

Willi Vogt
Ausgabe 2016

Naturheilkunde

für den Hausgebrauch



Praktische Tipps zur Selbsthilfe
vom Heilpraktiker

Naturheilkunde

*für den
Hausgebrauch*

*Praktische Tipps zur Selbsthilfe
von A - Z*

*Dieses Buch ist meiner
lieben Frau gewidmet*



*Jetzt auch als E-Book
bei Apple und Amazon
erhältlich.*

Aktualisierte
Neuaufgabe 2016

© by Willi VOGT
Heilpraktiker/
Eigenverlag

Fotos und Design Umschlag
Christiane Fischbach
www.ansichts-sache.eu

Hans-Joeres-Str. 4
56154 Boppard/Rhein

Tel.: 0 67 42 / 37 96
Fax :0 67 42 / 84 36 039
Email: info@hpww.de
www.hpww.de

Alle Rechte, auch die des Nachdruckes, der Wiedergabe in jeder Form und der Übersetzung, behalten sich die Urheber und Verleger vor. Es ist ohne schriftliche Genehmigung nicht erlaubt, hieraus auf photomechanischem Weg (Fotokopie, Mikroskopie) zu vervielfältigen oder unter Verwendung elektronischer bzw. mechanischer Systeme zu speichern, systematisch auszuwerten oder zu verbreiten.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
Symbole	2
Abkürzungen/Einleitung	3

A bmagerung	6
Abszess	6
Achselschweiß ⇨ Schwitzen	307
Akne	7
Akupunkt Massage	10
Allergie-Heuschnupfen	10
Alters-Beschwerden	17
Alzheimer	26
Amalgam-Ausleitung ⇨ Zähne	343
Amenorrhoe ⇨ Frauen	118
Anämie	30
Angst	31
Aphthen ⇨ Mund	234
Appetitlosigkeit	33
Arteriosklerose	33
Arthrose	35
- Knieschmerzen	40
- Fingergelenke	40
- Schulterschmerzen	41
- Nackenschmerzen	41
- Arthritis	42
- Primär chron. Polyarthritis	43
Asthma-bronchiale	43
Atmung	46
Augen	47
- Bindehautentzündung	48
- Trockene Augen	49
- Augenringe/Tränensäcke	50
- Gerstenkorn	51
- Hagelkorn	51
- Nachtblindheit	51
- Makuladegeneration	51
- Grauer Star	52
- Grüner Star	54
Ausfluss ⇨ Frauen	136
Autosuggestion	55

B andscheiben	56
Bauchmassage	61
Bauchschmerzen ⇨ Kinder	182
Bauchspeicheldrüsenentzündung	263
Bechterew	61
Beine, geschwollene ⇨ Ödeme	246
Bettnässen ⇨ Kinder	183
Bindehautentzündung ⇨ Augen	48

Blähungen	62
Blähungen ⇨ Kinder	184
Blasen-Entzündung	63
Blutdruck/hoher ⇨ Hypertonie	166
Blutdruck/niedriger ⇨ Hypotonie	170
Borreliose ⇨ Zecken	348
Bronchitis	66
Brustkrebs	132
Burnout Syndrom ⇨ Erschöpfung	109

C holesterin	68
COPD	67
Chronologie	70
Colitis ulcerosa ⇨ Darm	74

D arm	73
- Morbus Crohn /Colitis ulcerosa	74
- Divertikel	75
- Reizdarm-Syndrom	75
- Darmkrebs	76
Depressionen	76
Diabetes	80
Dinkel	86
Diphtherie ⇨ Kinder	178
Divertikel ⇨ Darm	75
Dorn - Methode	86
Dupuytren-Konktraktur ⇨ Hände	150
Durchblutungsstörungen	87
Durchfall	89
Durchfall ⇨ Kinder	184
Dysmenorrhoe ⇨ Frauen	119

E ierstockzysten ⇨ Frauen	136
Einlauf	91
Eiweißspeicherkrankheiten	91
Ekzem	93
Entsäuerung	94
- pH-Wert-Bestimmung	100
- Entsäuerungsmittel	101
Entzündungen	104
Epilepsie	105
Erbrechen	108
Erkältung ⇨ Husten/Heiserkeit	163
Erschöpfung/Stress	109

F asten	111
Fersensporn	112
Feuchte Hände ⇨ Hände	150
Fibromyalgie	113
Fieber	114

Fieber bei Kindern ⇨ Kinder.....	185
Fingergelenke ⇨ Arthrose.....	40
Frauen.....	115
- Schwangerschaft.....	116
- Frühgeburt	117
- Geburt.....	117
- Zyklusstörungen	118
- Amenorrhoe (schwache Blutung) ..	118
- Hypermenorrhoe (lange) ".....	118
- Polymenorrhoe (häufige).....	119
- Dysmenorrhoe (schmerzhafte).....	119
- Prämenstruelles Syndrom (PMS)	120
- Wechseljahre/Klimakterium	122
- Hitzewallungen	129
- Sexualität und Wechseljahre	129
- Harnwegs- und Genitalinfektionen.....	130
- Harn - Inkontinenz	130
- Brustkrebs	132
- Was Frauen gut tut/Lebensmittel	136
Füße (kalte).....	138
FSME ⇨ Zecken	350
Furcht ⇨ Angst.....	31
Furunkel ⇨ Abszess	6
Fußpilz ⇨ Pilz.....	271
Fußschweiß.....	306

G alle	139
- Gallensteine.....	140
- Gallenkolik.....	141
- Gallenblasenentzündung.....	141
Gastritis ⇨ Magen	225
Gebete	141
Geburt ⇨ Frauen.....	117
Gerstenkorn ⇨ Augen	51
Geruchsverlust	142
Geschmacksverlust.....	143
Geschwür ⇨ Abszess.....	6
Gicht	143
Grauer Star ⇨ Augen	52
Grippe	145
Grüner Star ⇨ Augen	54
Gürtelrose.....	146

H aare	147
Hämorrhoiden.....	148
Hände	149
- Karpaltunnel	149
- Dypuytren	150
- Raynaud-Syndrom.....	150
- Feuchte Hände	150
- Kalte Hände.....	151

Aufgesprungene Hände.....	151
Hagelkorn ⇨ Augen.....	51
Halsschmerzen	151
Harn-Inkontinenz ⇨ Frauen	130
Harnstau ⇨ Blase	66
Hashimoto ⇨ Schilddrüse.....	291
Haut	152
Hautpilz ⇨ Pilz	266
Heiserkeit ⇨ Husten	163
Heißwasser-Trinkkur ⇨ Wasser	333
Herpes ⇨ Lippen	219
Herpes zoster ⇨ Gürtelrose.....	146
Herz - Erkrankungen.....	154
- Schwäche/Insuffizienz	156
- Nervöse Herzbeschwerden.....	157
- Rhythmusstörungen	157
- Herz-Krämpfe.....	159
- Herz-Attacke	159
- Herz-Infarkt	160
Heuschnupfen ⇨ Allergie	10
Hexenschuss ⇨ Ischialgie	174
Hitzewallungen ⇨ Frauen.....	129
Hörsturz ⇨ Ohren.....	257
Homocystein	162
Husten/Heiserkeit	163
Hypermenorrhoe ⇨ Frauen	118
Hypertonie (hoher Blutdruck)	166
Hypotonie (niedriger Blutdruck).....	170

I mpotenz	171
Insektenstiche.....	173
Ischialgie-Hexenschuss	174

J uckreiz	176
------------------------	-----

K arbunkel ⇨ Abszess.....	6
Karies ⇨ Zähne.....	341
Karpaltunnel ⇨ Hände.....	149
Keuchhusten ⇨ Kinder.....	179
Kinderkrankheiten.....	177
- Diphtherie.....	178
- Keuchhusten	179
- Masern	179
- Mumps	180
- Ringelröteln	180
- Röteln.....	181
- Scharlach.....	181
- Windpocken	182
- Bauchschmerzen	182
- Bettnässen	183
- Blähungen	184

- Durchfall.....	184
- Fieber.....	185
- Kindstod	186
- KISS-Syndrom	186
- Krätze	186
- Läuse	187
- Milchschorf	187
- Mundatmung	187
- Pfeiffer ´sches Drüsenfieber	188
- Schlaflosigkeit.....	188
- Schnupfen	188
- Verstopfung	189
- Windeldermatitis	189
- Würmer.....	189
- Zappelphilipp	191
- Zahnen.....	192
Klostersalz	192
Knieschmerzen ⇨ Arthrose	40
Knoblauch-Zitronenkur	35
Kopf-Dampfbäder ⇨ Wickel	337
Kopfschmerzen/Migräne	193
Korn (Vollkorn)	197
Krätze ⇨ Kinder	186
Krampfadern.....	197
Krebs-Erkrankungen	199
Kreislaufstörungen	215
L achen	216
Laktose-Intoleranz ⇨ Milch	227
Läuse ⇨ Kinder.....	187
Leber.....	217
Lippen	219
Lunge.....	220
Lymphhe	221
M agen	222
- Reizmagen.....	224
- Gastritis.....	225
- Magengeschwür.....	226
Makuladegeneration ⇨ Augen.....	51
Masern ⇨ Kinder.....	179
Medi-Tape ⇨ Schmerzen	299
Menièrsche Krankheit ⇨ Ohren	256
Migräne.....	195
Milch	227
Milchschorf ⇨ Kinder.....	187
Milz	229
Mittelohrentzündung ⇨ Ohren	255
Morbus Crohn ⇨ Darm	74
Multiple Sklerose (MS).....	230
Mumps ⇨ Kinder.....	180

Mundatmung ⇨ Kinder	187
Mundbrennen ⇨ Zunge.....	355
Mund	233
- Mundgeruch.....	233
- Mundfäule/Aphthen	234
Muskelkater.....	234
N achtblindheit ⇨ Augen	51
Nackenschmerzen ⇨ Arthrose	41
Nägel.....	235
- Nagelgeschwür.....	235
- Nagelpilz ⇨ Pilz.....	271
Narben	236
Nase	236
- Nasenbluten	236
- Verstopfte Nase.....	237
- Nasennebenhöhlenentzündung.....	237
Nerven.....	239
Neuralgie	240
Neurodermitis.....	240
Nieren.....	243
- Nieren-Entzündung.....	245
- Nierensteine/Grieß.....	245
- Nieren-Zysten	246
Ö deme	246
Öle/Fette	248
Öl-Schlürfen	253
Offenes Bein	254
Ohren	255
- Ohren-Schmerzen.....	255
- Menièrsche Krankheit	256
- Tinnitus	256
- Schwerhörigkeit	257
- Hörsturz.....	257
- Ohrenschmalz	258
Operation	258
Osteoporose.....	259
P ankreatitis.....	263
Parkinson	264
Parodontose ⇨ Zähne.....	340
Pfeiffer ´sches Drüsenfieber ⇨ Kinder ...	188
Pilz-Erkrankungen.....	266
PMS ⇨ Frauen.....	120
Polymenorrhoe ⇨ Frauen	119
Prellung ⇨ Verstauchung	325
Prostata	272
Psoriasis.....	275
Q uetschungen ⇨ Verstauchung	325

R aynaud-Syndrom ⇨ Hände.....	150
Reisekrankheit ⇨ Erbrechen	108
Reizdarm Syndrom ⇨ Darm.....	75
Restless-Legs-Syndrom (RLS)	277
Rheuma.....	278
Ringelröteln ⇨ Kinder.....	180
Röteln ⇨ Kinder	181
Rückenschmerzen ⇨ Bandscheiben	56

S ehnscheidenentz. ⇨ Tennisarm	309
Sodbrennen	282
Sommersprossen.....	288
Sonnenbrand	288

Sch arlach ⇨ Kinder	181
Scheidenpilz ⇨ Frauen	136
Schilddrüse	290
- Überfunktion.....	290
- Unterfunktion	291
- Hashimoto	291
Schlaflosigkeit	292
Schlaflosigkeit ⇨ Kinder.....	188
Schlaganfall	295
Schluckauf	298
Schmerzen.....	299
Schnarchen.....	302
Schnupfen	302
Schnupfen ⇨ Kinder.....	188
Schulterschmerzen ⇨ Arthrose.....	41
Schuppen ⇨ Haare.....	147
Schwangerschaft ⇨ Frauen.....	116
Schwerhörigkeit ⇨ Ohren	257
Schwindel	304
Morbus Menière	304
Schwitzen (übermäßiges).....	306

S terilität	307
Stottern	309
Stress ⇨ Erschöpfung.....	109

T ennisarm	309
Thrombose	310
Tinnitus ⇨ Ohren	256
Trockene Augen ⇨ Augen.....	49

U nruhige Beine ⇨ RLS	277
Übergewicht	311
Ulcus cruris ⇨ Offenes Bein	254

V enen	322
---------------------	-----

Verbrennung	324
Verstauchung/Prellung.....	325
Verstopfung	326
Verstopfung ⇨ Kinder	189
Vitiligo	329

W adenkrämpfe.....	329
Warzen	330
Wasser	331
- Heißwasser-Trinkkur	333
Wechseljahre ⇨ Frauen	122
Wickel-Auflagen.....	334
- Kalte Wickel	334
- Warme Wickel	336
- Kopf-Dampfbäder	337
Windeldermatitis ⇨ Kinder	189
Windpocken ⇨ Kinder.....	182
Würmer ⇨ Kinder	189
Wunden	337

Z ähne.....	340
- Parodontose.....	340
- Karies	341
- Zahnschmerzen.....	342
- Zahnstein.....	342
- Zahnfleischbluten	342
- Zähneknirschen	343
- Amalgam (Ausleitung)	343
Zahnen ⇨ Kinder.....	192
Zappelphilipp ⇨ Kinder	191
Zecken.....	347
- Borreliose	348
- FSME	350
- Zeckenbissfieber.....	351
Zellulitis	352
Zerrung ⇨ Verstauchung/Prellung	325
Zöliakie	353
Zunge.....	355
Zyklusstörungen ⇨ Frauen.....	118

„Richtige Ernährung" für den Geist und die Seele	356
---	-----

Literaturverzeichnis.....	362
Bezugsquellen	366

Liebe Leserin, lieber Leser,

seit meiner Jugend versuche ich von der Natur zu lernen, die Pflanzenheilkunde zu erforschen und bewährte Heilmittel in meiner Praxis zu erproben. Eine schöne und wertvolle Aufgabe sehe ich nun darin, Ihnen mein Wissen und meine langjährigen, praktischen Erfahrungen in diesem Buch zu vermitteln.

Nach Einschätzung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) könnten rund ¼ aller ärztlich therapierten Beschwerden durch Selbstbehandlung mit **natürlichen** Mitteln kuriert werden. Solch eigenverantwortliches Gesundheitsbemühen hätte zugleich - gerade in der heutigen Zeit - eine willkommene „Nebenwirkung“, kerngesunde Krankenkassen.

Keine Frage: Naturheilmittel, vor allem pflanzliche Arzneimittel, sind im Kommen. Immer mehr Menschen setzen auf die „grüne Medizin“, die in der Regel zwar langsamer, dafür aber nebenwirkungsärmer und anhaltender wirkt.

Das Informationsbedürfnis kranker Menschen ist sehr groß. Sie wollen kompetent über die möglichen Ursachen ihrer Erkrankung, die Symptome, den Krankheitsverlauf und insbes. über die Möglichkeit der Heilung aufgeklärt werden.

Der Weise tief bekümmert spricht:

„An guten Mitteln fehlt es nicht, zu heilen jeden Leids Gewalt, doch kennen müsste man sie halt.“ (Eugen Roth)

Möge mein Buch mit dazu beitragen,

Ihr Willi Vogt

Nachgedacht

DER KRANKE HAT
NUR EINEN WUNSCH,
DER GESUNDE VIELE.



Grafik: Beate Heinen

Mit freundlicher Genehmigung
Beate Heinen

HINWEIS

Das vorliegende Buch verstehe ich als **Hilfe zur Selbsthilfe** mit dem Ziel, die körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken. Es wurde mit größter Sorgfalt und nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Dennoch erfolgen alle Angaben **ohne** Gewähr und bieten keinen Ersatz für eine sachkundige, medizinische Beratung.

Es ersetzt in keiner Weise eine eingehende Untersuchung durch den Arzt/Heilpraktiker (HP), noch eine entsprechende Behandlung.

Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Misserfolge, Nachteile oder Schäden, die aus den vorliegenden Informationen, Angaben, Anregungen und Ratschlägen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Alle aufgeführten Anwendungen haben in erster Linie vorbeugenden und lindernden Charakter.

Beim Versagen dieser Maßnahmen sollten Sie sofort medizinische Hilfe in Anspruch nehmen, damit keine wertvolle Zeit verloren geht.

Prinzipiell gilt: Überschätzen Sie Ihre diagnostischen Fähigkeiten nicht. Bei unklaren Beschwerden muss vorab eine exakte Diagnosefindung durch den **Arzt** erfolgen.

Jede Dosierung bzw. Einnahme von Medikamenten sowie die Anwendung der aufgeführten Therapien erfolgt grundsätzlich auf eigene Gefahr.

Ärzte und Heilpraktiker können Ihnen Hilfe geben. Verantwortung für Ihren Körper müssen Sie jedoch selbst übernehmen.

Nichts ist wertvoller als die Gesundheit, mein Buch soll helfen, sie zu erhalten.



Mit freundlicher Genehmigung
Beate Heinen

Zur einfachen Orientierung werden folgende **Symbole** verwendet:

 **Allgemeine Information** zum Krankheitsbild: Hinweise zur Anatomie und Physiologie.

 Mögliche **Ursachen** können unterschiedlicher Natur sein und auch bei anderen Erkrankungen auftreten. **Arzt** befragen.

 Mögliche **Symptome:** Da diese Beschwerden tlw. auch bei anderen Erkrankungen auftreten können, ist hier eine **ärztliche** Klärung notwendig.

 **Ernährung:** Hier sind alle Nahrungsmittel aufgeführt, die bei den entsprechenden Erkrankungen positive Wirkungen zeigen.

 **Meiden:** Diese Nahrungsmittel sollten Sie meiden bzw. stark reduzieren, da sie den Krankheitsverlauf negativ beeinflussen oder sogar verschlimmern können.

 **Getränke:** Wasser, Tees, Säfte

 **Bäder und Zusätze**

 **Therapie:** Mittel u. Maßnahmen aus naturheilkundlicher Sicht.

 **Medikamente:** Die hier aufgeführten Mittel haben sich in meiner Praxis bewährt und sind in der Apotheke erhältlich. Weitere Medikamente erfragen Sie bitte bei Ihrem Arzt/HP.

Hinweis: Wie alle Arzneimittel sollten auch homöopathische Mittel während der Schwangerschaft und Stillzeit nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt/HP angewendet werden. Bei der Anwendung dieser Arzneimittel können sich vorhandene Beschwerden vorübergehend verschlimmern (Erstverschlimmerung). In diesem Fall sollten Sie das Arzneimittel absetzen und Ihren Arzt oder Heilpraktiker befragen.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker

Abkürzungen

kg	Kilogramm	L	Liter
g	Gramm	ml	Milliliter
mg	Milligramm	EL	Eßlöffel
µg	Mikrogramm	TL	Teelöffel
HP	Heilpraktiker	Min.	Minuten
v.d.E.	vor dem Essen	Vit.	Vitamine

EINLEITUNG

Für mich als Landwirt (Dipl. Ing. agr.) und Heilpraktiker beginnt die eigentliche Naturheilkunde in der Natur, genauer gesagt in der Landwirtschaft. Aber gerade hier haben wir uns in den letzten Jahrzehnten sehr von der Natur entfernt und glaubten, mit der „chemischen Keule“ alles besser machen zu können.

Von der Beizung des Samenkorns beim Züchter angefangen, über den Landwirt, Landhandel, Müller und Bäcker wird „Unser tägliches Brot“ heute ca. 20x mit chemischen Mitteln behandelt.

Weniger Chemie wäre nicht nur ein Segen für die Landwirtschaft, sondern auch für die Gesundheit der Menschen und der Umwelt.

Durch die zunehmende Intensivierung der Landwirtschaft, die Verlagerung von der Humus- zur überhöhten Mineraldüngung, verbunden mit verstärkter chemischer Unkraut- und Schädlingsbekämpfung, werden die natürlichen Lebensgemeinschaften (Symbiosen) unserer Böden zunehmend gestört.

Wenn der Boden krank ist, wird auch der Mensch nicht mehr lange gesund sein, denn vollwertige Lebensmittel – wichtigste Voraussetzung für die Gesundheit – können nur auf fruchtbarem, gutem Erdreich wachsen.

Die Verwendung von Pestiziden (Schädlingsbekämpfungsmittel) vergiften unseren Organismus und lähmen so unser Nervensystem. Unerklärliche Müdigkeit, Vergesslichkeit, Depression u.a. können die Folge sein.

Hinzu kommt die doppelte Problematik des Kunstdüngers: Er treibt sowohl die Nahrung als auch jede einzelne Zelle des Menschen auf. Dieses übertriebene Wachstum ohne natürliche Stabilität gleicht einem Weizenhalm, der schon bei geringer Windstärke wie ein Streichholz umfällt. Kunstdünger kann auf Dauer die Bodenfruchtbarkeit nicht erhalten. Nur organischer Humus kann Leben schaffen.

Wie im ganzen Leben, so auch hier - alle **Extreme** taugen nichts.

Wir sollten den goldenen **Mittelweg** beschreiten. Lasst uns den integrierten und organisch biologischen Landbau weiter vorantreiben. Wir sollten die Errungenschaften des 20. Jahrhunderts in puncto Technik und Chemie mit Maß und Ziel nutzen, dabei aber die Überlieferungen und Erfahrungen der Natur-

heilkunde und des biologischen Landbaues nicht außer acht lassen.

„Es muss endlich Schluss sein, mit immer mehr Chemie, immer mehr Nahrungsmittel zu produzieren, die mit immer mehr Mitteln des Steuerzahlers vernichtet werden.“ (Edmund Stoiber)

Sollte es uns gelingen, all diese Faktoren (s. Abb.) wieder in Ordnung zu bringen, so wäre dies ein großer Segen für die gesamte Menschheit und Umwelt.



Quelle: Bioland, Verband für organisch-biologischen Landbau e.V.

diesen Weg gewiesen. „Ca passe“ (das geht vorbei) ließ er die Menschen immer wieder sagen, wenn Sie einen Schmerz oder ein körperliches Leiden loswerden wollten. Dabei strichen sie selbst - oder ein Heiler - über die entsprechenden Körperbereiche.

Wenn er sagte: „Mit diesem Medikament werden Sie ganz schnell gesund“, wirkte die Arznei viel besser, als wenn er gar nichts dazu sagte. Das Prinzip der Suggestion war erkannt. Im Laufe der Zeit entwickelten sich hieraus die verschiedensten Suggestionsformeln:

- Ich kann, ich kann, ich kann... aufgefüllt mit dem was man gerne erreichen möchte (z.B. wieder gut hören, sehen, sprechen etc.).

Auch ein Lob von Eltern/Lehrern an ihre Kinder/Schüler „Du kannst das“, kann wahre Wunder bewirken. Zu jedem guten Mentaltraining gehört das 20 bis 30-malige Vorstellen einer zukünftigen Aktion. Auch erfolgreiche Sportler bedienen sich dieser Methode. Wichtig: Die Wünsche müssen zu uns passen.

- Weg, weg, weg...(z.B. der Schmerz geht weg, weg, weg ...). Diese Suggestionsformeln werden in monotonem Singsang - wie bei einer Litanei - aufgesagt, so dass kein anderer Gedanke/Zweifel im Kopf sein kann, als der, dass ich es wirklich kann oder das Leiden verschwindet.

Zwei praktische Beispiele aus der jüngsten Zeit mögen das Wunder der Autosuggestion verdeutlichen:

Eine Scheinakupunktur mit Teleskop-Nadeln wirkte bei einem Kontrollver-

such bei 2/3 aller Patienten mit Schultergelenksarthrosen.

- In einer renommierten Fachklinik für Arthrose in Houston/Texas können Patienten den „scheinchirurgischen Eingriff“ des Orthopäden Bruce Moseley am Kniegelenk via Monitor mitverfolgen, so dass sie an einen „richtigen“ Eingriff glauben. In Wirklichkeit handelt es sich jedoch nur um einen oberflächigen Schnitt am Knie.

Nach 2 Jahren aber die Sensation: Die scheinbar behandelten Patienten hatten weniger Schmerzen, als die Realbehandelten. Auch bei ihnen muss eine Heilung im Gelenk stattgefunden haben.

„Das Wunder ist des Glaubens liebstes Kind.“ (Goethes Faust)

Autosuggestion ist eine leicht erlernbare Heilmethode. Sie ist einfach, billig und gut. Probieren Sie es aus, es wird Sie überraschen.

Info: Klaus Dieter Ritter, Coué - Berater, 75053 Gondelsheim, Tel. 07252/959609. Buchtipp: Emil Coué: Autosuggestion, Oesch Verlag.

BANDSCHEIBEN

Das Kreuz mit dem Kreuz

„Vor allem ist es notwendig, sich über den Zustand der Wirbelsäule zu informieren, denn viele Krankheiten gehen von ihr aus.“ (Hippokrates)

A Unser Rücken hat es heutzutage schwer, gesund zu bleiben:

Bewegungsmangel, Stress und einseitige Überlastungen bestimmen vorwiegend unseren Tagesablauf. Oft trägt das Kreuz die Folgen unseres veränderten Lebensstils.

Zahlreiche Erwachsene (ca. 30%), aber auch Schulkinder leiden heute schon unter Rückenschmerzen (Bänke „wachsen“ nicht mit, Schulranzen sind oft viel zu schwer, sollen nicht mehr als 10% vom Gewicht des Kindes betragen).

Ein Viertel aller Fehlzeiten ist allein darauf zurückzuführen (BKK).

Gerade deshalb haben die Vereinten Nationen unser Jahrzehnt für „Knochen und Gelenke“ ausgerufen.

Da eine Verschiebung der Wirbelsäule nicht nur Rücken- und Gelenkschmerzen, sondern auch Probleme mit allen inneren Organen verursachen kann, ist es ratsam, die Wirbelsäule von einem Orthopäden oder Dorn-Therapeuten (s.u. Dorn) „einrichten“ (nicht einrenken), zu lassen. Gute Schuhe tragen. Sie beeinflussen den gesamten Bewegungsapparat. Schlecht sitzende Büstenhalter, tragen Sie BHs mit breiten, gepolsterten Trägern. Nicht zu oft röntgen lassen. Sie bleiben dadurch länger krank. (amerik. Studie)



Aber auch Darm, Blase, Nieren und Prostata sind oft nicht in Ordnung, Arzt/HP befragen.

Organismus entsäuern (s.u. Entsäuerung). Säure entzieht den Knochen Kalk, reizt die Nerven, verursacht Schmerzen. Je mehr Säure, desto mehr Schmerzen.

Nein sagen lernen. Ein gesunder Egoismus hilft bei Rückenschmerzen.

Sprachrohr der Seele

Neueste Studienergebnisse in Amerika zeigen, dass 50% aller chronischen, therapieresistenten Rückenschmerzen auf seelische Ursachen (mentale Überforderung/Beruf/Depressionen) zurückzuführen sind. Körper, Geist und Seele sind eine Einheit.

Viele bildhafte Ausdrücke wie: „Wer Sorgen hat, dem tut der Rücken weh“. „Das sitzt mir im Nacken“, den „Kopf einziehen“ dokumentieren, dass wir in der Muskulatur abspeichern, was wir erleben. Sie ist eine Art Gedächtnis für die Seele.

Alles was **kränkt**, macht **krank**.

„Willst Du Deinen Körper heilen, so musst Du zuerst den Geist geheilt haben.“ (Goethe).

Stress ist eine Reaktion des Körpers auf alle Arten von erhöhten Anforderungen. Er sorgt für eine Ausschüttung von Botenstoffen, die u.a. dazu führen, dass sich die Muskeln anspannen.

Wer innerlich verkrampft ist, nimmt automatisch eine verspannte Haltung ein. Auch der Körper selbst kann durch den Schmerz signalisieren, dass er sich vernachlässigt fühlt und mehr Aufmerksamkeit, z.B. mehr Bewegung braucht.

Ebenso kann eine Nickel-Allergie zu heftigen Schmerzen führen (Modeschmuck, Euromünzen, Kakaopulver, schwarzer Tee). Bei Frauen muss der Gynäkologe abklären, ob nicht etwa eine Erkrankung im Unterleib vorliegt.

Ein **basische**/pflanzl. Kost macht den **kranken** Menschen **gesund**.



Der Weg zur Gesundheit führt nicht durch die Apotheke, sondern durch die Küche. „Was immer der Vater einer Erkrankung war, die Mutter war immer eine schlechte Ernährung.“ (chin. Sprichwort) „Eure Nahrung soll Euer Heilmittel und Euer Heilmittel soll Eure Nahrung sein.“ (Hippokrates) „2/3 aller Krankheiten sind ernährungsbedingt.“ (Prof. Leitzmann, Uni Gießen)

- Vollkornprodukte, Naturreis, Hirse
- Sonnenblumenkerne (Vit. E)
- Gemüse, Kohl, Kartoffeln, Möhren.
- Walnüsse, Sojaprodukte, geschroter Leinsamen (Phytoöstrogene), Zwiebeln.
- Kirschen, Ananas, Papayas, Tomatenmark.
- Fisch enthält Omega-3-Fettsäuren (Schmerzkiller) und Vit. D.
- Gerstengraupen-Suppe (Heilnahrung für den Knorpel).
- Olivenöl, regelmäßig verwendet, senkt das Risiko um 75% (Uni Athen).
- Bitterschokolade (70% Kakao).

Eine **saure** Kost macht den **gesunden** Menschen **krank**.

-  Produkte aus Weizen bzw. Weißmehl (säuern, enth. wenig Vit./Ballaststoffe).
- Kaffee, Alkohol, Nikotin verengt die Blutgefäße, macht Knochen brüchig.
- Fett erzeugt Fett, macht aggressiv, verursacht Säure. Weniger (60 g/Tag) macht schlank, verlängert das Leben.
- Salz, 1 TL speichert 1 L Wasser/Körper (Übergewicht), entzieht den Bandscheiben Feuchtigkeit (trocknen aus) und den Knochen Calcium.
- Zucker (alles was süß schmeckt, gibt Säure).
- Eiweiß, (Fleisch, Wurst) verursacht Harnsäure sowie Rötung, Schwellung, Schmerzen in den Gelenken.
Tipp: Mehr Fisch, weniger Fleisch essen.
- Übergewicht belastet Knochen und Gelenke. „Jeder trägt seine eigene Last“. „Ihm ist es auf' s Kreuz geschlagen.“
- Starres Sitzen belastet die Wirbelsäule dreimal so stark, wie der Druck, der im

Liegen auf sie einwirkt und ist Gift für den Rücken. Verändern Sie öfter Ihre Position oder noch besser - stehen Sie zwischendurch auf.

- Schuhe dürfen die Füße nicht einengen. Besonders der Fersenbereich sollte durch ein unterstützendes Fußbett gefedert sein. Dieser Teil des Fußes trägt 3/5 des Körpergewichts.



Grundsätzlich viel trinken. (Nicht bei Herz-Nierenproblemen, Arzt befragen), tägl. 30 ml Wasser pro kg Körpergewicht (z.B. 50 kg = 1,5 L). Wenn Sie wenig trinken, holt sich der Körper die Flüssigkeit aus den Bandscheiben (man nennt sie auch Wasserkissen).

Sie trocknen dadurch aus und verlieren so ihre Pufferkapazität. Studien zeigen, dass 8 Gläser Wasser/Tag Rücken- und Gelenksbeschwerden bis zu 80% signifikant verbessern können.

Te aus: Teufelskralle, Brennnessel, Zinnkraut.



Schwefelbad (Dr. Klopfer®) wirkt durchblutungsfördernd, entzündungshemmend und schmerzlindernd, Moor, Heublumen.

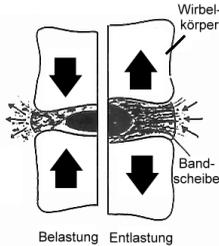


Kein Arzt der Welt kann das leisten, was Sie selbst tun können, um gesund zu bleiben.

Bewegung ist das beste und preisgünstigste Medikament. Bewegungsmangel muss als große gesundheitliche Bedrohung des 21. Jahrhunderts und als Hauptursache für den enormen Anstieg von Knochen- und Gelenksbeschwerden angesehen werden.

Warum ist das so?

Die Bandscheiben - auch Stoßdämpfer des Körpers genannt - liegen zwischen 2 Wirbeln, bestehen aus einem elastischen Ring und einem gelartigen Kern. Nährstoffe können nur dann aufgenommen werden, wenn die Bandscheiben be- und entlastet werden (s. Abb.). Bei Belastung werden Flüssigkeit und Stoffwechselabfallprodukte herausgepresst.



Bei Entlastung werden Flüssigkeit und Nährstoffe - ähnlich wie bei einem Schwamm - aufgenommen. Wie aber soll dieser Flüssigkeit aufnehmen, wenn er die ganze Zeit - z.B. durch zu langes Sitzen am Arbeitsplatz oder vor dem Fernseher - zusammengedrückt wird?

Wer rastet, der rostet

Wer sich bewegt, lebt länger und gesünder. Bewegung fördert die Durchblutung der Gelenkkapsel und die Produktion von Gelenkflüssigkeit. Nur wer selbst aktiv wird, kann auf Dauer schmerzfrei bleiben. Gesundheit ist unbezahlbar - Vorsorge nicht.



Sorgen Sie für einen häufigen Wechsel von Be- und Entlastung, ändern Sie öfters Ihre Sitzposition.

Formel für Büroarbeiten: 50% sitzen, 25% stehen und 25% bewegen.

Treiben Sie viel Sport

Das Rückenschwimmen wird zu Recht als die Schwimmtechnik betrachtet, die den Rücken am wenigsten belastet, denn die Auftriebskraft des Wassers reduziert unser Gewicht auf ein Zehntel. An dieser Sportart kommt kein Rückenpatient vorbei. Gehen Sie mind. 1x wöchentl. schwimmen.

Gehen und Laufen sind nicht nur die natürlichsten Formen der Fortbewegung, sondern zählen auch zu den gesündesten und beliebtesten Sportarten unserer Zeit. Das Fahrrad ist ein gutes Sportgerät, um den Rücken zu entlasten. Wichtig ist es, auf eine aufrechte Sitzposition (hoher Lenker) zu achten.

Tanzen ist eine gute Möglichkeit, Gelenke und Bandscheiben zu lockern.

Einfache Übungen:

Stufenlagerung: Mit dieser SOS-Maßnahme können Sie sich eine Menge Tabletten ersparen. Auf den Fußboden legen, Unterschenkel auf einem Stuhl lagern (s. Abb.). Der Winkel zwischen Unter- und Oberschenkel sowie Hüfte sollte je 90° (rechter Winkel) betragen. Hände auf den Unterbauch legen, Gesäß etwas anheben. Etwa 30 Min. liegen bleiben und dabei, mit geschlossenen Augen, kräftig in den Bauch ein- und ausatmen.



Effekt: Gereizte Nerven werden sofort entlastet, die Muskeln entspannen sich und der Schmerz lässt spürbar nach.

Zur Stärkung der Rückenmuskulatur machen Sie folgende Übung: Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder Hocker und spreizen Sie leicht die Beine. Drücken Sie dann mit beiden Händen die Knie von innen nach außen, während sie mit gleicher Kraft zurückgepresst werden (s. Abb.). So werden alle Muskeln entspannt und gekräftigt.



Katzenbuckel: Gehen Sie in den Vierfüßler-Stand. Schieben Sie den Rücken nach oben und ziehen Sie den Kopf nach innen. Atmen Sie in dieser Position ein, gehen Sie beim Ausatmen ins Hohlkreuz. Legen Sie dabei den Kopf in den Nacken. Diese Übung 5x wiederholen.

10 Regeln der Rückenschule

- Du sollst Dich bewegen.
- Halte den Rücken gerade.
- Gehe beim Bücken in die Hocke.
- Hebe keine schweren Gegenstände.
- Verteile Lasten und halte sie dicht am Körper.
- Halte beim Sitzen den Rücken gerade und stütze den Oberkörper ab.
- Stehe nicht mit durchgedrückten Knien.
- Liege weder mit Hohlkreuz, noch mit Katzenbuckel.
- Treibe Sport, am besten Schwimmen, Laufen oder Radfahren.
- Trainiere täglich Deine Wirbelsäulenmuskeln. „Turne bis zur Urne.“ (Prof. Grönemeyer)

Muskeln mögen es **warm**,
Gelenke lieber **kalt**.

Schmerzen, die durch verspannte Muskeln verursacht werden, reagieren gut auf Wärme. Geeignet sind: Wärmflaschen, Packungen mit Heublumen,

heiße Kartoffeln oder Weizen- sowie Kirschkernkissen. ABC- und Senfpflaster.

Heiße Rolle: Handtuch längs falten, zu einem Trichter rollen, heißes Wasser eingießen und vorsichtig auf die schmerzende Stelle auf tupfen und nach und nach aufwickeln.

Kälte lindert - Wärme heilt:

Muskel- und Gelenkverletzungen lassen sich am besten mit einem Eisspray oder einem Kältekissen bzw. einem gefrorenen Handtuch (Tiefkühltruhe) lindern. Auflagen von Kohlblättern sind hier sehr zu empfehlen (s.u. Wickel). Einreibungen mit: Johanniskrautöl, Aconit Schmerzöl/WALA®.

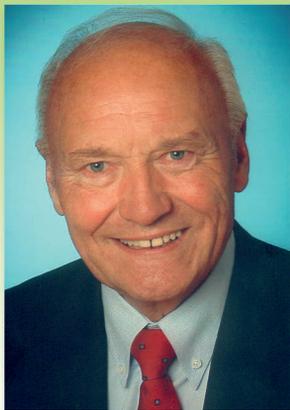
Sonstiges: Ich rate Ihnen einen Dorn-Therapeuten (s.u. Dorn) aufzusuchen und eine evtl. bestehende Beinlängendifferenz (Beckenschiefstand bzw. Blockade der Kreuzdarmbeingelenke) beheben bzw. Wirberverschiebungen „einrichten“ zu lassen.

Auch eine AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel® ist hier sehr zu empfehlen (s. dort).

Farbiges Schmerzpflaster (Medi-Taping) kleben lassen, Arzt/HP befragen).

Bei unklaren Rückenschmerzen immer einen Zahnarzt aufsuchen. Es können Störungen im Kiefergelenk (Aufbiss-Schiene aus Weichplastik im Unterkiefer tragen), defekte Kronen, schlecht sitzende Brücke etc. vorliegen.

Aktuelle Zahlen der Techniker Krankenkasse belegen, dass 85% aller Bandscheiben-Operationen überflüssig sind. Experten raten daher, zuvor eine Zweitmeinung einzuholen (NDR Visite vom 24.6.2014).



Willi Vogt
Heilpraktiker

„Medicus curat - natura sanat.“
- Der Arzt hilft, die Natur heilt. - *Hippokrates*

In diesem Buch habe ich meine langjährigen, praktischen Erfahrungen in leicht verständlicher Form niedergeschrieben.

Damit möchte ich allen Menschen, die sich für Naturheilkunde interessieren, Mittel und Wege aufzeigen, wie sie mit einfachen Maßnahmen sehr viel zur Erhaltung ihrer Gesundheit sowie zur Linderung ihrer Beschwerden beitragen können.

„Naturheilkunde für den Hausgebrauch“, ein wertvoller Ratgeber für Gesunde und Kranke, der in keinem Haushalt fehlen sollte.

ISBN 978-3-00-038830-9