



Natur und Medizin

inkl. KoKo Myrrhenbaum



Erschöpfung – was können Patientin und Patient selber tun?

Corona

10 Fragen an Prof. Dr. Langhorst
und an die Apothekerin Frau
Vollwerth

Fermentierte Lebensmittel

Eine weltweite bekannte Quelle
der Gesundheit

KoKo: Der Myrrhenbaum

Studien belegen ein breites
Wirkungsspektrum der Arznei-
pflanze 2021.



Gönnen Sie sich mal eine Auszeit
Foto: © Anastasiia Krivenok - Adobe Stock



Ein Waldspaziergang macht gute Laune
Foto: © Monkey Business - Adobe Stock

Rubriken

- 12 **Der besondere Tipp vom Doc:**
Ferrum phosphoricum bei Husten
- 15 **Neuerscheinung**
Was tun bei ... Husten
- 16 **Achtsamkeit und Innehalten**
- 17 **Neues aus den Projekten**
Forschungsplattform Demenz 2.0
- 21 **Leserforum**
- 21 **Leser fragen Leser**
- 24 **Termine, Tipps und Kurzmeldungen**

Inhalt

- Titelthema**
- 4 **Erschöpfung – Was können Patientin und Patient selber tun?**
- Interview mit Professor Dr. Langhorst**
- 7 **10 Fragen zu Corona**
- Jin Shin**
- 10 **26 Orte zum Wohlfühlen**
- Aromatherapie**
- 13 **Fit in den Frühling**
- Ernährung**
- 19 **Fermentierte Lebensmittel – Eine weltweite bekannte Quelle der Gesundheit**
- Interview mit der Apothekerin Frau Vollwerth**
- 22 **10 Fragen zu Corona**



Fermentierte Lebensmittel unterstützen die Gesundheit
Foto: © Pixel-Shot - Adobe Stock



Die Gründer: Karl und Veronica Carstens

Liebe Mitglieder und Freunde,



Dr. Anna Paul Foto: KVC/M. Dahlhoff

nach wie vor müssen wir mit Einschränkungen leben. Wir haben den Eindruck, dass wir insbesondere unter den fehlenden sozialen Begegnungen leiden, sei es zu Familienangehörigen, Freunden und Bekannten. Viele Menschen sind inzwischen kreativ geworden, so gibt es Kaffeeklatsch oder Spielabende per Videokonferenz, zahlreiche Online-Anleitungen für Yoga- oder Gymnastikübungen.

All dies kann das persönliche Miteinander nicht ersetzen, aber es hilft uns zumindest in Kontakt zu bleiben. Auch das Team von Natur und Medizin steht vor diesen Herausforderungen. Wir müssen offen sein für neue Kommunikationswege, denn auch wir wollen unbedingt mit Ihnen in Kontakt bleiben. Live-Veranstaltungen sind noch nicht möglich. Der geplante Vortrag in Essen-Kettwig im März musste vor Ort abgesagt werden, wir haben ihn stattdessen als Online-Vortrag angeboten, vielleicht waren Sie sogar dabei. Durch Online-Veranstaltungen sind wir nicht mehr regional gebunden und haben die Möglichkeit, ein größeres Publikum zu erreichen. Dieses Format wollen wir in Zukunft ausbauen, so dass wir auf diesem Wege unser Angebot für Sie sinnvoll erweitern können. Wir bleiben aber optimistisch, Sie bald persönlich beim Gesundheitstag in Bad Neuenahr, der Wanderung in Fischen oder bei einem der nächsten Vorträge in Essen-Kettwig persönlich begrüßen zu können.

Wir wünschen Ihnen ein frohes Osterfest und freuen uns auf das Wiedersehen.

Ihre

Dr. Anna Paul

Ihre Unterstützung zählt!

Menschlichkeit, Erfahrung und Einfühlungsvermögen sind Werte, die in einer Medizinkultur, die geprägt ist von Politik, Wirtschaft und Technik, erhalten bleiben müssen. Als Mitglied von Natur und Medizin e.V. setzen Sie sich mit uns für diese Werte ein.

Was fordern wir?

Naturheilkunde und Homöopathie müssen in der **Wissenschaft** stärker beachtet werden. Es darf nicht sein, dass Therapieverfahren, die von mehr als 70 Prozent der Menschen gewollt werden, die Universitäten kaltlassen. Komplementäre Medizin muss besser durch die **gesetzliche Krankenversicherung** erstattet werden. Denn sie kommt jedem einzelnen Patienten und dem Gesundheitssystem zugute. Naturheilkunde muss in die **Ausbildung der Ärzte** integriert werden, damit sie in der Praxis dem Wunsch der Patienten nach einer ganzheitlichen Therapie gerecht werden können. Mit den Mitgliedsbeiträgen und Spenden an Natur und Medizin werden wichtige Forschungsprojekte finanziert, für die **kein Geld von der öffentlichen Hand** bereitsteht.



Neue Energie durch einen geänderten Lebensstil – Foto: © phperrunina14 - Adobe Stock

Erschöpfung – Was können Patientin und Patient selber tun?

Annette Kerckhoff

Erschöpfung ist ein ernstzunehmendes Problem und einer der häufigsten Anlässe, den Arzt aufzusuchen. Erschöpfung geht häufig einher mit stressbedingten Erkrankungen, Depression und Angst. Eine aktuelle Forschungsarbeit [1] zeigt, dass bei über 50 % von COVID-19-Patienten – unabhängig von der Schwere der Erkrankung – eine anhaltende Erschöpfung bleibt. Der nachfolgende Artikel beschäftigt sich mit der Frage, wie Patientin und Patient durch eine Lebensstilmodifikation selbst zu einer Kräftigung beitragen können.

Universitätsambulanz für Integrative Gesundheitsversorgung und Naturheilkunde

Die Autorin arbeitet seit vielen Jahren für Natur und Medizin und hat im letzten Jahr zusätzlich die Patientenaufklärung der Universitätsambulanz für Integrative Medizin Gesundheitsvorsorge und Naturheilkunde in Witten unterstützt. Dabei handelt es sich um eine 2019 eröffnete Modelleinrichtung, die der Ressourcenaktivierung im Rahmen der allgemeinmedizinischen Gesundheitsversorgung einen großen Stellenwert beimisst. Die Patienten haben die Möglichkeit, sich von einer Therapeutin für Gesundheitsförderung beraten zu lassen und können an

einem achtwöchigen Kurs teilnehmen, der Strategien zur Lebensstilmodifikation und zum Stressmanagement vermittelt. Das Konzept der Universitätsambulanz basiert auf der Mind-Body-Medizin. Den Patientinnen und Patienten werden zahlreiche Werkzeuge an die Hand gegeben, den Lebensstil zu verändern und besser mit Stress umzugehen. Ein Blick in die Geschichte zeigt jedoch: Dieser Ansatz ist nicht neu. Christoph Wilhelm Hufeland hat sich intensiv mit den Fragen einer ressourcen- und lebensstilbedingten Medizin auseinandergesetzt. Seine Weisungen decken sich in vielen Punkten mit den Empfehlungen von heute und sollen daher die aktuellen Anregungen aus der Ambulanz abrunden.

ERSCHÖPFUNG – DAS KONZEPT DER REDUZIERTEN LEBENSKRAFT

Erschöpfung ist ein Symptom. Als Ursachen werden derzeit Infektionen, Immundefekte, postinfektionelle hormonelle Dysregulation, psychosomatische oder psychosoziale Störungen diskutiert. Ein historisch älteres Konzept der Krankheitsursache ist das Konzept der erschöpften Lebenskraft, d. h. einer zentralen Energie, die nicht ausreichend vorhanden oder sogar verbraucht ist. Tatsächlich sprechen Patientinnen und Patienten selbst nicht selten in Bildern und formulieren Aussagen wie:

„Meine Batterie ist leer“, „Ich kann nicht mehr“, „Ich bin am Ende“, „Ich mach schlapp“, „Ich bin alle“, „Ich bin fix und fertig“.

Das Verb „erschöpfen“ ist, laut Duden, synonym zu verstehen zu „vollständig verbrauchen, aufbrauchen, restlos nutzen“. Vollständig aufgebraucht wird in diesem Krankheitskonzept also die Energie, die Kraftreserve.

BLICK ZURÜCK

Die Vorstellung einer Lebenskraft, die verbraucht, vermehrt oder verringert werden kann, findet sich immer wieder in der Geschichte der Medizin. Auch einer der bekanntesten Ärzte machte die Lebenskraft zu einem zentralen Element seines Konzeptes von Gesundheit und Krankheit: Christoph Wilhelm

Hufeland (1762–1836), Gründungsvater der Humboldt-Universität und erster Dekan der Charité in Berlin, veröffentlichte 1796 ‚Makrobiotik oder die Kunst, das menschliche Leben zu verlängern‘. Hufeland versteht dabei unter der „Lebenskraft“ die Kraft der Natur, das „größte Erhaltungsmittel des Körpers“. Diese werde durch jegliche Aktivität verbraucht. Ein kompletter Verbrauch bedinge den Tod. Gleichzeitig könne der Verbrauch durch umsichtiges Verhalten in gewissem Umfang reguliert oder, wie Hufeland es sagt, „restauriert“ werden.



Christoph Wilhelm Hufeland (1762-1836)
Foto: © Georgios Kollidas - Adobe Stock

RESSOURCEN – BELASTUNGEN IM VERHÄLTNIS

Abhängig ist dabei die vorhandene Menge der Lebensenergie; d. h. in diesem Modell von der Relation von Belastungen und Ressourcen. Hufeland spricht analog von „Feinden des Lebens“ (s. Kasten), die er auch als „Verkürzungsmittel“ bezeichnet, da sie die Lebenskraft vermindern und die Lebenszeit verkürzen, den „Freunden des Lebens“ oder „Verlängerungsmitteln“ gegenüber. Das Thema war Hufeland so wichtig, dass er auf dem Sterbelager im August 1836 eine Makrobiotik in 20 Merkversen schrieb, die heute aktueller denn je scheint.

Die von Hufeland genannten Verkürzungsmittel kommen den Risikofaktoren und Stressoren, die in der modernen Stress- und Lebensstilforschung herausgearbeitet werden, erstaunlich nahe:

- Zeitdruck
- Hetze
- Konflikte
- Informationsüberflutung
- Lärm
- Umweltverschmutzung

- Rauchen
- übermäßiger Alkoholenuss
- übermäßige Kalorienzufuhr
- Bewegungsmangel
- zu wenig Schlaf
- Sorgen
- Unzufriedenheit



Belastungen und Ressourcen sollten im Gleichgewicht sein.
Foto: © styf - Adobe Stock

Feinde des Lebens (nach Hufeland)

Als Verkürzungsfaktoren nennt Hufeland: „Schwächliche Erziehung; Verzärtelung – Überreizung – physische und moralische Weichlichkeit. Ausschweifungen in der Liebe. Übermäßige Anstrengung der Seelenkräfte. (...) Exzeß in den Geistesanstrengungen (...) gekrümmtes Sitzen ... eingeschlossene Stubenluft; Krankheiten – deren unvernünftige Behandlung – gewaltsame Todesarten – Trieb zum Selbstmord. Unreine Luft – das Zusammenwohnen der Menschen in großen Städten. Unmäßigkeiten im Essen und Trinken – die raffinierte Kochkunst – die geistigen Getränke. Lebensverkürzende Seelenstimmungen und Leidenschaften – Furcht vor dem Tode – üble Laune – allzu große Geschäftigkeit; Müßiggang – Untätigkeit; Langeweile. Überspannte Einbildungskraft – Krankheitseinbildung – Empfindelei. Gifte sowohl physische wie auch kontagiöse. Das Alter.“ (Hufeland 1805, hrsg. Frankfurt a.M. 1995, S. 118ff, die Stichworte sind die Kapitelüberschriften)

BELASTUNGEN REDUZIEREN – RESSOURCEN STÄRKEN

Erschöpfung wird nach diesem Konzept bedingt durch eine erschöpfte Lebenskraft, einen erschöpften Energiespeicher („Batterie“). Dass die Lebenskraft im Übermaß verbraucht wird, resultiert wiederum aus einem langanhaltenden Ungleichgewicht zwischen Belastungen und Ressourcen: Es wird zu viel Lebenskraft verbraucht und zu wenig Lebenskraft zugeführt. Entsprechend zielt eine ressourcenorientierte Medizin, wie sie an der Uniambulanz Witten praktiziert wird, darauf ab, Belastungen zu reduzieren, Ressourcen zu stärken und damit die Waagschalen eher in Richtung Gleichgewicht zu verlagern. In Anbetracht der heutigen Lebensbedingungen, die in vielerlei Hinsicht zu Dauerbelastungen führen können, liegt ein weiteres Augenmerk auf der Schaffung von Pausen und die bewusste Integration von regenerativen Elementen. Konkret wird in dem Gespräch mit der Therapeutin für Gesundheitsförderung der Lebensstil entlang der Säulen der Gesundheit auf Basis der vorliegenden Erkrankungen genau betrachtet, die Patientin oder der Patient bekommt individuelle Empfehlungen.

Teil 2 folgt in der nächsten Ausgabe der Mitgliederzeitschrift.

Literatur

[1] Lynch P: Hohe Prävalenz von Erschöpfung nach SARS-CoV-2-Infektion unabhängig von der Schwere von COVID-19, Conference Reports 23.09.2020, <https://www.univadis.de/viewarticle/eccvid-2020-hohe-pravalenz-von-erschopfung-nach-sars-cov-2-infektion-unabhangig-von-der-schwere-von-covid-19-729871> (Letzter Zugriff 17.11.20)

Der Beitrag erschien als Erstveröffentlichung im zaenmagazin 4/2020. Wir danken dem ZAEN sowie der Autorin für die freundliche Genehmigung zum Nachdruck.

Dr. Annette Kerckhoff

Dr. Annette Kerckhoff, BSc Komplementärmedizin und European Master of Health Promotion, Lehrbeauftragte für naturheilkundliche Selbsthilfestrategien, Phytotherapie und Medizingeschichte, ist seit fast zwei Jahrzehnten auf die laienverständliche Vermittlung von Gesundheitswissen und Selbsthilfemaßnahmen spezialisiert.

**Interview mit Professor
Dr. Jost Langhorst**

10 Fragen zu Corona

1. Wie geht es Ihnen gerade persönlich mit Corona, was beeinträchtigt Sie am meisten?

Es geht mir gut, einerseits. Ich habe meine Arbeit und dort sehr viel zu tun. Und ich habe, Gott sei Dank, eine wunderbare Familie. Insofern hat sich mein Leben erst einmal wenig verändert. Andererseits muss ich sagen, dass die mit Corona einhergehenden Einschränkungen auch mein Leben berühren. Ganz klar: Das macht etwas mit mir.

2. Seit wann haben Sie in Ihrem Praxisalltag mit Corona-Patienten zu tun?

Schon seit der ersten Welle im März vergangenen Jahres. Aufgrund der anfangs unklaren Entwicklung wurde unsere Abteilung für Integrative Medizin und Naturheilkunde am Klinikum Bamberg zunächst für acht Wochen geschlossen. Unser Team ist auf das ganze Haus verteilt und dort eingesetzt worden, wo die VerdachtspatientInnen aufgenommen wurden.

3. Mit welchen Beschwerden kamen Ihre Patienten und wie konnten Sie Ihnen helfen?

Unsere Abteilung ist, wie gesagt, davon nicht direkt betroffen. Der logistische Aufwand hat sich aber auch bei uns erhöht. So können PatientInnen beispielsweise nur mit einem negativen PCR-Test aufgenommen werden, die AHA-Regeln werden konsequent umgesetzt und Gruppengrößen sind streng begrenzt. Ansonsten haben wir bei der integrativ-naturheilkundlichen Behandlung zum Wohle der PatientInnen wenig Einschränkungen.



4. Was ist für Sie die besondere Herausforderung bei Corona?

Medizinisch gesehen ist das die Unberechenbarkeit des Virus. Wir wissen von vielen milden Verläufen. Ein großes Problem allerdings ist, dass auch jüngere Menschen zum Teil mit sehr schweren Verläufen zu kämpfen haben. Das ist bisher unvorhersehbar. Menschlich gesehen sind die Herausforderungen sehr facettenreich. Allein der Spagat zwischen Arbeit und Kinderbetreuung stellt eine relevante Herausforderung dar.

5. Was haben Sie inzwischen über Corona gelernt?

Es ist wie ein großer Feldversuch, der uns alle fordert. In der zweiten Welle sind schon viele Dinge besser gemacht worden. Wir haben es mit einer steilen Lernkurve zu tun. Die Komplexität für uns Wissenschaftler ergibt sich aus der Unberechenbarkeit. In der öffentlichen Diskussion kommt aber der Stärkung des Immunsystems und der Immunlage, einem wichtigen Schwerpunkt der Naturheilkunde also, ein viel zu geringer Stellenwert zu.

6. Welche Selbsthilfemaßnahmen empfehlen Sie bei einer Corona-Erkrankung?

Das Beste ist es, das Virus gar nicht erst zu bekommen. Dazu ist Grundvoraussetzung die Einhaltung der AHA-Regeln. Darüber hinaus können und sollten wir das Füllhorn der Naturheilkunde nutzen. Mit einem naturheilkundlichen Expertenkreis aus ganz Deutschland haben wir in einem qualitativen Literaturreview naturheilkundliche Möglichkeiten zusammengetragen und einen Stufenplan

mit einfach umsetzbaren Lebensstilmaßnahmen – vor allem zur Vorsorge – entwickelt, den ich allen nur ans Herz legen kann:



Eine vollwertige Ernährung unterstützt Ihre Widerstandskraft. Foto: © aamulya - Adobe Stock

Ernährung

Eine vollwertige Ernährung sowie die Zufuhr von Mikronährstoffen bei Mangelerscheinungen stellen einen wichtigen Baustein in der Stärkung bzw. Aufrechterhaltung physischer Resilienz dar.

Bewegung und Sport

Körperliche Betätigung als eine Säule der Integrativen Medizin ist elementar, um Krankheiten vorzubeugen und die psychische Verfassung trotz widriger äußerer Umstände stabil zu halten.

Mind-Body-Medizin

Die Stärkung der Selbstwirksamkeit des Patienten durch achtsamkeitsbasierte Entspannungsverfahren steht im Rahmen des Ansatzes der Mind-Body-Medizin im Vordergrund. Die Kombination mit gesunder pflanzenbasierter Ernährung und regelmäßiger Bewegungs- bzw. Sporteinheiten können erwiesenermaßen physiologische Stressparameter senken und die psychische Befindlichkeit verbessern.

Positive Lebenseinstellung und soziale Kontakte

Ein sinnerfülltes Leben und eine positive Einstellung haben nicht nur Auswirkungen auf die psychische Gesundheit, sondern sind auch für ein starkes Immunsystem entscheidend.

Waldbaden

Der Aufenthalt in der Natur hat nicht nur eine stärkende Funktion für die physische und psychische Resilienz, sondern wird mittlerweile unter

dem Konzept des ‚Waldbadens‘ als therapeutische Intervention bei diversen Krankheitszuständen erfolgreich eingesetzt. Klinische Studien in diesem Bereich zeigen eine Vielzahl von positiven Effekten therapeutischer Naturaufenthalte, beispielsweise Stressreduktion und Blutdrucksenkung.

Aromatherapie

Die Aromatherapie hat Potential für den präventiven Einsatz zur Immunsystemstärkung wie auch zur Linderung von Symptomen bei leichten bis mittleren Infektionskrankheiten. Hier liegen spannende Forschungsergebnisse aus den Grundlagenwissenschaften beispielsweise zu Terpenen vor. Außerdem liegen positive Ergebnisse in Hinblick auf die Linderung von Angstgefühlen vor.

Schlaf

Schlafstörungen werden in der klinischen Forschung mit einem Anstieg von Atemwegserkrankungen in Zusammenhang gebracht. Diverse Maßnahmen aus der Integrativen Medizin wie Atemübungen, Entspannungstechniken, Yoga und Aromatherapie mit Lavendelöl verbessern nachweislich die Schlafqualität.



Soziale Kontakte stärken das Immunsystem. – Foto: © linghaa - Adobe Stock

Phytotherapie

Die Anwendung verschiedener Kräuter bei der Behandlung von viralen Infektionen ist eine weit verbreitete Intervention mit langer Tradition. Zur Stärkung des Immunsystems sowie zur symptomatischen Behandlung von viralen Infektionen kommen zum Einsatz: der Extrakt aus den Wurzeln der Kapland-Pelargonie, Süßholz, Grüner Tee, Gewächse der Echinacea-Familie und Zistrose.

Auf der Homepage unserer Klinik haben wir zwölf einfache Maßnahmen aufgelistet, wie sich jetzt jeder

zuhaus stärken kann (https://www.sozialstiftung-bamberg.de/fileadmin/default/Klinikum/kliniken-und-experten/Integrative_Medizin_und_Naturheilkunde/12_einfache_Massnahmen.pdf)

7. Wie schätzen Sie die Langzeitfolgen ein und welche sind Ihnen inzwischen aufgefallen?

Zum Glück entwickelt der überwiegende Teil der Betroffenen keine relevanten Schäden. Einige Betroffene zeigen allerdings einen schweren Verlauf, der häufig von einem Long-Corona – oder Post-Corona-Syndrom begleitet wird, in dem unter anderem wie bei anderen schweren Virusinfektionen eine Fatigue (ausgeprägte Erschöpfung) eine relevante Rolle spielt.

8. Welche Empfehlungen geben Sie zu Langzeitfolgen von Corona-Infektionen?

Gerade im Hinblick auf die Langzeitfolgen benötigen wir multimodale Ansätze. Gerade den Verfahren der Integrativen Medizin und Naturheilkunde, wie sie zuvor an Beispielen aufgeführt wurden, kommt dabei ein relevanter Stellenwert zu. Wir sind dabei, Therapiestrategien für diese Patienten auch in unserem stationären Setting zu entwickeln.

9. Welche Empfehlungen geben Sie, um sich vor Corona zu schützen?

Die oben genannten naturheilkundlichen Selbsthilfestrategien und Hygienemaßnahmen stehen selbstverständlich im Vordergrund. Interessant und sehr vielversprechend sind z. B. pflanzliche Therapien mit Zistrose oder Kapuzinerkresse und Meerrettich. Ganz konkret möchte ich auf eine Studie von Professor Fintelmann und Kollegen aus dem Jahre 2012, also der Vor-Corona-Zeit, verweisen. Ergebnis: Pflanzliche Antibiotika aus Kapuzinerkresse und Meerrettich können einen wirksamen "Senfö-Schutzschild" gegen Viren und Bakterien bilden. So konnte ein senföhaltiges Arzneimittel die Häufigkeit von Erkältungen im Vergleich zu Placebo um fast die Hälfte senken.

Weiterhin haben sich in Studien Mundspülungen mit verschiedenen Zusätzen zum Gurgeln als sinnvoll erwiesen – möglicherweise, um die Viruslast zu Beginn der Infektion zu senken.

10. Welche Empfehlungen geben Sie zur Impfung gegen Corona?

Wir haben es mittlerweile durch die Corona-Pandemie mit einer beginnenden Übersterblichkeit in der Bevölkerung zu tun. Somit ist der Handlungsdruck groß und hier hat die Impfung einen wichtigen Stellenwert. Am sichersten halte ich den kurzfristigen Benefit einer Impfung für ältere Menschen. Klar ist, dass wir mehr Informationen zu Nutzen und Risiken brauchen. In der öffentlichen Diskussion und auch in der Forschung kommt sicher der Stellenwert individueller Abwehrstrategien – sprich das Immunsystem und dessen Stärkung – zu kurz. Gerade auch, um den – meist ideologischen – Graben zwischen Impfgegner und -befürworter auf eine sachliche Ebene zu stellen, ist eine transparente Darstellung der zu erwartenden Studien zur Sicherheit und auch die Frage nach Impfersagern und Länge der Wirksamkeit der Impfung nötig.

Prof. Dr. Jost Langhorst



Jost Langhorst ist Chefarzt der Klinik für Integrative Medizin und Naturheilkunde am Klinikum am Bruderwald, Sozialstiftung Bamberg Stiftungslehrstuhl für Integrative Medizin der Universität Duisburg-

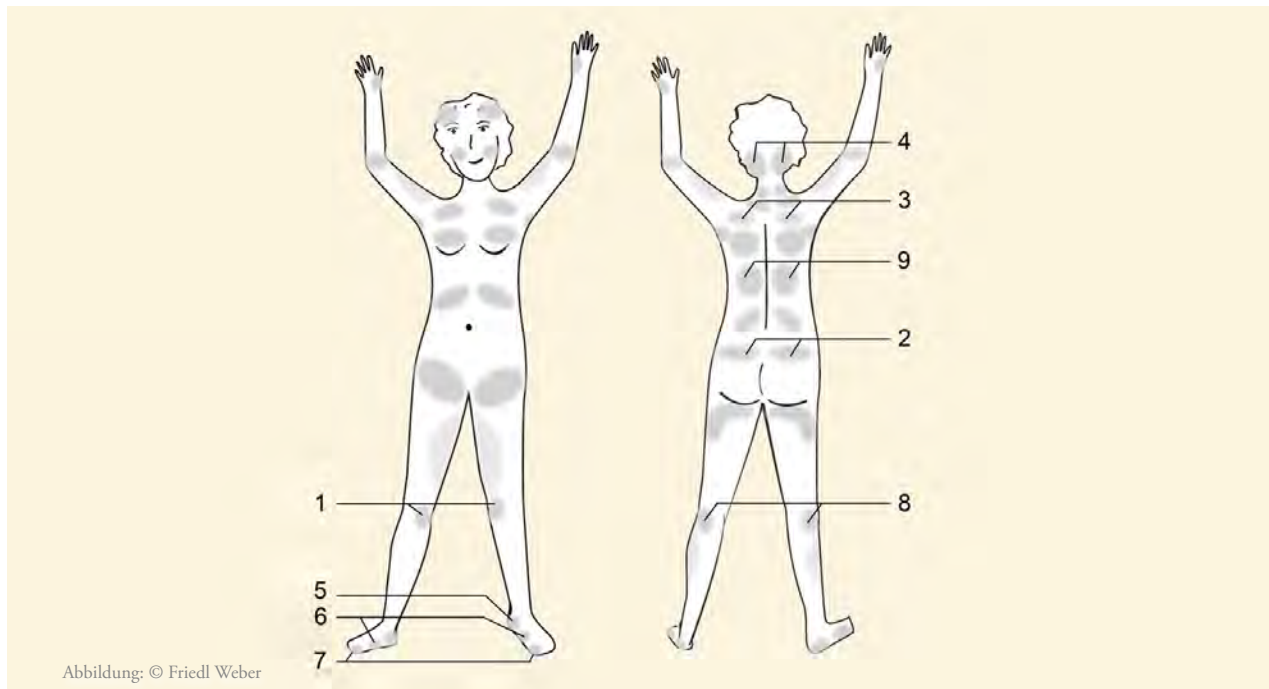
Essen. Im KVC Verlag ist von Jost Langhorst und Annette Kerckhoff erschienen: *Was tun bei Colitis ulcerosa und Morbus Crohn*, Essen 2019, ISBN: 978-3-945150-97-9, EUR 6,90.

Stark, gelassen, stabil – Naturheilkunde für das Immunsystem

Michael Elies

KVC Verlag, 2020, 57 Seiten

Bestellen Sie diesen Ratgeber für 10,00 EUR zzgl. Versandkosten bei der Geschäftsstelle von Natur und Medizin e.V. oder im Internet unter: www.shop.kvc-verlag.de



26 Orte zum Wohlfühlen

Friedl Weber

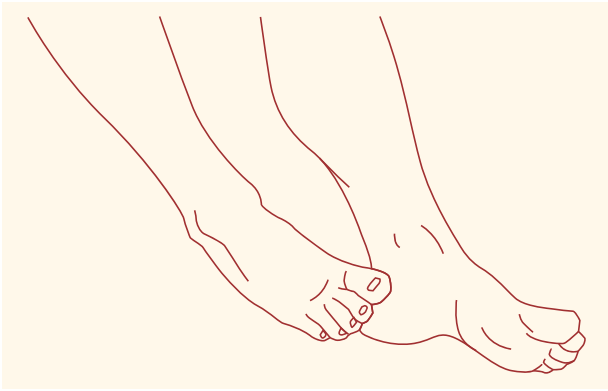
Die leicht und effektiv anwendbare japanische Heilkunst JIN SHIN kennt 26 Kraftorte am Körper. Jedes dieser Gebiete ist ein räumliches Gebilde, welches in den Körper hinein- und herausragt. In diesen Orten schlummern große Potenziale, die wir ein Leben lang schon genutzt haben. Nachfolgend möchte ich Ihnen die ersten neun Orte vorstellen.

Jede absichtliche oder unbewusste Berührung durch einen selbst oder einen anderen aktiviert diese Potenziale. Es handelt sich um angeborene Kräfte, die bei Mensch und Tier immer wieder die Selbstheilung aktivieren. Klingt einfach, und ist es auch. Mich begleitet die Kunst des JIN SHIN mittlerweile 40 Jahre durch Höhen und Tiefen. Seit 1993 betreibe ich eine Naturheilpraxis in Bonn mit überwiegend dieser Methode. Viele Patienten, Kursteilnehmer und Leser meiner Publikationen benutzen mittlerweile selbstständig und erfolgreich diese Heilkunst für vielerlei Alltags-Wehwehchen oder bei schwerwiegenden Krankheiten. Das Prinzip ist einfach. Eine Hand oder einen Fuß sanft, wie ein Katzenpfötchen, in das jeweilige Gebiet ablegen.

Die EINS an der Knie-Innenseite ist unser "Allgemeinmediziner" und kann für alles gut genutzt werden. Die dort beheimatete Kraft schafft Einheit, verbindet oben mit unten – erdet – löst

damit auch traumatische Erlebnisse und Schocks auf, ist der Urbeweger – bringt viel Schwung ins Leben, hilft Ausatmen und Loslassen – entspannt den ganzen Körper und hilft natürlich dem speziellen Ort, nämlich dem Knie. Eine Stunde täglich ein Jahr lang die EINS mit einer Hand oder einem Fuß berührt bewirkt wahre Wunder. Die erste Schülerin des Jirô Murais, des Entdeckers dieser Heilkunst, sagt, dass damit alle Beschwerden beseitigt seien. Sicherlich ein bisschen amerikanisch übertrieben, aber hochwirkungsvoll ist die Kraft der EINS auf jeden Fall. Sogar bei Flugangst löst eine Hand auf der EINS die Panik und man fühlt sich wieder ruhig und geerdet. Sie merken schon, ich könnte über jedes Feld einen Roman schreiben.

Die ZWEI am Beckenkamm hilft dem Einatmen und Auftanken von Fuß bis Kopf und stärkt den Rücken. Die ZWEI wird daher gerne als Chiropraktiker betrachtet.



Der Kraftort FÜNF hilft uns, unseren Lebensweg zu gehen.

Die **DREI** am Schulterblattrand – legen Sie einfach eine Hand auf die Schulter, so dass Sie mit den Fingerspitzen den Schulterblattrand erreichen – gleicht die Atmung aus. Sie ist unser Atemspezialist.

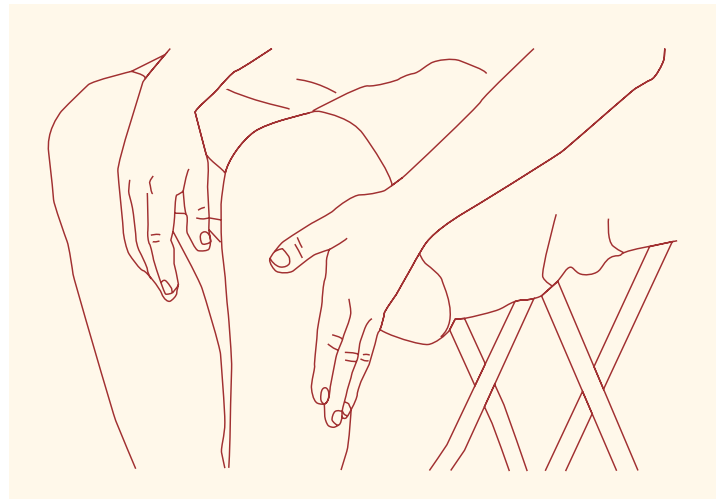
Die **VIER** an der Schädelbasis sanft berührt, weitet den ganzen Beckenboden und bewirkt die tiefe Atmung. Die tiefe Atmung regeneriert und gibt uns Kraft.

Als **FÜNF** sitzt sie an der Ferse innen und hilft ähnlich wie die **EINS**, in die Gänge zu kommen. Hier wird alles aufgelöst, was uns hindert, unseren Lebensweg zu gehen, alle Ängste, alle Gefühle nicht gut genug zu sein oder es anderen Rechtmachen zu müssen. Hier am Fuß lässt sich das Kraftfeld gut mit dem anderen Fuß erreichen. Das kann man jederzeit beim Essen, als Beifahrer, im Bett oder wo immer man sitzt oder liegt, gut halten.

Die **SECHS** und die **SIEBEN** liegen auch am Fuß und lassen sich ähnlich gut nebenbei erreichen. Die **SECHS** in der Fußmitte hilft uns immer wieder, unsere Mitte zu finden, zu entscheiden, ob wir vorwärts oder zurückgehen sollen oder mal innehalten. Genau dort an der Fußmitte spüren Sie, ob Sie kippen oder gut stehen. Die gesamte Wirbelsäule steht in unmittelbarer Verbindung mit diesem Ort, der **SECHS**. Alle Orte helfen der mentalen, emotionalen und körperlichen Orientierung. Ein einfaches und wirkungsvolles Angebot. Mit der **SIEBEN** unter dem großen Zeh erreicht man die Vollendung des Menschen. Die Kraft und die Bedeutung der **SIEBEN** ist uns durch die westlichen Religionen, Christentum, Judentum und Islam, mit dem siebten Schöpfungstag sehr vertraut. Es ist die Kraft der vollkommenen Schöpfung, der Pause, der Erholung, des paradisischen Genießens. Hier, extrem weit weg vom Kopf, lassen sich besonders leicht alle Arten von Kopfspannungen lösen. Im großen Zeh ist der Kopf, aber auch der ganze Mensch abgebildet. Da von diesem äußersten Ende

des Menschen die Energieströme kraftvoll zurück bis in den Kopf und in die Hände fließen sollen, ist an diesem außergewöhnlichen Ort eine unglaublich effektive Reinigungsanlage eingebaut. Über das absichtliche oder unabsichtliche Berühren der Zehunterseite werden alle Schleimhäute harmonisiert. Schleimhäute haben eine große Reinigungsfunktion. Kleinkinder haben oft einen Fließschnupfen, der sich so stoppen lässt. Wobei man beachten sollte, dass immer dann, wenn man in kurzer Zeit Gewebe verändern will, diese Orte zeitnah eine Stunde berührt werden. An den folgenden Tagen und Wochen, falls es sich um sehr schwere Schädigungen handelt, genügt eine fünfminütige Wiederholung. Manche notwendigen Medikamente haben als Nebenwirkung Austrocknung der Schleimhäute. Auch hier hilft die **SIEBEN**.

Die folgende **ACHT** an der Knie-Außenseite hat ähnlich wie die **EINS** an der Knie-Innenseite mit Bewegung zu tun. Die **EINS** ist der Urbeweger und die **ACHT** der ewige Rhythmus. Die **ACHT** bringt alles in den Rhythmus, was aus dem Rhythmus geraten ist: Atem, Herz, Schlaf, Muskeln, Verdauung, Blutdruck. Das gilt vor allem bei plötzlich auftretenden Störungen oder auch bei Durchfall und Verstopfung.



Der Kraftort ACHT bringt alles in den Rhythmus.

Die **NEUN** unterhalb unserer Schulterblätter stellt uns die Kraft der Metamorphose zur Verfügung. Diese Rückenpartie ist für viele schlecht erreichbar, ersatzweise kann man stattdessen den Ellenbogen umfassen. In allen Lebensphasen, wo das Alte nicht mehr passt und das Neue noch nicht da ist und die Orientierung fehlt, gibt einem diese Stelle die notwendige Rückendeckung und das Durchhaltevermögen. Sie hilft dem Dickdarm und damit dem Loslassen von allem Unnützen. Ein Segen! Alle Felder auf der Körpervorderseite

helfen dem Ausatmen und Loslassen, alle Felder auf der Körperrückseite dem Einatmen und Auftanken. In der Kunst des JIN SHIN wird der Atem oft als der letztendliche Heiler betrachtet.

In der Numerologie, der Philosophie der Zahlen, hat jede Zahl eine Bedeutung. Da wir nur neun Ziffern haben und die Null nur eine Stellenangabe ist, gibt es neun Grundbedeutungen. Jede mehrziffrige Zahl wird auch als ihre Quersumme betrachtet z. B. $14 = 1 + 4 = 5$. Mit den hier neun vorgestellten Berührungs-Orten kennen Sie bereits eine Grundbedeutung aller folgenden Felder von 10 bis 26.

Alle 26 Orte haben die Kraft, uns immer wieder an unseren intakten gesunden Ursprungskörper anzubinden. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert, Defizite gefüllt, Spannungen gelöst, fehlgeleitete Energiebahnen ausgerichtet und das alles ohne unser Wissen oder Absicht, einfach nur durch das Berühren. Alle Orte sind

wunderbare Kur- und Erholungsorte und eine Reise wert.

Unter „www.elfriedeweber.de“ und „YouTube FRIEDL WEBER 26 Orte zum Wohlfühlen“ finden Sie noch weitere einladende Beispiele.

Friedl Weber



Friedl Weber ist JIN SHIN-Praktikerin. Seit 1993 führt sie eine Natur-Heilpraxis in Bonn, seit 2007 einen Verlag. Sie ist u. a. Autorin mehrerer Ratgeber und einer DVD eines kompletten Selbsthilfekurses. Mehr Informationen unter:

www.elfriedeweber.de



Dr. Michael Elies

Mitglied des Natur und Medizin Vorstandes

Dr. Michael Elies ist Mitglied des Vorstandes von Natur und Medizin und war niedergelassen als Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Akupunktur und Homöopathie mit dem Praxisschwerpunkt Schmerztherapie.

Der besondere Tipp vom Doc Ferrum phosphoricum bei Husten

Wie peinlich ist es doch, im Konzert oder bei einer öffentlichen Veranstaltung plötzlich von einem Hustenreiz gequält zu werden. Abhilfe kann hier die Massage des Daumenballens (auf der Seite, wo sich beim Drücken ein schmerzhaftes Areal findet) und gleichzeitiges mehrmaliges kräftiges Schlucken schaffen. Weiß man, dass man zu derartigen Hustenattacken neigt, lohnt sich das Schüßler Salz Ferrum phosphoricum Nr.3 zur Vorbeugung. Leitsymptome von Ferrum phosphoricum sind Hustenreiz, ausgehend vom Kehlkopf durch Berührung (eng gebundene Krawatte), trockener Kehle und Tränenfluss beim Husten. Vorbeugen und kalte Getränke verschlimmern den Husten, warmer Tee bessert. Herzklopfen und leichtes Erröten sind ein Hinweis, dass Ferrum phosphoricum auch ein sehr gutes Arzneimittel bei Lampenfieber, speziell bei Sängern und Rednern (und deren Angst vor Hustenanfällen) ist. Bewährt ist die Einnahme von jeweils 1 Tablette Ferrum phosphoricum D6 am Abend vor der Veranstaltung und 20 Minuten vor Beginn, ggf. bei akutem Husten alle 2–5 Minuten 1 Tablette auf der Zunge zergehen lassen und währenddessen versuchen, den Hustenreiz zu unterdrücken.

Fit in den Frühling

Silke Hemmen

Jetzt – Ende März – lässt der Frühling wieder sein blaues Band durch die Lüfte flattern. Nicht nur die Natur erwacht aus der Winterruhe, sondern auch unser Organismus atmet nach der dunklen Jahreszeit wieder auf. Wie der Jahreszeitenwechsel unter dem Einsatz ätherischer Öle aus der Aromatherapie gelingt, folgt anhand von anschaulichen Beispielen mit praktischen Tipps.

ÄTHERISCHE ÖLE UND AROMATHERAPIE

Ätherische Öle blicken als fettliebende, flüchtige und flüssige organische Gemische auf eine mehr als 5000-jährige Geschichte zurück. Bereits im alten Ägypten, China und auch Mesopotamien zeigen Fragmente den historischen Rückblick auf ihre medizinische, kosmetische aber auch rituelle Anwendungen.¹ Pflanzen beherbergen die aromatischen Verbindungen in Zellen und Schuppen der Blüten, Rinden, Samen, Wurzeln und Blätter. Ein Öl stellt eine Fusion aus mehr als 100 verschiedenen zusammengesetzten Einzelverbindungen dar. Ihre chemische Komplexität wird in der heutigen **Aromatherapie**, als Sachgebiet der Phytotherapie (Pflanzenheilkunde), wissenschaftlich untersucht und verkündet gesundheitliche nachweisliche Wirkungen – pharmakologisch und/oder psychodynamisch.²

HERAUSFORDERUNGEN

Der Wechsel der Jahreszeiten stellt den menschlichen Organismus vor gewisse Herausforderungen. Der im Winter heruntergefahrenen Stoffwechsel hinterlässt eine Reihe an Schlackstoffen, die nicht mehr abtransportiert wurden. Die Leber hat große Mühe, dieses zu bewältigen. Die Zufuhr an Sauerstoff und Nährstoffen von hier zu den Organen geschieht auf eine weitaus langsamere Art als herkömmlich. Hinter diesen Abläufen verbirgt sich eine **Überlastung der Leber**. Gleichzeitig macht sich die so genannte **Frühjahrs Müdigkeit** – einhergehend



Genießen Sie den Frühling – Foto: © candy1812 - Adobe Stock

mit **Gemüts- und Stimmungsschwankungen** bemerkbar. Wir fühlen uns müde, schlapp, antriebslos, aber auch gereizt und unausgeglichen.

WIE KÖNNEN SIE SICH SELBST HELFEN?

Um Ihre Leber bei der Reinigung und Entschlackung zu unterstützen, ist ein **Leberwickel** mit Rosmarin, Wacholderbeere und Kardamom sehr zu empfehlen.

Je 10 Tropfen Rosmarin und Wacholderbeere, 4 Tropfen Kardamom und wahlweise 2 Tropfen Ingwer auf 30 ml natives Basisöl (Sesamöl) geben und damit die Leberregion einreiben, anschließend ein in warmes Wasser getränktes Tuch auflegen, darüber ein Frottee-Handtuch eng wickeln, als letztes einen Wollschal umwickeln, in ruhiger Lage mit Wärmefläche oder Kirschkernkissen für 20-30 Minuten ruhen.³

¹ <https://www.essential-empowerment.com/aetherische-oel/>

² Koradi & Müller-Häller (2005): Ätherische Öle in der Pflege. Grundlagenwissen über ätherische Öle, S.4 ff.

³ Hillert (2018): Ätherische Öle. Duftende Begleiter für Gesundheit und Wohlbefinden, S. 206 ff.

Auch eine **Ölziehkur** unterstützt die Ausleitung und Entgiftung.

5 Tropfen Zitrone und 3 Tropfen Niaouli auf 100 ml Basisöl (Sesamöl) geben, 1 TL voll morgens als erstes für 20–30 Minuten lang im Mund bewegend durch die „Zähne“ ziehen.⁴

Bei **Frühjahrsmüdigkeit** hilft eine Kombination aus Orange, Grapefruit, Zitrone und Lemongras. Sie erhellen durch die zitronige, frische bis herbe Duftnote die Stimmung. Als Zusatz im Duschöl, als Raumspray, im Diffuser oder in der Duftlampe vertreiben sie Müdigkeit und steigern die Konzentration.⁵ Ein Riechsalz kann Schwindel und Kreislaufbeschwerden entgegenwirken: Dazu füllt man ein 5ml Glasfläschchen mit Himalaya- oder Meersalz und gibt dazu je 4 Tropfen Weißstannen- und Zitronenöl sowie 2 Tropfen Basilikumöl.⁶



Orange, Grapefruit und Zitrone steigern die Konzentration.
Illustration: © Lora Durasin Jularic

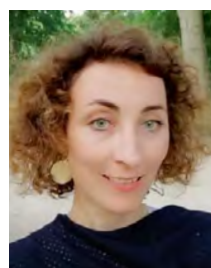
QUALITÄT, WIRKSAMKEIT UND BEZUGSQUELLEN

Die konzentrierten Pflanzenwirkstoffe sollten am besten dunkel und bei Raumtemperatur (20–25° C) gelagert werden. Man sollte auf gute Qualität achten. Gute Bezugsquellen garantieren die Wirksamkeit. In Reformhäusern und Bioläden finden Sie ein breites Sortiment. Ein Credo der Haltbar- und Wirksamkeit lautet mit so wenig Sauerstoff wie möglich in Berührung kommen zu lassen, d.h. nach dem Gebrauch sofort wieder verschließen. Je nachdem,

ob es sich um ein Blüten-, Zitrus- oder Holzöl handelt, sollte es innerhalb von 1–3 Jahren aufgebraucht werden. Im Internet finden ist unter FORUM ESSENZA e.V. einen nützlichen Leitfaden zum Download.⁷

Ein schöner Effekt im Frühling ist die vermehrte Ausschüttung von den so genannten „**Glückshormonen**“. Ob Endorphine oder Dopamin, Serotonin und Oxytocin, sie alle beleben und geben den nötigen Schwung aktiver zu werden. Dem körperlichen Frühjahrsputz steht nichts mehr im Wege. Lesen Sie gerne in dem Ratgeber „Ätherische Öle“ von Gisela Hillert nach und kreieren Ihre eigene Duftmischungen. Ich wünsche Ihnen gute Inspiration und vor allem, dass Sie fit in den Frühling kommen!

Silke Hemmen, M.Sc.



Silke Hemmen ist Gesundheitswissenschaftlerin mit dem Schwerpunkt Komplementärmedizin. Seit Jahren beschäftigt sie sich mit Themen aus diesem Bereich. Fernöstliche Therapiekonzepte, Pflanzen- und Ernährungsheilkunde stehen im Fokus ihrer Tätigkeit. Mit Natur und Medizin e.V. ist sie seit dem Studium verbunden (und ist von Zeit zu Zeit als Autorin tätig).

Ätherische Öle Duftende Begleiter für Gesundheit und Wohlbefinden

Gisela Hillert

KVC Verlag, 2018, 219 Seiten

Bestellen Sie diesen Ratgeber für 14,90 EUR zzgl. Versandkosten bei der Geschäftsstelle von Natur und Medizin e.V. oder im Internet unter: www.shop.kvc-verlag.de

⁴ Hillert (2018): Ätherische Öle. Duftende Begleiter für Gesundheit und Wohlbefinden, S. 209 ff.

⁵ Lemongras: <https://www.sabinepraher.com/blog/fit-in-den-fruehling-mit-yoga-aetherischen-oenen/> Und <https://www.aromatherapie-infos.com/aetherische-oele-fruehling/>

⁶ <https://aroma-forum-international.de/fit-in-den-fruehling-mit-aetherischen-oenen-der-fruehjahrsmuedigkeit-trotzenkaum-hat-der-fruehling-begonnen-klagen-viele-menschen-uber-die-sogenannte-fruehjahrsmuedigkeit-die-natur-wacht/>

⁷ Hinweis aus Hillert (2018): Ätherische Öle. Duftende Begleiter für Gesundheit und Wohlbefinden, S. 27, aktuell <https://www.forum-essenzia.org/content/der-leitfaden/index.html>

Neuerscheinung

Husten

Gegen Husten gibt es leider kein Universalheilmittel. Zu unterschiedlich und vielfältig sind die Faktoren, die im Einzelfall zu berücksichtigen sind. Es gibt den akuten, subakuten und chronischen Husten, er kann trocken oder "produktiv" sein, er hört sich ächzend, bellend, krächzend oder zischend an.

Die Naturheilkunde hält zahlreiche Maßnahmen bereit, die auch für die Selbsthilfe geeignet

sind und den verschiedenen Hustentypen gerecht werden können.

Dr. Michael Elies hat in seinem neuen Ratgeber viel Information und etwas Humor verpackt, die Sie hoffentlich gesund durch die Erkältungssaison bringen.



Husten

Naturheilkundliche Selbsthilfe

Michael Elies

KVC Verlag, 2021, 135 Seiten

Bestellen Sie diesen Ratgeber für 6,90 EUR zzgl. Versandkosten bei der Geschäftsstelle von NATUR UND MEDIZIN e.V. oder direkt im Internet unter: www.shop.kvc-verlag.de

Mitteilungen der Geschäftsstelle

Natur und Medizin e.V. 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

Die Mitgliederzeitschrift erscheint sechsmal im Jahr. Sie wird allen Mitgliedern von Natur und Medizin im Rahmen der Mitgliedschaft ohne besondere Bezugsgebühr geliefert.

Der Jahresbeitrag für Mitglieder der Fördergemeinschaft Natur und Medizin beträgt im Inland mindestens 45,- EUR, bei Vorlage des Sepa-Lastschriftmandats (vormals Einzugsermächtigung) 42,- EUR, im europäischen Ausland 47,- EUR und in Übersee 63,- EUR.

Die Mitgliedschaft beginnt automatisch mit der Einzahlung des Beitrags auf eines unserer Konten (Bankverbindungen auf der Rückseite der Zeitschrift). Die Mitgliedschaft gilt zunächst für ein Jahr

und erlischt automatisch, wenn sie nicht für ein weiteres Jahr durch Zahlung des Mitgliedsbeitrags verlängert wird. Sepa-Lastschriftmandate gelten bis auf Widerruf und sind jederzeit kündbar.

Wichtiger Hinweis: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen in diesem Heft kann von Natur und Medizin e.V. keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

Ihre Mitgliedsnummer: die Zahlenfolge zwischen den ✱-Zeichen (*12345*), finden Sie auf dem Adressenaufkleber auf der Rückseite der Mitgliederzeitschrift.

Die nächste Mitgliederzeitschrift erscheint Ende Mai 2021.

Achtsamkeit und Innehalten

Still sitzen

Still sitzen, nichts tun.
Der Frühling komm,
und das Gras wächst von allein.

Zen-Spruchwort



Forschungsplattform Demenz 2.0

Ursula Heim

Die Carstens-Stiftung fördert erneut zwei innovative Projekte aus dem Bereich der Demenzforschung: In der Forschungsplattform ‚Demenz 2.0‘ werden mit bis zu 400.000 € Forschungsprojekte zu nicht-pharmakologischen Interventionen zur Prävention von Demenz und zur Steigerung der Lebensqualität von demenzkranken Patienten ermöglicht.

Projekt 1: BrainFitNutrition

Die Forschungsansätze zur Prävention von Demenzerkrankungen durch nicht-pharmakologische Interventionen berücksichtigten bislang auch kognitive Trainings- oder Ernährungsstilmodifikationen. Eine Kombination dieser beiden Maßnahmen, wie es in dem Forschungsprojekt BrainFitNutrition vorgesehen ist, stellt daher einen neuartigen Ansatz in der Demenzforschung dar: Die Teilnehmer*innen werden alle leichte kognitive Beeinträchtigungen aufweisen, aber noch keine Demenz. Es wird zwei Arten von kognitivem Training und zwei Formen der Ernährungsmodifikation geben. Die Teilnehmer*innen werden nach Zufall in vier Gruppen eingeteilt, um Effekte der verschiedenen Kombinationen untersuchen zu können.

Innovativer Ansatz durch lernendes Computerprogramm

Das Innovative an dieser Interventionsstudie besteht darin, dass ein Computerprogramm zum kognitiven Training eingesetzt wird, das sich an das Leistungsniveau der Anwender anpasst. Somit wird sichergestellt, dass weder frustrierende Überforderungsmomente noch ständige Unterforderung bei den Teilnehmenden vorliegen. Zudem ist dieses individuelle Übungsprogramm der weltweit erste Einsatz eines lernenden Systems zur Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten von Menschen mit leichter kognitiver Beeinträchtigung in einer kontrollierten Studie.

Welchen Einfluss hat die Ernährung?

Des Weiteren wird die Rolle der Ernährung bei der Entstehung chronischer Erkrankungen berücksichtigt: Die Teilnehmer dieser Studie richten sich entweder nach den Empfehlungen der Deutschen

Gesellschaft für Ernährung (DGE) oder verändern ihren Ernährungsstil im Rahmen einer pflanzenbasierten Kost, die neuroprotektive und entzündungshemmende Nahrungsmittel beinhaltet.

Kann durch diese Kombination von Ernährungsumstellung und kognitivem Training das Voranschreiten einer leichter kognitiver Beeinträchtigung (MCI) verlangsamt werden? Dieser Frage wollen sich Prof. Dr. Gräbel und PD Dr. Kessler als zweitem Fokus in der Interventionsstudie an 200 Probanden widmen.

Das Vorliegen von leichten kognitiven Beeinträchtigungen (MCI) führt innerhalb von fünf Jahren bei ungefähr 70% der Betroffenen zu einer Demenzerkrankung. Daher ist die Forschung zu präventiven Maßnahmen, die speziell auf Menschen zugeschnitten sind, die bereits an einer leichten kognitiven Beeinträchtigung (MCI) leiden, besonders wichtig.

Selbstwirksamkeit ein großer Faktor

Mit der Ernährungsumstellung auf pflanzenbasierte Kost und der computergestützten kognitiven Übungen wird die Stärkung der Selbstwirksamkeit der Probanden in dieser Studie in den Fokus nicht-pharmakologischer Interventionen zur Prävention von Demenz gestellt. Darüber hinaus bietet dieser Forschungsansatz den Vorteil, dass die Studie komplett online durchgeführt werden kann, so dass einerseits Kontaktbeschränkungen aufgrund des Infektionsgeschehens die Forschung nicht negativ beeinflussen. Andererseits ist die Durchführung der Studie nicht an die Universitätsstandorte der Forscher gekoppelt, sondern unabhängig vom Wohnort der Teilnehmenden.

Projektleiter sind:

Prof. Dr. med. Elmar Gräbel (Leiter des Zentrums für Medizinische Versorgungsforschung sowie Leiter des Bereichs Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie) an der Psychiatrischen Universitätsklinik Erlangen und PD Dr. med. Christian Keßler, Forschungs Koordinator an der Charité Hochschulambulanz für Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin

Projekt 2: AroMaDem

Das zweite Projekt prüft im Rahmen einer Versorgungsforschungsstudie den Einsatz von Aromaölmassagen bei Demenzpatienten in Pflegeheimen. Aufbauend auf den Erkenntnissen aus dem Graduiertenkolleg Optimierungsstrategien bei Demenz, dass Aromatherapie und Massage vielversprechende Interventionen bei Demenzpatienten mit verhaltenspsychologischen Auffälligkeiten sind, werden diese beiden Interventionen nun in einer Studie an rund 100 Heimbewohnern in der Tübinger Region kombiniert. Als Öl für die Aromamassage wird voraussichtlich Lavendelöl eingesetzt und die demenzkranken Heimbewohner erhalten acht Wochen lang jeweils täglich eine Massage. Das genaue Vorgehen wird in der Vorbereitungsphase der Studie in einem interprofessionellen Prozess festgelegt und eine Kurzschulung für Pflegekräfte dazu entwickelt. In der Kontrollgruppe erhalten die Bewohner eine zeitlich gleichgelagerte Zuwendung einer Pflegekraft.

Aromamassagen als praktikables und effektives Angebot mit großer Wirkung?

Der positive Effekt von Aromamassagen auf psychologische Begleitsymptome demenzieller Erkrankungen, wie beispielsweise Angstzustände und Unruhe, wird somit als eine niedragschwellige

Maßnahme in Pflegeheimen erforscht. Dabei steht zunächst die Umsetzbarkeit dieser Maßnahme in Pflegeheimen im Fokus dieser Studie: Wie kann die Aromaölmassage in den Praxisalltag von Pflegenden integriert werden und welche Qualifizierungen sind hierfür notwendig?

Der klinische Nutzen einer Aromaölmassage wird im Hinblick auf die Reduktion von Unruhezuständen (Agitation), die die Lebensqualität von Demenzpatienten beeinträchtigen, geprüft. Zusätzlich zu dem beruhigenden Effekt von Aromaölmassagen auf Demenzpatienten wird die Reduktion des Einsatzes von bestimmten Medikamenten wie Psychopharmaka in der Studie beobachtet.

Sollte sich der Einsatz von Aromaölmassagen in der Pflege bewähren, besteht die Möglichkeit, diese kostengünstige Intervention auf der Breiten-ebene sowohl in Pflegeheimen als auch in der häuslichen Pflege zu etablieren.

Projektleiterin ist:

Prof. Dr. med. Stefanie Joos, Ärztliche Direktorin des Instituts für Allgemeinmedizin & Interprofessionelle Versorgung des Universitätsklinikum Tübingen in Zusammenarbeit mit der Co-Projektleiterin Carina Klocke (M.Sc. Emp. Kommunikationswissenschaft), wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut.

Optimierungsstrategien bei Demenz

Forschung zu Prävention, Therapie und Versorgung

Elmar Gräßel, Anna Pendergrass (Hrsg.)

KVC Verlag, 2019, 194 Seiten, 19,80 EUR

Im Rahmen des von der Carstens-Stiftung geförderten Projektes OptiDem haben elf Doktorandinnen und Doktoranden Übersichtsarbeiten für die Bereiche Prävention, nicht-pharmakologische Behandlung und Herausforderung in der Versorgung erstellt.

Demenz

Prävention und Therapie

Harald Walach, Martin Loef (Hrsg.)

KVC Verlag, 2019, 464 Seiten, 30,00 EUR

Die Beiträge in diesem Band bilden ein breites Spektrum von Präventions- und Therapiemöglichkeiten ab. Sie sind so geschrieben, dass sie von allgemein interessierten und professionell orientierten Lesern gleichermaßen mit Gewinn gelesen werden können.

Fermentierte Lebensmittel – Eine weltweit bekannte Quelle der Gesundheit

Silke Hemmen

In den letzten Wochen und Monaten werden wir immer wieder aufgefordert, unser Immunsystem zu stärken. Eine einfache, langfristig funktionierende und dazu noch nachhaltige Variante sind die Fermentos. Unter diesem Begriff werden alle fermentierten Speisen und Getränke zusammengefasst.



Weißkraut in Vorbereitung für die Herstellung von Sauerkraut.
Foto: © kab-vision - Adobe Stock

Fermentierte Lebensmittel spielen in jeder Kultur und auf jedem Kontinent seit jeher eine beachtliche Rolle. Sie sind zum festen Bestandteil der jeweiligen Ernährung geworden und können auf eine jahrtausendalte Geschichte und Tradition zurückblicken. **Fermentieren** ist die einfachste Art, Speisen haltbar zu machen und so für eine ganzjährige Nährstoffquelle zu sorgen. Fermente beherbergen ein großes Potpourri an **lebenden Mikroorganismen**, die zum Beispiel rohes Gemüse in ein bedeutsames für das menschliche Wohl sorgendes Lebensmittel umwandeln. Diverse Bakterienstämme sind für den charakteristischen Geschmack verantwortlich und verleihen dem fertigen Fermento seine Einzigartigkeit. Diese Modifikation betreffen Geschmack, Konsistenz, Geruch und Aussehen. Besonders die **Milchsäurebakterien** sind bei der Umwälzung des Gemüses beteiligt. Dabei entstehen sekundäre Pflanzenstoffe wie B-Vitamine und Omega-3-Fettsäuren.

DEFINITION FERMENTATION

Milchsäurebakterien (Laktobazillen) spielen eine wichtige Rolle bei der Nahrungs- und Lebensmittelfermentation. Sie verwandeln den Zucker und die Stärke des Gemüses in Milchsäure. Zusätzlich produzieren sie Essigsäure und Kohlensäure. Dieser Prozess verändert auch den Geschmack, so nimmt die Süße ab und der saure Geschmack zu. Milchsäurebakterien fühlen sich in einem sauren Milieu (pH-Wert von 5,5 bis 6,5) am wohlsten und bringen ihre therapeutischen und prophylaktischen Eigenschaften dabei besonders hervor.

SAUERKRAUT

Im gesundheitlichen Kontext hat sich Sauerkraut als das Mittel gegen die Seefahrerkrankheit Skorbut erwiesen. Seither steht das rohe Kraut für eine reiche Quelle an Vitamin C. Das hierzulande typische Ferment lässt sich einfach herstellen. Dazu benötigt man einen Topf, in dem der kleingeschnittene Kohl zerstampft wird. Die dabei austretende Menge an Flüssigkeit soll den Kohl bedecken. Anschließend wird Salz dazugegeben, bevor alles für 4–6 Wochen dem Gärprozess übergeben wird. Während dessen sollte die Krautmenge immer wieder durchgerührt werden, damit Keime keine Chance haben, sich anzusiedeln. Wer es einfacher mag, findet in Reformhäusern, Bioläden und auf Wochenmärkten milchsauervergorenes Sauerkraut in abgepackter oder frischer Form. Beim Einkauf sollte auf pasteurisiertes Sauerkraut allerdings verzichtet werden, da hier keine wertvollen Milchsäurebakterien

mehr vorhanden sind. Der vergorene Weißkohl hat neben Vitamin C einen hohen Anteil an:

- Vitamin K
- Mineralstoffen
- Spurenelementen (Kalium, Magnesium und Selen)
- Beta Carotin
- Folsäure
- Milchsäurebakterien
- Ballaststoffe
- Senföle
- Glukosinolate

Eine schrittweise Gewöhnung des Organismus an fermentierte Lebensmittel wird empfohlen.

Die Verträglichkeit ist sehr individuell und hängt von der jeweiligen existierenden Darmbesiedlung ab. Anfangs bedarf es daher kleinere Verzehrmenngen von ca. 25–40 g die langsam auf 100–150 g gesteigert werden können. Abzuraten ist der Verzehr von Fermentos, damit auch vom rohen Sauerkraut, bei einer bestehenden Histaminintoleranz oder -unverträglichkeit. Optimal ist eine Hand voll Fermentiertes, das fünfmal über den Tag verteilt zu sich genommen wird. Vor der täglichen Zufuhr ist zunächst das Bewusstsein für Fermentos zu schärfen. Denn möglicherweise sind sie in geringen Mengen bereits Bestandteil der täglichen Ernährung.

GESUNDHEITLICHE VORZÜGE VON FERMENTOS

Fermentos sind deshalb so wichtig in unserer Ernährung, weil sie reich an darmfreundlichen Bakterien sind. Auf natürliche Art und Weise regulieren sie dauerhaft ein angemessenes Darmmilieu, in dem ein balanciertes Zusammenleben mit Mikroben möglich ist. Eine starke Abwehr ist das Resultat des natürlichen Probiotikums.

Fermentos eröffnen neue Sichtweisen hinsichtlich nachhaltiger gesundheitlicher Vorsorge und zeigen eine gute Strategie in puncto Regulierung und Stärkung der (Darm-)Immunabwehr. Sind auch Sie von den kleinen Mikroorganismen inspiriert, brodet es eventuell bald schon in Ihrem Gärtopf zuhause.¹

Silke Hemmen, M.Sc.

Silke Hemmen ist Gesundheitswissenschaftlerin mit dem Schwerpunkt Komplementärmedizin. Seit Jahren beschäftigt sie sich mit Themen aus diesem Bereich. Fernöstliche Therapiekonzepte, Pflanzen- und Ernährungsheilkunde stehen im Fokus ihrer Tätigkeit. Mit Natur und Medizin e.V. ist sie seit dem Studium verbunden (und ist von Zeit zu Zeit als Autorin tätig).

Exklusiv für Mitglieder



Naturheilkundliche Selbsthilfe im Alter

Die Gesundheit stärken – Vorbeugen und Behandeln

Annette Kerckhoff, Michael Elies

KVC Verlag, 2021, 130 Seiten

Gerade im Alter ist es notwendig, gezielt die Selbstheilungskräfte zu stärken. Dabei lohnt es sich besonders, auf Hausmittel oder naturheilkundliche Selbsthilfe zurückzugreifen. Sie finden in diesem Ratgeber eine ärztliche geprüfte Zusammenstellung von bewährten Selbsthilfestrategien bei den häufigsten Beschwerden im Alter, so z. B. bei Aphthen, Arthrose, Blasenschwäche, Darmträgheit, Erschöpfung, Husten, Krampfadern, Muskel-Krämpfen, Nagelpilz oder Schlafstörungen.

Bestellen Sie diesen Ratgeber für 7,50 EUR zzgl. Versandkosten bei der Geschäftsstelle von Natur und Medizin e.V. oder direkt im Internet unter: www.shop.kvc-verlag.de

¹ Grundlage für diesen Artikel ist die Masterarbeit von Silke Hemmen.

Leserforum

F.K. aus Piding // Lachesis bei Blutvergiftung

Mein Mann hatte eine OP der Achillessehne, die gerissen war. Die Wunde war anfänglich zugeheilt, öffnete sich jedoch nach einiger Zeit wieder. Ein Krankenhauskeim! Die Öffnung wurde immer größer, das Bein schwoll an und rötete sich zusehends, das vom Arzt verordnete Antibiotikum half nicht. Die Rötung wurde dunkler, wir hatten Angst vor einer Blutvergiftung. Auf der Straße traf ich „zufällig“ eine gute Bekannte, die sich mit Reiki und Homöopathie befasst, sie riet mir Lachesis D12 in flüssiger Form zu nehmen, sie meinte, so könne ich es innerlich und äußerlich für ihn verwenden. Innerlich nahm mein Mann die Tropfen, aber an die Wunde wollte er nichts, was nicht vom Arzt verordnet war, ranlassen. Zu unserer großen Freude und Erleichterung gingen Rötung und Schwellung zurück.

Anmerkung der Redaktion:

Bei einem Krankenhauskeim droht immer eine Blutvergiftung und ist damit ein absoluter Notfall, der ärztlich abgeklärt und den ärztlichen Anordnungen auch dringend Folge geleistet werden muss.

Neben Lachesis gibt es bei solch heftigen Entzündungsprozessen auch andere homöopathische Arzneimittel zur Unterstützung (bei sich wiederöffnenden Wunden kann man auch an Causticum D6 denken).

G.V. aus Dinslaken // Schüßler Salze bei nächtlichem Hautjucken

Da ich Herrn Dr. Elies sehr schätze, habe ich mich gefreut, dass auf der Internetseite von Natur und Medizin eine Videosprechstunde mit ihm zu den Themen Schmerzen und Schüßler Salzen anzusehen ist. Er spricht dort viele interessante Aspekte an und hat tolle Lösungen parat. Einen Tipp habe ich aus aktuellem Anlass sofort ausprobiert:

Ich leide nachts unter starkem Hautjucken am ganzen Körper. Als Neurodermitis-Patientin habe ich zwar diverse Pflegeprodukte, aber nichts hilft wirklich zufriedenstellend. Herr Dr. Elies empfiehlt in dem Video bei Hautjucken vor allem nachts und im Herbst die Schüßler Salze Nr. 10 (Natrium sulfuricum) und Nr. 8 (Natrium chloratum). Nr. 8 hatte ich (von einer Herpes-Behandlung) vorrätig und konnte somit sofort mit der Behandlung beginnen.

Das Jucken wurde spürbar gelindert.

U.R. // Essigessenz bei Nagelpilz

Nach jedem Duschen beträufle ich die Fußnägel mit Essigessenz und lass es einziehen. Die Nägel sollten kurz geschnitten sein, so dass der Essig auch an der „Stirnseite“ gut einziehen kann. Es geht nicht schnell – die befallene Fläche wächst langsam raus. Ich habe Erfolg damit gehabt und wende die Essigessenz noch 1–2-mal die Woche an (wirkt auch bei Fingernägeln).

Leser fragen Leser

Wer hat Erfahrungen mit der Erkrankung zervikale Dystonie (Torticollis spasmodicus bzw. Schiefhals) und deren Behandlung? Meine Tochter leidet darunter und sucht Hilfestellung.

Claudia Maier, Weihergasse 5, 73773 Aichwald

E-Mail: clau5@gmx.de



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

10 Fragen zu Corona

Interview mit der Apothekerin Sabine Vollwerth



Regelmäßiges und gründliches Händewaschen schützt vor Infektionen.
Foto: © RasaBasa - Adobe Stock

1. Wie geht es Ihnen gerade persönlich mit Corona, was beeinträchtigt Sie am meisten?

Mir geht es persönlich gut, da mein Alltag durch die Berufstätigkeit einen Rhythmus hat. Schwierig ist es für meine Kinder und meinen Mann. Wir alle sind froh, wenn Schule wieder als Präsenzunterricht stattfinden kann. Die digitalen Lernformen stellen zwar Aufgaben, geben aber keine konkreten Hilfestellungen. Das bleibt zurzeit alles an meinem Mann „hängen“.

In der Apotheke sind wir froh, wenn auch in Zukunft keiner durch eine Infektion ausfällt und eventuell das ganze Team in Quarantäne muss.

2. Seit wann haben Sie in Ihrem Apothekenalltag mit Corona-Patienten zu tun?

Seit Beginn der Pandemie im März 2020.

3. Mit welchen Beschwerden kommen Ihre Kunden und wie können Sie ihnen helfen?

Akut infizierte Personen haben wir wissentlich nicht in der Apotheke, da Betroffene meist in Quarantäne sind, sobald sie Symptome haben. Wir bieten einen Lieferservice und Rezeptbestellung über eine App (Deine Apotheke), um Betroffene zuhause zu versorgen.

4. Was ist für Sie die besondere Herausforderung bei Corona?

Im ersten Lockdown waren es die Lieferengpässe von Desinfektionsmitteln, Masken und Handschuhen. Hier hat sich die Lage inzwischen entspannt. Bei manchen Medikamenten gibt es immer mal Lieferschwierigkeiten und es ist sehr mühsam und erschöpfend, Alternativen zu finden. Die große Maskenaktion von Herrn Spahn (Menschen älter als 60 Jahre bekamen drei FFP2-Masken kostenfrei in der Apotheke) stellte für Apotheken eine große Herausforderung dar, da in kurzer Zeit viel organisiert werden musste. Das bedeutete für alle Mitarbeiterinnen zusätzlichen Stress.

5. Was haben Sie inzwischen über Corona gelernt?

Eigentlich so gut wie alles: Übertragungswege, typische Symptome, Langzeitfolgen, Impfstoffe, ihre Wirkweise, ...

6. Welche Selbsthilfemaßnahme empfehlen Sie bei einer Corona-Erkrankung?

Ich empfehle sehr gerne Homöopathie und verweise auf den Beitrag von Dr. Rajan Sankaran: Die homöopathische Behandlung von COVID 19. Ich sage aber immer dazu, dass eine homöopathische Behandlung nur in enger Abstimmung mit einem homöopathischen Therapeuten erfolgen sollte – keinesfalls in Eigenregie. (Anmerkung der Redaktion: Sie finden diesen Artikel auf der Website von Natur und Medizin im Mitgliederbereich.)

Gerne empfehle ich auch Mikronährstoffe. Hier orientiere ich mich an den Empfehlungen der Akademie für Mikronährstoffe (www.vitamin-spur.de). Die unterstützende Therapie mit Mikronährstoffen finde ich vor allem für Patienten, die im Krankenhaus liegen, wichtig. Aber auch hier gilt: Die Absprache mit dem behandelnden Arzt ist unerlässlich.

(Anmerkung der Redaktion: Auch diesen Artikel finden Sie auf der Website von Natur und Medizin im Mitgliederbereich.)

Zur Steigerung des IgA empfehle ich Probiotika (Anmerkung der Redaktion: Immunglobuline A (IgA) sind Eiweiße, die in Schleimhäuten vorkommen und zum Immunsystem des Körpers gehören. Sie bilden eine Schutzbarriere gegen Krankheitserreger, damit diese möglichst nicht weiter in den Körper eindringen können).

7. Wie schätzen Sie die Langzeitfolgen ein und welche sind Ihnen inzwischen aufgefallen?

Die Langzeitfolgen können dramatisch sein. Symptome wie seelische und körperliche Erschöpfung über Monate sind für viele Betroffene sehr belastend. Auch Gedächtnisprobleme sind keine Seltenheit.

8. Welche Empfehlungen geben Sie zu Langzeitfolgen von Corona-Infektionen?

Unbedingt Mikronährstoffe, Probiotika und Homöopathie.

9. Welche Empfehlungen geben Sie, um sich vor Corona zu schützen?

An erster Stelle stehen selbstverständlich die AHA-Regeln (Abstand, Händewaschen und Alltagsmasken, wobei möglichst die Alltagsmasken durch medizinische Masken ersetzt werden sollten) plus regelmäßiges Stoßlüften in den Räumen. Darüber hinaus empfehle ich:

- Lutschtabletten auf Basis von Cystus
- Nasen- und Rachensprays, die sich über die Schleimhäute legen
- ausreichende Versorgung mit den Vitaminen A und D, Selen sowie Zink
- Probiotika

10. Welche Empfehlungen geben Sie zur Impfung gegen Corona?

Ich persönlich bin begeistert von der Art des Impfstoffes und freue mich, dass eine hohe Wirksamkeit erreicht werden soll. Ob sich jemand impfen lässt oder nicht, obliegt jedem selbst. Jeder muss nach Aufklärung und Beratung mit dem Hausarzt das eigene Risiko und den eigenen Nutzen abwägen.

Sabine Vollwerth



Sabine Vollwerth ist Apothekerin und Inhaberin der gleichnamigen Apotheke in Siegen. Sie und ihre Mitarbeiter*innen sind nicht nur Ansprechpartner für erkrankte, sondern besonders für gesunde Menschen, die wissen möchten, wie sie ihre Gesundheit erhalten können. Seit Jahren ist Frau Vollwerth die beratende Apothekerin für Natur und Medizin e.V.

Corona und Impfen?

Diese Frage beschäftigt zurzeit viele Natur und Medizin-Mitglieder. Viele bitten uns um eine Empfehlung. Bitte haben Sie Verständnis, dass Natur und Medizin keine spezielle Impfberatung und damit auch keine zu COVID-19 anbieten kann. Eine solche Beratung kann nur im individuellen Gespräch mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt erfolgen. Nur mit der Ärztin oder dem Arzt, die Kenntnis haben über Ihre ggf. bestehenden Vorerkrankungen und eingenommenen Medikamente kann individuell abgewogen werden, ob eine Impfung sinnvoll ist oder nicht.

Dabei gilt es auch zu berücksichtigen, in welchem sozialen Kontext Sie sich befinden: Gibt es viele verschiedene Kontakte, leben Sie eher zurückgezogen, treffen Sie immer die gleichen Personen, mit wem treffen Sie sich und und und ... All diese Fragen lassen sich aus der Ferne nicht pauschal für alle Menschen gleich beantworten. Es kann nur individuelle Lösungen geben.

Ihr Team von Natur und Medizin

Termine, Tipps und Kurzmeldungen

Fastenwochen in Hörstel

In Kooperation mit dem Samariter-Werk/Fastenkloster Hörstel

22. Mai – 29. Mai 2021 und 29. Mai – 05. Juni 2021

Die Anmeldung erfolgt schriftlich oder telefonisch direkt beim Samariter Werk und dem Stichwort Natur und Medizin. Adresse: Gravenhorster Str. 12, 48477 Hörstel, Tel.: 05459-934678, Fax: 05459-934670, E-Mail: hoerstel@fasten-zentrum.de Weitere Infos unter: www.fasten-zentrum.de

Kettwiger Naturheiltag

Freitag, den 11. Juni 2021, 17.00 Uhr mit der Referentin und Ärztin Brigitta Kluge zu dem Thema: Stärkung unserer Gesundheit durch Aktivierung der Selbstheilungskräfte.

Die Folgetermine sind 10. September mit Prof. Dr. Dobos (Thema: Die gestresste Seele) und 19. November 2021 mit Dr. Michael Elies (Thema: Naturheilkundliche Selbsthilfe bei Gliederschmerzen)

Bad Neuenahr

Gesundheitstag am Samstag, den 10. Juli 2021

Im Dorint-Parkhotel, am Dahliengarten 1, 53474 Bad Neuenahr. Das Programm sowie Informationen zum Ablauf werden später bekannt gegeben.

Wanderung

Zu unserer großen Freude haben Christina und Albrecht Lange zugesagt, auch in diesem Jahr wieder eine Wanderwoche in Fischen (Sonntag, den 12. September bis Sonntag, den 19. September) zu planen. Das Programm finden Sie in der Mitgliederzeitschrift 1/2021, S. 17 oder auf der Homepage von Natur und Medizin unter „Termine“.

Wir bitten um eine gewissenhafte Anmeldung bei dem Ehepaar Lange. Sie werden Ende Juli/Anfang August das ausführliche Programm zugeschickt bekommen. Ein frankierter Umschlag erleichtert dem Ehepaar Lange die Arbeit. Hilfe zur Quartiersbeschaffung erhalten Sie bei der Gästeinformation Fischen, Am Anger 15, 87538 Fische, Tel.: 08326-36460.

weil's hilft! Naturmedizin und Schulmedizin gemeinsam

Auf der Website von weil's hilft gibt es viele interessante Podcasts. Wir sprechen mit Menschen über Gesundheit, Integrative Medizin und Gesundheitspolitik.

40 Jahre Karl und Veronica Carstens-Stiftung

Einen Streifzug durch vier Jahrzehnte Forschungsförderung finden Sie auf: <https://www.carstens-stiftung.de/erfahrung-fuer-eine-medizin-der-zukunft.html>

Das ein oder andere Projekt stellen wir Ihnen vor und lassen Wegbegleiter sowie aktuelle und einstige Projektleiter*innen zu Wort kommen: für eine Medizin der Zukunft.

Fördermitglied werden oder Mitgliedschaft verschenken

Bitte beachten Sie die Informationen zum Datenschutz auf der Rückseite!

Schritt 1: Meine Daten

Vor- und Nachname (Kontoinhaber)

Straße

PLZ, Ort

Tel.

E-Mail

Geburtsdatum

ggf. Mitgliedsnr.

Datum, Ort und Unterschrift

Schritt 2: Mein Auftrag

Ja, ich werde Mitglied bei Natur und Medizin e.V.

Ich bin bereits Mitglied und möchte meinen Mitgliedsbeitrag in Zukunft per Lastschrift zahlen.

Ich verschenke eine Mitgliedschaft bei Natur und Medizin e.V. an:

für ein Jahr bis auf Weiteres

Vor- und Nachname

Straße

PLZ, Ort

Schritt 3: Zahlungsweise

Natur und Medizin e.V.,

Am Deimelsberg 36, 45276 Essen

Gläubiger-Identifikationsnummer:

DE77ZZZ00000469421

Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige Natur und Medizin e.V.,

Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut

an, die von Natur und Medizin e.V. auf mein Konto

gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Betrag: 42,- EUR 54,- EUR 72,- EUR

_____ (mind. 42,-) EUR

Sie entscheiden über die Höhe Ihres Beitrags.

Kreditinstitut

BIC

IBAN

Datum, Ort und Unterschrift

Alternativ können Sie den Mitgliedsbeitrag auch mit unten stehendem Überweisungsträger anweisen. In diesem Fall beträgt der Mindestbetrag 45,- EUR.

€uro-Überweisung

Nur für Überweisungen in Deutschland, in andere EU-/EWR-Staaten und in die Schweiz in Euro.
Bitte Meldepflicht gemäß Außenwirtschaftsverordnung beachten!

Beleg/Quittung für den Kontoinhaber

Angaben zum Zahlungsempfänger: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 35 Stellen)

NATUR UND MEDIZIN E.V.

IBAN

DE64370501980000091025

BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen)

COLSDE33

Betrag: Euro, Cent

NATUR UND MEDIZIN

Mitglieds-Nr./Kunden-Nr. – Verwendungszweck

PLZ

Straße

Hausnr.

Kontoinhaber/Einzahler: Name, Vorname

IBAN

DE

16

Datum

Unterschrift(en)

SEPA

IBAN des Kontoinhabers
Kontoinhaber
Begünstigter
Verwendungszweck
Datum
Betrag: Euro, Cent

Natur und Medizin e.V.
Am Deimelsberg 36
45276 Essen

Datenschutzerklärung

- Ich konnte die Datenschutzerklärung von NATUR UND MEDIZIN im Internet unter der Adresse: <https://naturundmedizin.de/datenschutz.html> unproblematisch abrufen und habe die Datenschutzerklärung von NATUR UND MEDIZIN zur Kenntnis genommen.

Hinweis: Sofern Sie das vorstehende Feld auf diesem Anmeldeformular nicht ankreuzen, werden wir Ihnen unsere Datenschutzerklärung postalisch übersenden, um Ihnen zu erläutern, wie wir Ihre personenbezogenen Daten verarbeiten.



Unser Programm **exklusiv** nur für die Mitglieder von
NATUR UND MEDIZIN (bitte Mitgliedsnummer angeben)

Selbsthilfe

<input type="checkbox"/>	Ätherische Öle – Duftende Begleiter durchs Leben	8,50 EUR
<input type="checkbox"/>	Auf die Plätze, fertig, los! – Mit kleinen Schritten zu mehr Gesundheit	5,00 EUR
<input type="checkbox"/>	Der Apfel – Wissenswertes und Schmackhaftes rund um unser Lieblingsobst	7,50 EUR
<input type="checkbox"/>	Der Arzt in uns selbst – Wer sich verändert, verändert die Welt	7,50 EUR
<input type="checkbox"/>	Der Lebensbaum der basischen Kost	7,50 EUR
<input type="checkbox"/>	Der Reis – Wissenswertes und Schmackhaftes rund um das vielseitige Korn	7,50 EUR
<input type="checkbox"/>	Die Kartoffel – Wissenswertes und Schmackhaftes rund um die gesunde Knolle	7,50 EUR
<input type="checkbox"/>	Die Natur und Medizin-Hausapotheke	6,50 EUR
<input type="checkbox"/>	Gesund durch das Jahr	3,00 EUR
<input type="checkbox"/>	Gesundheit – gut & günstig	6,50 EUR
<input type="checkbox"/>	Heilerde, Lehm und Fango – Innerlich und äußerlich, einfach und nebenwirkungsarm	6,50 EUR
<input type="checkbox"/>	Homöopathische Hausapotheke – 33 Arzneien, 66 Krankheiten	6,50 EUR
<input type="checkbox"/>	Honig – Die Heilkraft aus der Wabe	7,50 EUR
<input type="checkbox"/>	Impfen im Kindes- und Erwachsenenalter – Ein kritischer Ratgeber	6,50 EUR
<input type="checkbox"/>	Kohl – neu entdeckt! Wissenswertes und Schmackhaftes	7,50 EUR
<input type="checkbox"/>	Knoblauch, Zwiebel und Co.	7,50 EUR
<input type="checkbox"/>	Lebensmittelunverträglichkeiten	7,50 EUR
<input type="checkbox"/>	Leinsamen und Leinöl – Altes Wissen, neue Erkenntnisse	6,50 EUR
<input type="checkbox"/>	Naturheilkunde Kompakt – Wegweiser zur Gesundheit	8,50 EUR
<input type="checkbox"/>	Naturheilkundliche Selbsthilfe im Alter	NEU 7,50 EUR
<input type="checkbox"/>	Okoubaka – Medizin aus Afrika	6,50 EUR
<input type="checkbox"/>	Öle und Fette	7,50 EUR
<input type="checkbox"/>	Ölziehen mit Sonnenblumenöl – Anwendung in der Volksmedizin	5,50 EUR
<input type="checkbox"/>	Reizdarm – Erfolgreich behandeln mit Ernährung und Heilpflanzen	7,50 EUR
<input type="checkbox"/>	Schnelle Hilfe bei Schmerzen	3,00 EUR
<input type="checkbox"/>	Schüßler Salze – Haus- und Reiseapotheke	6,50 EUR
<input type="checkbox"/>	Selbstbehandlung mit Kombinationsmitteln	6,50 EUR

Absender:

BITTE HIER IHRE MITGLIEDSNUMMER EINTRAGEN!

Ich zahle per Rechnung

Ich zahle per SEPA-Lastschriftmandat

IBAN:

BIC:

Datum

Unterschrift



Bezahlung erst nach Erhalt der Rechnung! Bitte keine Vorauszahlungen.
Die Preise verstehen sich zzgl. Versandkosten.

NATUR UND MEDIZIN e.V. • Am Deimelsberg 36 • 45276 Essen
Internet: www.naturundmedizin.de • E-Mail Adresse: info@naturundmedizin.de
Neue Bürozeiten: Montag bis Freitag: 8.00 – 14.00 Uhr

So habe ich mir geholfen

exklusiv

<input type="checkbox"/>	So habe ich mir geholfen! Band I: Leserforum (1997–2007)	7,50 EUR
<input type="checkbox"/>	So habe ich mir geholfen! Band III: Hausmittel	7,50 EUR
<input type="checkbox"/>	So habe ich mir geholfen! Band IV: Leserforum (2008–2012)	7,50 EUR

CD

exklusiv

<input type="checkbox"/>	Poesie der Achtsamkeit (CD) – gelesen von D. Marth	9,90 EUR
--------------------------	--	----------



Stark, gelassen, stabil Naturheilkunde für das Immunsystem

Michael Elies

KVC Verlag, 2020, 57 Seiten

Im Sommer schöpft unser Körper Sonne und Kraft: Wir bewegen uns im Freien, essen frisches Obst und Gemüse, sind gesellig, entspannt und in der Regel gesund! Mit den kürzer werdenden Tagen und den sinkenden Temperaturen im Herbst verändert sich alles – die Erkältungszeit beginnt.

Glücklicherweise bleiben viele Infektionen ohne Symptome. Dazu müssen wir dem Immunsystem möglichst jeden Tag auf die Sprünge helfen und unsere Abwehr stabil halten. Davon handelt dieses Buch. Dr. Michael Elies zeigt, wie wir tägliche Einheiten Bewegung, gesunde Ernährung und ausreichend Entspannung kombiniert mit Maßnahmen aus der Naturheilkunde zur Vorbeugung nutzen können und damit gesund bleiben.

Bestellen Sie diesen Ratgeber für 10,00 EUR zzgl. Versandkosten bei der Geschäftsstelle von NATUR UND MEDIZIN e.V., Am Deimelsberg 36, 45276 Essen, Tel. (0201) 56305 70 Fax (0201) 56305 60 oder direkt im Internet unter: www.shop.kvc-verlag.de.

Absender:

BITTE HIER IHRE MITGLIEDSNUMMER EINTRAGEN!

Ich zahle per Rechnung

Ich zahle per SEPA-Lastschriftmandat

IBAN:

BIC:

Datum

Unterschrift

Bezahlung erst nach Erhalt der Rechnung! Bitte keine Vorauszahlungen.
Die Preise verstehen sich zzgl. Versandkosten.

KVC | VERLAG

Unser Programm aus dem KVC Verlag

Naturheilkunde fundiert

<input type="checkbox"/>	Motivation zur Hoffnung – für Krebskranke und Angehörige	15,20 EUR
<input type="checkbox"/>	Keine Angst vor Grünem Star, mit Entspannungs-CD	17,80 EUR
<input type="checkbox"/>	Das andere Augenbuch – Seele und Sehen – ein Leitfaden für Betroffene	19,80 EUR
<input type="checkbox"/>	Altersabhängige Makuladegeneration – Vorbeugung und Behandlung	14,90 EUR
<input type="checkbox"/>	Das KinderWunschBuch	14,90 EUR
<input type="checkbox"/>	Natürlich herzgesund – für Menschen mit koronarer Herzkrankheit	10,00 EUR
<input type="checkbox"/>	Natürlich zu Fuß – Gesund unterwegs im Alltag und beim Wandern	10,00 EUR
<input type="checkbox"/>	Schilddrüsenerkrankungen	14,90 EUR

Fachbuch zum Thema Demenz

<input type="checkbox"/>	Demenz – Prävention und Therapie	30,00 EUR
<input type="checkbox"/>	Optimierungsstrategien bei Demenz	19,80 EUR

Homöopathie

<input type="checkbox"/>	Arzneifindung in der Homöopathie – Eine Einführung mit praktischen Beispielen	7,50 EUR
<input type="checkbox"/>	Grundbegriffe der Homöopathie	7,50 EUR
<input type="checkbox"/>	Kleine Geschichte der Homöopathie	8,90 EUR
<input type="checkbox"/>	Materia medica für Einsteiger – 42 wichtige homöopathische Arzneimittel	8,90 EUR
<input type="checkbox"/>	Homöopathie bei Heuschnupfen	14,90 EUR
<input type="checkbox"/>	Was ist Homöopathie? – Fragen und Antworten zur Einführung	7,50 EUR

Absender:

BITTE HIER IHRE MITGLIEDSNUMMER EINTRAGEN!

Ich zahle per Rechnung

Ich zahle per SEPA-Lastschriftmandat

IBAN:

BIC:

Datum

Unterschrift

Bezahlung erst nach Erhalt der Rechnung! Bitte keine Vorauszahlungen.
Die Preise verstehen sich zzgl. Versandkosten.

NATUR UND MEDIZIN e.V. • Am Deimelsberg 36 • 45276 Essen
Internet: www.naturundmedizin.de • E-Mail Adresse: info@naturundmedizin.de
Neue Bürozeiten: Montag bis Freitag: 8.00 – 14.00 Uhr

Naturheilkunde für Zuhause

<input type="checkbox"/>	Ätherische Öle	14,90 EUR
<input type="checkbox"/>	Die Heilkraft der Gewürze	12,90 EUR
<input type="checkbox"/>	Ernährung bei Krebs	12,90 EUR
<input type="checkbox"/>	Gymnastik für Senioren	9,90 EUR
<input type="checkbox"/>	Hausmittel aus aller Welt	14,90 EUR
<input type="checkbox"/>	Heilsame indische Küche	12,90 EUR
<input type="checkbox"/>	Küchenkräuter	14,90 EUR
<input type="checkbox"/>	Tee zum Heilen und Genießen	14,90 EUR
<input type="checkbox"/>	Vegetarisch vollwertig kochen	12,90 EUR
<input type="checkbox"/>	Wickel, Auflagen, Kompressen	12,90 EUR
<input type="checkbox"/>	Stark, gelassen, stabil – Naturheilkunde für das Immunsystem	10,00 EUR
<input type="checkbox"/>	Naturheilkundliche Sterbebegleitung	12,90 EUR

Achtsamkeit

<input type="checkbox"/>	Aufrecht, heiter und gelassen – "Yoga kennt kein Alter" (Buch)	10,50 EUR
<input type="checkbox"/>	Aufrecht, heiter und gelassen – "Yoga kennt kein Alter" (Lern-DVD)	19,90 EUR
<input type="checkbox"/>	Stress! (K)ein Problem	8,50 EUR
<input type="checkbox"/>	Alt werden wie ein Baum – Die Wissenschaft und Kunst des achtsamen Älterwerdens	12,90 EUR
<input type="checkbox"/>	Poesie des Glücks (CD) – gelesen von D. Marth	12,90 EUR
<input type="checkbox"/>	Bewusst atmen, besser leben	12,90 EUR

Die junge Reihe

<input type="checkbox"/>	Die Babyfibel – Naturheilkundliche Selbsthilfe für die Schwangerschaft und die erste Babyzeit	9,90 EUR
<input type="checkbox"/>	Fieberzäpfchen oder Wadenwickel? – 100 Fragen an den homöopathischen Kinderarzt	12,90 EUR
<input type="checkbox"/>	Homöopathische Sandkastenfibel – Homöopathie für Kinder – Ein Klettergerüst für Eltern	9,90 EUR
<input type="checkbox"/>	Homöopathische Schülerfibel – Homöopathie für Schulkinder – Das 1 x 1 für Eltern	9,90 EUR
<input type="checkbox"/>	Die Jugendfibel – Ein Gesundheitsbuch	12,90 EUR

Absender:

BITTE HIER IHRE MITGLIEDSNUMMER EINTRAGEN!

Ich zahle per Rechnung

Ich zahle per SEPA-Lastschriftmandat

IBAN:

BIC:

Datum

Unterschrift

Bezahlung erst nach Erhalt der Rechnung! Bitte keine Vorauszahlungen.
Die Preise verstehen sich zzgl. Versandkosten.

Was tun bei ...

<input type="checkbox"/>	Alkoholabhängigkeit	6,90 EUR
<input type="checkbox"/>	Bluthochdruck	6,90 EUR
<input type="checkbox"/>	Colitis ulcerosa und Morbus Crohn	6,90 EUR
<input type="checkbox"/>	Demenz	6,90 EUR
<input type="checkbox"/>	Depression	6,90 EUR
<input type="checkbox"/>	Diagnose Krebs	6,90 EUR
<input type="checkbox"/>	Endometriose	6,90 EUR
<input type="checkbox"/>	Grauer Star und Altersweitsichtigkeit	6,90 EUR
<input type="checkbox"/>	Grippe und Infekte	6,90 EUR
<input type="checkbox"/>	Heilfasten	6,90 EUR
<input type="checkbox"/>	Heuschnupfen	6,90 EUR
<input type="checkbox"/>	Husten	NEU 6,90 EUR
<input type="checkbox"/>	Kopfschmerzen von Kindern	6,90 EUR
<input type="checkbox"/>	Krebs und therapiebedingte Nebenwirkungen	6,90 EUR
<input type="checkbox"/>	Mittelohrentzündung	6,90 EUR
<input type="checkbox"/>	Nackenschmerzen	6,90 EUR
<input type="checkbox"/>	Nagelpilz	6,90 EUR
<input type="checkbox"/>	Nasennebenhöhlenentzündung	6,90 EUR
<input type="checkbox"/>	Osteoporose	6,90 EUR
<input type="checkbox"/>	Parkinson	6,90 EUR
<input type="checkbox"/>	Prüfungsangst	6,90 EUR
<input type="checkbox"/>	Raucherentwöhnung	6,90 EUR
<input type="checkbox"/>	Rheuma	6,90 EUR
<input type="checkbox"/>	Schlafstörungen	6,90 EUR
<input type="checkbox"/>	Schlaganfall	6,90 EUR
<input type="checkbox"/>	Schmerzen	6,90 EUR
<input type="checkbox"/>	Trauer und Verlust	NEU 6,90 EUR
<input type="checkbox"/>	Trockene Augen	6,90 EUR
<input type="checkbox"/>	Wechseljahresbeschwerden	6,90 EUR
<input type="checkbox"/>	Wundheilung nach Operationen	6,90 EUR

Absender:

BITTE HIER IHRE MITGLIEDSNUMMER EINTRAGEN!

Ich zahle per Rechnung

Ich zahle per SEPA-Lastschriftmandat

IBAN:

BIC:

Datum

Unterschrift



Versandadresse siehe Aufdruck:



Husten Naturheilkundliche Selbsthilfe

Michael Elies
KVC Verlag, 2021, 135 Seiten

Gegen Husten gibt es leider kein Universalheilmittel. Zu unterschiedlich und vielfältig sind die Faktoren, die im Einzelfall zu berücksichtigen sind.

Die Naturheilkunde hält zahlreiche Maßnahmen bereit, die auch für die Selbsthilfe geeignet sind und den verschiedenen Hustentypen gerecht werden können.

Bestellen Sie diesen Ratgeber für 6,90 EUR zzgl. Versandkosten bei der Geschäftsstelle von **NATUR UND MEDIZIN e.V.** (die Anschrift finden Sie auf Seite 2), Tel. (0201) 56305 70 Fax (0201) 56305 60 oder direkt im Internet unter: www.shop.kvc-verlag.de

Herausgeber: **NATUR UND MEDIZIN e.V.**
NATUR UND MEDIZIN ist die Mitgliederzeitschrift von NATUR UND MEDIZIN e.V.

Redaktion: Dr. Dorothee Schimpf, Karen Schmidt, M. A.,
Dr. Annette Kerckhoff





Telefon (0201) 563 05 70, Fax (0201) 563 05 60
www.naturundmedizin.de, info@naturundmedizin.de

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 und Autorinnen verantwortlich.
Druck auf chlorfrei gebleichtem Recycling-Papier.

Konto von **NATUR UND MEDIZIN e.V.:**
Sparkasse KölnBonn
IBAN: DE64 3705 0198 0000 0910 25
SWIFT-BIC: COLSDE33

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



 www.facebook.com/redaktion.carstensstiftung
 www.twitter.com/carstensst
 www.youtube.com/c/CarstensStiftungNum
 www.instagram.com/kvc_verlag

Spenden und Beiträge an die Fördergemeinschaft sind steuerlich abzugsfähig. Der Mindestbeitrag für Mitglieder der Fördergemeinschaft **NATUR UND MEDIZIN** beträgt im Inland 45,- EUR, mit Sepa-Lastschriftmandat 42,- EUR, im europäischen Ausland 47,- EUR und in Übersee 63,- EUR.