

BITTE HIER IHRE MITGLIEDSNUMMER EINTRAGEN!

Ich zahle per Rechnung

Ich zahle per Einzugsermächtigung

Konto Nr.:

BLZ:

Bank:

Datum

Unterschrift

Bezahlung erst nach Erhalt! Die Preise verstehen sich zuzüglich Versandkosten.

NATUR UND MEDIZIN • Am Deimelsberg 36 • 45276 Essen

Internet: www.naturundmedizin.de • E-Mail Adresse: info@naturundmedizin.de

Bürozeiten: Montag bis Donnerstag 8.30 – 12.30 Uhr, 13.00 – 16.00 Uhr • Freitag 8.30 – 14.00 Uhr

RATGEBER

Preise für

Mitglieder

Nichtmitglieder

Naturheilkunde für zu Hause:



<input type="checkbox"/>	Nr. 37	Band I: Wickel, Auflagen und Kompressen	6,50 EUR	8,- EUR
<input type="checkbox"/>	Nr. 38	Band II: Vegetarisch vollwertig kochen	6,50 EUR	8,- EUR
<input type="checkbox"/>	Nr. 39	So habe ich mir geholfen! Band II: Leser fragen Leser	7,50 EUR	9,- EUR

SONDEREDITIONEN



<input type="checkbox"/>	Medizin für die Zukunft	10,- EUR	12,- EUR
<input type="checkbox"/>	Hilf dir selbst	15,- EUR	18,- EUR

Biografie von Veronica Carstens ... Dein Ziel wird Dich finden



<input type="checkbox"/>	als Hörbuch	12,90 EUR	
<input type="checkbox"/>	als Buch	9,- EUR	
<input type="checkbox"/>	ab drei Exemplaren (pro Buch)	8,- EUR	
<input type="checkbox"/>	Reden und Schriften von Veronica Carstens	8,- EUR	
<input type="checkbox"/>	CD von Veronica Carstens: Naturheilverfahren bei psychosomatischen Beschwerden	4,50 EUR	
<input type="checkbox"/>	Küchenkräuter	7,50 EUR	
<input type="checkbox"/>	Die Zwiebel Bolle erzählt	5,50 EUR	
<input type="checkbox"/>	Unsere Lieblingsrezepte	5,50 EUR	7,- EUR
<input type="checkbox"/>	Die liebsten Backrezepte	5,50 EUR	7,- EUR
<input type="checkbox"/>	Kombipaket: Lieblingsrezepte und Backrezepte	10,- EUR	12,50 EUR
<input type="checkbox"/>	Schlaf gut!	5,50 EUR	7,- EUR
<input type="checkbox"/>	Sammeln und Anwenden von Heilpflanzen	5,50 EUR	7,- EUR
<input type="checkbox"/>	Die homöopathische Sandkastenfibel	5,50 EUR	7,- EUR
<input type="checkbox"/>	Die homöopathische Schülerfibel	5,50 EUR	7,- EUR
<input type="checkbox"/>	Kombipaket: Sandkastenfibel und Schülerfibel	10,- EUR	12,50 EUR
<input type="checkbox"/>	Die grüne Hausapotheke	5,50 EUR	7,- EUR
<input type="checkbox"/>	Leitfaden Rheuma	2,- EUR	3,- EUR
<input type="checkbox"/>	KoKo Spezial Rückenschmerzen	3,- EUR	4,- EUR
<input type="checkbox"/>	NATUR UND MEDIZIN Schrittzähler		15,- EUR
	<input type="checkbox"/> rot		15,- EUR
	<input type="checkbox"/> weiß		15,- EUR

Absender:

BITTE HIER IHRE MITGLIEDSNUMMER EINTRAGEN!

Ich zahle per Rechnung

Ich zahle per Einzugsermächtigung

Konto Nr.:

BLZ:

Bank:

Datum

Unterschrift



So habe ich mir geholfen! (Band 2)

(Ratgeber Nr. 39)

Das Beste aus der Rubrik „Leser fragen Leser“. Mit Kommentaren und Tipps von Dr. Michael Elies.

In der Rubrik „Leser fragen Leser“ helfen sich die Mitglieder von NATUR UND MEDIZIN gegenseitig – mit Erfahrungsberichten, Hinweisen zu Therapien und Tipps, wie sie sich selbst geholfen haben. Die besten Antworten gibt es nun in gesammelter Form. Das Besondere: Jeder Brief, Therapiehinweis und jede Empfehlung wurde von Dr. Michael Elies kritisch unter die Lupe genommen, mit Anmerkungen versehen und um Tipps aus der eigenen Praxis ergänzt. Zu mehr als 50 Krankheiten ist damit ein ausführliches Selbsthilfe-Kompodium der Naturheilkunde entstanden.



Bestellen Sie diesen Ratgeber für 7,50 EUR (Nichtmitglieder 9,-EUR) bei der Geschäftsstelle von NATUR UND MEDIZIN, Am Deimelsberg 36, 45276 Essen, Tel. (0201) 56305 70 Fax (0201) 56305 60

Oder bestellen Sie direkt im Internet unter: www.naturundmedizin.de

Konten von NATUR UND MEDIZIN:

Sparkasse KölnBonn

Kto. 91025 · BLZ 370 501 98

IBAN: DE64 3705 0198 0000 0910 25

SWIFT-BIC: COLSDE33

Deutsche Bank Bonn

Kto. 0535252 · BLZ 380 700 24

IBAN: DE93 3807 0024 0053 5252 00

BIC: DEUTDE33

Volksbank Bonn Rhein-Sieg eG

Kto. 2016060014 · BLZ 380 601 86

IBAN: DE07 38060186 2016 0600 14

BIC: GENODE33

Postbank Köln

Kto. 8066-502 · BLZ 370 100 50

IBAN: DE13 3701 0050 0008 0665 02

BIC: PBNKDE33

Herausgeber: NATUR UND MEDIZIN e.V.

NATUR UND MEDIZIN ist die Mitgliederzeitschrift der Fördergemeinschaft für Erfahrungsheilkunde NATUR UND MEDIZIN e.V.

Geschäftsstelle: Am Deimelsberg 36, 45276 Essen

Telefon (0201) 563 05 70, Fax (0201) 563 05 60

Geschäftsführung: Dr. Dorothee Schimpf

Erscheinungsweise: sechsmal jährlich.

Der Bezug ist durch den Mitgliedsbeitrag abgegolten.

Grafische Konzeption: eye-d Designbüro, Essen

Verantwortlich für diese Ausgabe: Dr. Dorothee Schimpf.

Für die namentlich gekennzeichneten Artikel sind die jeweiligen Autoren verantwortlich.

Druck auf chlorfrei gebleichtem Recycling-Papier.

Der sorgsame Umgang mit Ihren personenbezogenen Daten liegt uns besonders am Herzen. Ihre Daten werden den Vorschriften des BDSG entsprechend erhoben, verarbeitet und genutzt. Unser Datenschutzbeauftragter gibt Ihnen gern weitere Auskünfte.

Spenden und Beiträge an die Fördergemeinschaft sind steuerlich abzugsfähig. Der Jahresmitgliedsbeitrag der Fördergemeinschaft NATUR UND MEDIZIN beträgt für Mitglieder im Inland 36,- EUR, im europäischen Ausland 41,- EUR und in Übersee 57,- EUR.