

## VORWORT

Der Norddeutsche Rundfunk bat mich im Winter 1991 zu verschiedenen Gesundheitsfragen Stellung zu nehmen, genauer gesagt: Man wollte wissen, was die Naturheilkunde bei leichten und schweren, akuten und chronischen Krankheiten anzubieten habe.

Einmal wöchentlich standen jeweils drei Minuten zur Verfügung – bei großen Themen wie Krebs, Multiple Sklerose oder Rheuma eine wahrlich sehr knapp bemessene Zeit!

Offensichtlich interessierten sich mehr Hörer als erwartet für die Sendung. Viele versuchten sogar mitzuschreiben, aber vergeblich, denn zu zahlreich waren die Begriffe, Namen von Therapie-Arten und Medikamenten, die ihnen zum Teil noch völlig fremd waren.

So war es nur allzu verständlich, dass bald Berge von Briefen bei NATUR UND MEDIZIN eingingen mit der Bitte, noch einmal schriftlich genau über dieses oder jenes Thema informiert zu werden.

Was lag da näher, als die Sendereihe in einem kleinen Buch herauszugeben. Aber die Fülle der zum Teil umfangreichen Themen auf so engem Raum befriedigend darzustellen, ist nicht zu schaffen. Für ein größeres Buch fehlte mir die Zeit und den Betroffenen die Geduld.

So will dies Büchlein nur ein Wegweiser sein, der dem Leser Antwort gibt auf die Frage: Welche Heilmethode gibt es bei dieser oder jener Krankheit? Wie kann ich mich darüber näher informieren?

Aus diesem Grund ist das Literatur-Verzeichnis am Ende des Buches vielleicht das wichtigste Kapitel, das vom Leser gründlich studiert werden sollte. Es sind zum Teil wahre Perlen von Informationsquellen darunter zu finden.

Zu einigen Themen lagen ausführliche Darstellungen aus den Mitgliederbriefen von NATUR UND MEDIZIN vor. Diese haben wir in dieses Buch mit aufgenommen.

Für manche Krankheiten, wie z. B. Allergie oder Rheuma, wurden viele Behandlungs-Vorschläge gemacht. Das bedeutet aber nicht, dass man alles gleichzeitig anwenden sollte. Der Körper würde das nicht verkraften. Aber ist es nicht tröstlich zu erfahren, dass die Naturheilkunde jeweils zahlreiche therapeutische Möglichkeiten anzubieten hat, um das Krankheitsbild von dieser oder jener Seite aus, (d. h. individuell) zu beeinflussen. Es liegt an dem Betroffenen selbst oder an seinem behandelnden Arzt zu entscheiden, welche Therapie in der jeweiligen Situation am richtigsten ist.

Ähnlich ist es mit den erwähnten homöopathischen Mitteln. Man sollte nicht zu viele Homöopathika gleichzeitig einnehmen. Denn das ist mit den Grundprinzipien der Homöopathie nicht zu vereinen\*. Falls kein Arzt oder Heilpraktiker, die Erfahrung in der Homöopathie haben, in Ihrer Nähe wohnt, besorgen Sie sich am besten selbst eines der homöopathischen Bücher, die im Literaturverzeichnis angegeben wurden, und studieren darin. Ich habe Patienten kennen gelernt, die sich auf diese Weise sehr solide Kenntnisse aneigneten, und seither äußerst erfolgreich sich selbst behandeln können. Allerdings bezieht sich das nur auf

die so genannten „kleinen Beschwerden“. Bei ernsten Krankheiten sollten Sie unbedingt einen Arzt zu Rate ziehen. Denn die moderne Medizin ist auf vielen Gebieten unerlässlich und äußerst erfolgreich.

Wenn aber mit schulmedizinischer Diagnose und Therapie nicht geholfen werden konnte, lohnt sich dennoch ein Versuch mit Naturheilverfahren und Homöopathie. Denn oft erlebt man auch durch solche Methoden Besserung oder Linderung der Beschwerden, selbst bei schweren Krankheiten.

Andererseits eignen sich Naturheilverfahren auch ausgezeichnet für eine Begleitung notwendiger, eingreifender schulmedizinischer Maßnahmen und lindern deren Nebenwirkungen.

So wünsche ich dem kleinen Buch, dass es den Lesern den Weg weist zu einer schnelleren Heilung ihrer Leiden, oder gar hilft, die Entstehung solcher Leiden zu verhindern.

Dr. med. Veronica Carstens  
NATUR UND MEDIZIN  
Am Deimelsberg 36  
45276 Essen

\* Wenn ich dennoch öfter so genannte Komplexmittel angebe, so geschieht das notgedrungen, weil es in diesem Rahmen nicht möglich ist, das ganz individuelle homöopathische Medikament für den betreffenden Patienten in der jeweiligen besonderen Situation anzugeben. Auch haben sich einige Komplexmittel bei bestimmten, häufig vorkommenden Beschwerden bewährt und sollten deshalb nicht aus prinzipiellen Erwägungen verschwiegen werden.

## INHALTSVERZEICHNIS

Abwehrsteigerung .....	14
Akne .....	19
Allergie .....	21
Alter und Gesundheit .....	25
Asthma .....	29
Augen .....	33
Bauchbeschwerden .....	35
Blähbauch .....	44
Blutdruck .....	45
Bluterguss (s. Reiseapotheke) .....	146
Colitis/Morbus Crohn .....	47
Durchfall .....	50
Ekzem .....	53
Entzündungen (s. Reiseapotheke) .....	146
Erbrechen .....	55
Erkältungskrankheiten .....	57
Erkältungstipp .....	60
Furunkel .....	61
Gallebeschwerden .....	63
Geburtserleichterung .....	64
Gehirnerschütterung .....	66

Grippe .....	67
Gürtelrose (s. Herpes zoster) .....	76
Hämorrhoiden .....	70
Halsschmerzen .....	71
Herpes simplex .....	74
Herpes zoster (Gürtelrose) .....	76
Herz (s. Reiseapotheke) .....	147
Heuschnupfen .....	77
Hexenschuss .....	80
Husten .....	82
Insektenstiche .....	85
Ischias-Neuralgie .....	86
Klimakterium .....	89
Kopfschmerz .....	91
Krampfadern .....	94
Krebs .....	96
Kreislaufschwäche (s. Reiseapotheke) .....	148
Krupphusten .....	101
Lebertran .....	102
Magen-, Darmerkrankungen (s. Reiseapotheke) .....	148
Malaria (s. Reiseapotheke) .....	150
Masern .....	111
Menstruationsbeschwerden .....	113
Mittelohrentzündung .....	116
Multiple Sklerose .....	118

Nasenbluten .....	122
Nasennebenhöhlenentzündung .....	123
Nervenentzündungen (s. Reiseapotheke) .....	151
Neurodermitis .....	124
Obstipation .....	127
Ohrenschmerzen (s. Mittelohrentzündung) .....	116
Osteoporose .....	128
Psoriasis (s. Schuppenflechte) .....	167
Reiseapotheke .....	145
Reisekrankheit (s. Reiseapotheke) .....	151
Rheuma .....	155
Scharlach .....	161
Schlaflosigkeit .....	164
Schuppenflechte .....	167
Seekrankheit (s. Reiseapotheke) .....	152
Sodbrennen .....	169
Sonnenstich/-brand/-allergie .....	171
Sportverletzungen/Unfälle .....	172
Thrombophlebitis (s. Krampfadern) .....	94
Übergewicht .....	178
Unfälle (s. Sportverletzungen) .....	172
Varizen (s. Krampfadern) .....	94
Verbrennungen .....	179

Vergesslichkeit .....	180
Verletzungen .....	183
Verstopfung (s. Obstipation) .....	127
Wadenkrämpfe .....	185
Wandern .....	186
Warzen .....	197
Wechseljahre (s. Klimakterium) .....	89
Zahnschmerz .....	198
Allgemeine Dosierungshinweise für die Einnahme von homöopathischen Medikamenten.....	199
Fachwortverzeichnis .....	200
Buchempfehlungen .....	202
Patientenratgeber.....	215
Sondereditionen .....	216
Literatur aus dem KVC-Verlag .....	219
Impressum .....	221