

GESUNDHEITSRATGEBER VON

# NATUR UND MEDIZIN

Naturheilkunde - Homöopathie | Hausmittel  
Gesundheit - Krankheit | Senioren | Mutter - Kind  
Ernährung - Fitness



NATUR UND MEDIZIN  
Am Deimelsberg 36  
45276 Essen  
[www.naturundmedizin.de](http://www.naturundmedizin.de)

NATUR UND MEDIZIN  
Fördergemeinschaft der  
KARL UND VERONICA CARSTENS-STIFTUNG





DR. MICHAEL ELIES UND ANNETTE KERCKHOFF

**Leinsamen und Leinöl** | NR. 40

Die wenigsten Menschen wissen, welche vielfältigen Heilwirkungen sich in den braunen Leinsamen und dem Leinöl verbergen. Dem einen helfen sie bei Darmträgheit, dem nächsten zur Pflege von Herz und Gefäßen, der dritten während der Wechseljahre. Dieses Heilmittel sollte in keinem Haushalt fehlen, sein Kosten-Nutzen-Verhältnis ist unschlagbar. Der Ratgeber liefert allgemeine Informationen und genaue Anwendungshinweise.

7,- EUR (5,50 EUR)\*

Annette Kerckhoff und Dorothee Schimpf

**So habe ich mir geholfen! Band 2** | NR. 39



In der Rubrik „Leser fragen Leser“ helfen sich die Mitglieder von NATUR UND MEDIZIN gegenseitig - mit Erfahrungsberichten, Hinweisen und Tipps. Die Antworten gibt es nun in gesammelter Form, mit Kommentaren von Dr. Michael Elies.

9,- EUR (7,- EUR)\*

Dr. Anna Paul und Sigrid Bosmann

**Vegetarisch vollwertig kochen** | NR. 38



Die moderne vegetarische Vollwertküche kennt Rezepte mit Geschmack und Raffinesse. Alle Gerichte wurden an der Klinik für Naturheilkunde in Essen entwickelt und haben sich in der Vorbeugung und Behandlung chronischer Krankheiten bewährt.

8,- EUR (6,50 EUR)\*

Annette Kerckhoff und Dorothee Schimpf

**Wickel, Auflagen und Kompressen** | NR. 37



50 bewährte Wickel, Auflagen und Kompressen für alle Lebenslagen und Beschwerden: kalte, lauwarme und heiße Anwendungen, Auflagen mit Tees, Tinkturen, Quark, Öl, Bockshornklee, Heilerde und Zwiebel.

8,- EUR (6,50 EUR)\*

Annette Kerckhoff und Dorothee Schimpf

**Okoubaka - Medizin aus Afrika** | NR. 36



Das homöopathische Arzneimittel Okoubaka dient dem Schutz vor Magen-Darm-Infekten und unterstützt Entgiftung. Es hilft bei Reisedurchfall, Verdauungsbeschwerden und Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

7,- EUR (5,50 EUR)\*

Dr. Michael Elies und Annette Kerckhoff

**Schüßler Salze** | NR. 35



Schüßler Salze sind eine einfache und überschaubare Methode zur Selbstbehandlung. Dr. Michael Elies und Annette Kerckhoff stellen diese Therapie vor und nennen bewährte Behandlungsstrategien für häufige Erkrankungen.

7,- EUR (5,50 EUR)\*

Annette Kerckhoff und Dorothee Schimpf

**So habe ich mir geholfen!** | NR. 34



Die interessantesten Zuschriften aus dem Leserforum der Mitgliederzeitschrift von NATUR UND MEDIZIN. Erfahrungen über Eigenbehandlungen, die Mut machen, selbst aktiv zu werden bei mehr als 100 Beschwerdebildern.

9,- EUR (7,50 EUR)\*

Annette Kerckhoff und Dorothee Schimpf

### **Stress! (K)ein Problem** | NR. 33

Wer heute gesund bleiben will, der muss lernen, mit Stressreizen umzugehen. In diesem Ratgeber erhalten Sie zahlreiche konkrete Vorschläge wie Sie trotz der täglichen Belastungen gesund bleiben können.

7,- EUR (5,50 EUR)\*

Doris Wroblewski

### **Übersäuerung** | NR. 32

Dieser Ratgeber greift die Diskussion um die Übersäuerung auf. Zunächst werden Bedeutung, Entstehung und Stadien einer Übersäuerung erläutert, anschließend die Möglichkeiten der Selbsthilfe vorgestellt.

7,- EUR (5,50 EUR)\*

Dr. Michael Teut

### **Homöopathische Hausapotheke** | NR. 30



Eine verständliche und praxisnahe Einführung in die Homöopathie bei den häufigsten Alltagskrankungen. Mit 32 Kurzporträts homöopathischer Arzneimittel. Vor allem für Einsteiger zu empfehlen!

7,- EUR (5,50 EUR)\*

Dr. med. Michael Elies, Annette Kerckhoff

### **Husten, Schnupfen, Heiserkeit** | NR. 27



Infekte und Grippe, vorbeugen und behandeln. Mit zahlreichen Selbsthilfetipps bei den ersten Anzeichen und wichtigen Maßnahmen, um von einer Ansteckung verschont zu bleiben und die Immunabwehr zu stärken.

7,- EUR (5,50 EUR)\*

Annette Kerckhoff

### **Bewährte Hausmittel** | NR. 26

Wärme und Wasser, Honig und Salz, Öl und Essig können Erstaunliches in der Behandlung von leichteren Erkrankungen leisten. Die besten Hausmittel der Mitglieder von NATUR UND MEDIZIN werden in diesem Buch vorgestellt. Die Zuschriften geben nicht nur konkrete Hinweise für die Anwendung, sondern liefern Einblicke in die persönliche Geschichte der Absender.

8,- EUR (6,50 EUR)\*

Agnes und Dr. Michael Ptok

### **Wegweiser zur Gesundheit** | NR. 25

Das umfassende Werk aus der therapeutischen Praxis. Mit einem ausführlichen Kapitel über Zahnheilkunde aus Sicht der Naturheilkunde und Homöopathie.

8,- EUR (6,50 EUR)\*

Dr. Michael Teut

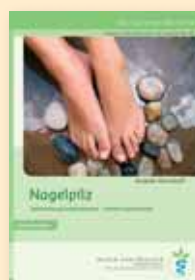
### **Ernährung und Naturheilkunde** | NR. 24

Ernährungsempfehlungen bei spezifischen Krankheitsbildern von Arthrose über Reizmagen bis Zöliakie. Mit einer Übersicht über Ernährungsformen und Lebensweisen, Nährstofftabellen, einem Ernährungs-Kauderwelsch-Wörterbuch, Literaturtipps und vielen nützlichen Adressen zu jedem Kapitel.

8,- EUR (6,50 EUR)\*

Annette Kerckhoff

### **Nagelpilz** | NR. 22



In diesem Ratgeber finden Sie naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten bei Nagelpilz. Als Grundlage dienen Mitgliederzuschriften, die über eigene positive Therapieerfahrungen berichten.

7,- EUR (5,50 EUR)\*

Ulrich Koch

### **Impfen im Kindes- u. Erwachsenenalter** | NR. 16



Das Thema Impfen gibt immer wieder Anlass zu Kontroversen. Dieser Ratgeber setzt sich mit dem Thema kritisch auseinander und bietet Ihnen eine gute Hilfe für den verantwortlichen Umgang damit.

7,- EUR (5,50 EUR)\*

Annette Kerckhoff

### **Warzen** | NR. 15

Warzen sind ein lästiges Übel. Dieser Ratgeber fasst die erfolgversprechenden Behandlungsmethoden zusammen.

4,50 EUR (3,- EUR)\*

Annette Kerckhoff

### **Ölziehen mit Sonnenblumenöl** | NR. 14

Sonnenblumenöl ist ein altes ukrainisches Volksheilmittel. Neben Erklärungsversuchen zur Wirkung des Spülens mit Sonnenblumenöl wird das breite Spektrum der erzielten Heilungserfolge vorgestellt.

7,- EUR (5,50 EUR)\*



Prof. Gustav Dobos, Isabel Vioglavic, Frederik Betsch

### KoKo Spezial – Rückenschmerzen

*KoKo Spezial* informiert umfassend und wissenschaftlich fundiert über Behandlungsstrategien, Selbsthilfemöglichkeiten und Grenzen einer naturheilkundlichen Behandlung. Bei Rückenschmerzen bietet die Integrative Medizin (Naturheilverfahren, traditionelle Heilmethoden und Chinesische Medizin in Kombination mit konventionellen Therapieverfahren) unterschiedlichste Ansätze, um die Symptome zu lindern. Im *KoKo Spezial* werden die besten Verfahren vorgestellt.

4,- EUR (3,- EUR)\*

Dr. Michael Teut und Dr. Christian Lucae

### Die homöopathische Sandkastenfibel



*Die homöopathische Sandkastenfibel* ist ein übersichtliches Erst- und Selbsthilfekompodium zur homöopathischen Behandlung von Kindern.

7,- EUR (5,50 EUR)\*

Dr. Christian Lucae und Dr. Michael Teut

### Die homöopathische Schülerfibel



Die Fortsetzung der Sandkastenfibel bietet homöopathische Hilfe bei den typischen Erkrankungen im Schul- und Vorschulalter, z.B. bei Blasenentzündung, Prüfungsangst oder dem Montagmorgenbauchschmerz.

7,- EUR (5,50 EUR)\*



### Die homöopathische Sandkastenfibel + Schülerfibel

Die beliebten Homöopathie-Ratgeber für Kinder im Doppelpack zum Sonderpreis!

12,50 EUR (10,00 EUR)\*

Dr. Michael Elies, Annette Kerckhoff und Ulrich Koch

### Schlaf gut!



Schlaf ist eine elementare Erholungsquelle für unsere Gesundheit. *Schlaf gut!* zeigt die wichtigsten Tipps aus Naturheilkunde, Homöopathie und chinesischer Medizin. Dazu Empfehlungen aus der Wissenschaft und Bewährtes aus der Praxis.

7,- EUR (5,50 EUR)\*

Annette Kerckhoff

### Die grüne Hausapotheke



Eine Zusammenstellung von Heilpflanzen-tees, Tinkturen, Hausmitteln, Salben und Ölen, die sich bei alltäglichen Beschwerden besonders gut bewährt haben.

7,-EUR (EUR 5,50)\*

Markusine Guthjahr

### Küchenkräuter

NATUR UND MEDIZIN will mit diesem Ratgeber Anregungen und Hilfe für den alltäglichen Gebrauch von Kräutern geben. Neben bekannten Kräutern findet man hier auch Pflanzen, die weniger geläufig sind, und die ohne Mühe in unserem Garten kultiviert werden können.

7,50 EUR

Annette Kerckhoff

### Die Zwiebel Bolle erzählt

Zwiebel Bolle ist eine unterhaltsame Geschichte und überdies sehr lehrreich. Hier erfahren Eltern und Kinder nämlich alles über bewährte Hausmittel, sozusagen aus dem Gemüsebeet. Zu jedem Gemüse gibt es Anwendungshinweise als Heilpflanze und leckere Rezepte.

5,50 EUR



Eleonore Hohenberger

### Sammeln und Anwenden von Heilpflanzen

Anhand ihrer persönlichen Erfahrungen erläutert Frau Dr. Hohenberger das Wirkungsspektrum von Heilpflanzen. Ob Verletzungen, Erkältungen, Beschwerden im Alter oder psychische Probleme: Es gibt immer eine Pflanze, die helfen kann.

7,- EUR (5,50 EUR)\*

Annette Kerckhoff und Dorothee Schimpf

### Unsere Lieblingsrezepte



Vielfältige, gesunde Küche. Schnelle Gerichte für den zwei Personen Haushalt, Familienrezepte bei denen Gemüse und Vollkorn untergemogelt werden können, Partyklassiker und Nachtische.

7,- EUR (5,50 EUR)\*

Annette Kerckhoff und Dorothee Schimpf

### Die liebsten Backrezepte



„Süße Sünden“ sind in unserer Sammlung der liebsten Backrezepte ebenso enthalten wie zahlreiche „gesunde“ Rezepte mit Honig und Vollkornmehl, auch für Menschen mit Lebensmittelunverträglichkeiten.

7,- EUR (5,50 EUR)\*



Dorothee Schimpf, Henning Albrecht (Hrsg.)

### Hilf dir selbst mit NATUR UND MEDIZIN

Hilfe zur Selbsthilfe wird großgeschrieben bei NATUR UND MEDIZIN! Unsere beratenden Ärzte (alle haben eine Zusatzausbildung in Naturheilverfahren, Homöopathie oder Akupunktur) verraten uns daher regelmäßig die Tipps und Tricks, die sie auch ihren Patienten mit auf den Weg geben. In der Zeitschrift von NATUR UND MEDIZIN werden die Empfehlungen, die sich am besten bewährt haben, dann abgedruckt. Der neue Sammelband enthält die Artikel der Jahre 2003–2007.

18,- EUR (15,- EUR)\*

Bezahlung erst nach Erhalt der Rechnung! Bitte keine Vorauszahlungen. Die Preise verstehen sich zzgl. 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. 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. 13 Heilpflanzenportraits                                   |            | 3,- EUR    |                 |
| <input type="checkbox"/> | 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. 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 Husten, Schnupfen, Heiserkeit                           |            | 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. 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         |
| <input type="checkbox"/> | Nr. 34 So habe ich mir geholfen! Band I: Leserforum            |            | 7,50 EUR   | 9,- EUR         |
| <input type="checkbox"/> | Nr. 39 So habe ich mir geholfen! Band II: Leser fragen Leser   |            | 7,50 EUR   | 9,- EUR         |
| <input type="checkbox"/> | <b>Kombipaket:</b> So habe ich mir geholfen! Band I + II       |            | 12,- EUR   | 15,- 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 der Rechnung! Bitte keine Vorauszahlungen. Die Preise verstehen sich zzgl. 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 |
|-------------------------------------|--|--------------------------------------|--------------|-----------------|
| <b>Naturheilkunde für zu Hause:</b> |  |                                      |              |                 |
| <input type="checkbox"/>            | Nr. 37   | Wickel, Auflagen und Kompressen      | 6,50 EUR     | 8,- EUR         |
| <input type="checkbox"/>            | Nr. 38   | Vegetarisch vollwertig kochen        | 6,50 EUR     | 8,- EUR         |
| <input type="checkbox"/>            | <b>Kombipaket:</b> Wickel, Auflagen und Kompressen + Vegetarisch vollwertig kochen |                                      | 11,- EUR     | 14,- EUR        |
| <input type="checkbox"/>            | Nr. 40   | Leinsamen und Leinöl (ab 01.02.2010) | NEU 5,50 EUR | 7,- EUR         |

### SONDEREDITIONEN

|                          |  |             |          |           |
|--------------------------|--|-------------|----------|-----------|
| <input type="checkbox"/> | Medizin für die Zukunft (Beiträge aus NATUR UND MEDIZIN 1984-1997)             | SONDERPREIS | 10,- EUR | 12,- EUR  |
| <input type="checkbox"/> | Hilf dir selbst (Beiträge aus NATUR UND MEDIZIN 2003-2007)                     |             | 15,- EUR | 18,- EUR  |
| <input type="checkbox"/> | Biografie von Veronica Carstens ... Dein Ziel wird Dich finden                 |             | 9,- EUR  |           |
|                          | ab drei Exemplaren (pro Buch)  |             | 8,- EUR  |           |
| <input type="checkbox"/> | Reden und Schriften von Veronica Carstens                                      | SONDERPREIS | 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"/> | <b>Kombipaket:</b> 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"/> | <b>Kombipaket:</b> 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   |

Absender:

---



---



---

BITTE HIER IHRE MITGLIEDSNUMMER EINTRAGEN!

Ich zahle per Rechnung

Ich zahle per Einzugsermächtigung

Konto Nr.:

BLZ:

Bank:

Datum

Unterschrift



### Dr. Veronica Carstens

„Naturheilkunde und Schulmedizin näher zusammenbringen, das ist der Auftrag von NATUR UND MEDIZIN und der CARSTENS-STIFTUNG. Unsere Patientenratgeber weisen Ihnen den Weg durch den Dschungel der alternativen Heilmethoden bei unterschiedlichsten Erkrankungen – seriös, fundiert und stets mit praktischen Hinweisen, wie Sie sich selbst helfen können.“



Dr. Veronica Carstens

### ... Dein Ziel wird Dich finden (Biografie)

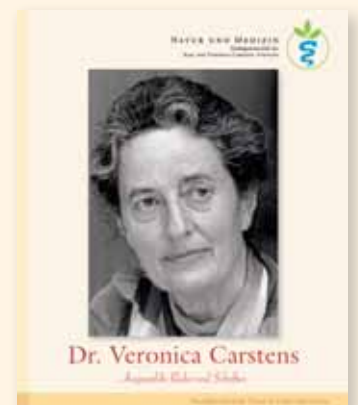
Der Rückblick auf ein bewegtes Leben voller spannender Episoden. Im Mittelpunkt steht die Mitarbeit an einer zukunftsweisenden Idee: der partnerschaftlichen Verbindung von Naturheilkunde und Schulmedizin. Bebildert mit vielen persönlichen Fotos spannt das Buch den Bogen von der Geburt, dem Elternhaus, der Schulzeit, dem Studium, ihrem Leben an der Seite von Karl Carstens, ihrer Tätigkeit als Ärztin im Krankenhaus bis zur Meckenheimer Praxis.

9,- EUR

Dr. Veronica Carstens

### Reden und Schriften

Ein einzigartiger Sammelband, der einen tiefen Einblick in die Denkweise von Frau Dr. Carstens gibt - als Medizinerin und als Vorstreiterin für eine neue Ärztegeneration. Die Texte in diesem Buch machen deutlich: Das medizinische und das gesellschaftspolitische Engagement von ihr gehören untrennbar zusammen. Wie viel Zuversicht und Kraft die Schriften und Reden geben, haben wir in Hunderten von Rückmeldungen erfahren.



8,- EUR

Dr. Veronica Carstens

### Diagnose und Therapie von Krebs | NR. 4

Die völlig neue, liebevolle Gestaltung des Ratgebers, mit vielen Bildern und besinnlichen Sprüchen, hilft den Betroffenen bei der Bewältigung ihrer Krankheit und spendet Zuversicht und Trost.

7,- EUR (5,50 EUR)\*

Dr. Veronica Carstens

### Naturheilkunde bei Rheuma | NR. 3

Die besten Empfehlungen aus der Praxis von Frau Dr. Carstens zum Thema Rheuma: mit Tipps aus Ernährungs-, Wasser- und Bewegungstherapie, ausleitenden Verfahren und Homöopathie.

4,50 EUR (3,- EUR)\*

Dr. Veronica Carstens

### Verletztes Leben – Gelingendes Leben | NR. 6

Begegnungen mit Patienten und Hilfestellungen, wie wir körperliche, seelische und geistige Verletzungen bewältigen können.

4,50 EUR (3,- EUR)\*

Dr. Veronica Carstens

### Bewährte Naturheilverfahren | NR. 5

In diesem alphabetisch angeordneten Nachschlagewerk werden stichpunktartig Therapiemöglichkeiten für verschiedenste Krankheiten aus naturheilkundlicher Sicht vorgestellt.

8,- EUR (6,50 EUR)\*