

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.

„Alles, was wir brauchen um gesund zu bleiben, hat uns die Natur reichlich geschenkt. Warum vergessen wir das nur so oft?“ (Sebastian Kneipp)

Zwei Drittel aller Deutschen nehmen lieber natürliche, pflanzliche Heilmittel als chemisch-synthetische und wollen mehr über die **grüne Medizin** wissen. Welche Pflanzen helfen? Was wird äußerlich, was innerlich angewandt? Diese und viele weitere Fragen habe ich versucht, in meinem Buch zu beantworten.

Gesundheit

ist unser höchstes Gut. Sie können im Leben alles erreicht haben, wenn Ihnen aber Gesundheit fehlt, werden Sie es nicht genießen können.

„Wem die Gesundheit fehlt, dem fehlt alles.“ (französisches Sprichwort)

Gesundheit weiß man erst zu schätzen, wenn man sie verloren hat. Und weil das so ist, sollten wir **vorbeugend** alles tun, um gesund zu bleiben. Gerade in Zeiten knapper Kassen, ist jeder einzelne angehalten, aktiv zur eigenen Fitness und Gesundheit mit beizutragen.

„Was nützt mir der Erde Geld? Kein kranker Mensch genießt die Welt!“ (Goethe)

Gesundheit ist unbezahlbar,
Vorsorge nicht.

- Was Sie heute an Zeit und Geld in Ihre Gesundheit investieren, brauchen Sie später nicht für Krankheiten aufzuwenden.
- Wie sagte es so schön der große deutsche Philosoph Arthur Schopenhauer:

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“

- „Ein gesunder Bettler ist glücklicher als ein kranker König.“ (Volksmund)
- „Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel.“ (Pfarrer Kneipp)



Mit freundlicher Genehmigung
Beate Heinen

Mögen die in diesem Buch aufgeführten Tipps und Ratschläge aus der Naturheilkunde mit dazu beitragen, dass Sie noch lange gesund bleiben bzw. Ihre Gesundheit wiedererlangen. Dies wünscht Ihnen von ganzem Herzen

Ihr
Willi Vogt

NACHGEDACHT

„In der ersten Hälfte unseres Lebens opfern wir unsere Gesundheit um Geld zu erwerben, in der zweiten Hälfte opfern wir unser Geld, um die Gesundheit wiederzuerlangen. Und während dieser Zeit gehen Gesundheit und Leben von dannen.“ (Voltaire)

ABMAGERUNG



Seelische Belastungen, Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, **Nieren**, Schilddrüse, Hirnanhangsdrüse (Hypophyse), Tuberkulose, Würmer, Quecksilberbelastung (Amalgam), starkes Rauchen, evtl. Krebs, Magnesiummangel. Arzt/HP befragen.



Gut kauen und einspeicheln, langsam essen, körperliche Ruhe nach jeder Mahlzeit. Vitamin- und mineralstoffreiche, naturbelassene Kost mit viel Haferflocken, Dinkel, Honig, frischem Obst, Gemüse und Salaten. Petersilie weist von allen Pflanzen den höchsten Anteil an Vit. A auf. Dieses Vitamin fördert das Wachstum bei Kindern.

Außerdem enthält Petersilie viel Vit. C und Eisen, so dass sie als eines der stärksten natürlichen Wuchs- und Kräftigungsmittel gilt.

Gewürze: Bertram, Ingwer.



Wermut, Rosmarin.

Bei Auszehrung: Täglich 2 Tassen Schafgarbentee mit Honig gesüßt trinken, ist ein gutes Kräftigungsmittel für ältere Menschen.



Gerstenbad: 1 kg Gerstenkörner in 5-10 L Wasser gut kochen, abseihen und den Sud dem Badewasser zufügen. Dauer mind. 30 Min. bei gut warmem Wasser.



Hafersaft (Fa. Schoeneberger/Reformhaus), Floradix® Kräutерблут mit Eisen. Eleutherococcus- und Ginsengpräparate.

ABSZESS

Äußere Geschwüre, Furunkel, Karbunkel



Ruhigstellung der Extremität, evtl. Bettruhe, für guten Stuhlgang sorgen, Obsttage einlegen, viel trinken.

- **Umschläge:** Sahne mit viel Zucker. Der Rahm kühlt und macht weich, der Zucker heilt. Bienen- bzw. Manuka-honig/Apoth. kann ebenfalls verwendet werden.
- *Willst Du Gottes Wunder sehen, musst Du zu den Bienen gehen.*
- Heublumen, Kohl, Heilerde, RETTERSPIZ® Äußerlich/Wickel.
- **Kompressen:** Leinsamen (50-100 g), in einen kleinen Leinenbeutel füllen, mit wenig Wasser aufkochen und so heiß wie verträglich auflegen. Darüber bindet man nochmals ein großes Tuch, damit die Wärme gut isoliert ist. Dieser Vorgang wird so oft wiederholt, bis sich der Abszess von selbst öffnet.
- **Salz:** Geben Sie soviel Salz in ein kleines Schälchen Wasser, bis sich die Kristalle am Boden nicht mehr auflösen. In dieses hochkonzentrierte, gesättigte Salzwasser (ca. 25%) tauchen Sie ein Baumwolltuch, das Sie mehrmals gefaltet haben und legen es nun auf das Geschwür/Furunkel. Ist es noch nicht offen, fördert die Salzkompresse die Reifung. Tritt dagegen schon Eiter aus, hilft das Salzwasser, den restlichen Eiter herauszuziehen. Nach 3-4 Minuten tauchen Sie das Tuch erneut in das Salzwasser und legen es wieder auf. **Achtung:** Nicht bei **offenen** Wunden anwenden.
- Legen Sie 3x tägl. ein feuchtes, warmes Tuch auf die Stelle. Der Eiter bricht nach außen und die Wunde heilt.

Vorsicht: Ein Furunkel oder Abszess sollte niemals aufgedrückt werden. In schweren Fällen einen Arzt aufsuchen.



Mehrmals tägl. mit einem Spenglersan® Kolloid **G** getränkten Mullläppchen abtupfen oder dieses auflegen und fixieren, jeweils 10 Min. einwirken lassen. Myristica sebifera D2 (homöop. Messer) bringt Furunkel zur Reifung und Entleerung. Hepar sulfuris Olpx. bei reifen Furunkeln mit sichtbarem Eiterpfropf. Ichtholan® (20-50%) Salbe (Zugsalbe). HP befragen.

AKNE

Blühende Pusteln im Gesicht machen vielen Menschen das Leben zur Hölle.



Akne ist die häufigste Erkrankung in den Entwicklungsjahren beider Geschlechter, die in der Pubertät beginnt. Es handelt sich um eine Talgdrüsen-Sekretionsstörung, bei der es nachfolgend zu entzündlichen Prozessen am Follikel kommt. Schubweise Verschlimmerung im Winter bis zum Frühjahr und nach Diätfehlern (zuviel Fett).



Häufig Magenverstimmung und Verstopfung. Nasennebenhöhlen untersuchen lassen. Störung der Darmflora sowie des Hormonhaushaltes (Arzt befragen).

Neben Akne sind bei Frauen **Eierstockzysten** häufig auch mit Zyklusstörungen und übermäßigem Haarwuchs, vor allem im Gesicht (Kinnbart) verbunden. Auch diese Erscheinungen bessern sich durch eine zuckerarme Diät. Übersäuerung, Jodtabletten, Stress, stark gechlortes Leitungswasser (Schwimmbad), Zinkmangel.



Ein zu häufiger Verzehr von Weißbrot und Süßspeisen ist der Grund dafür, dass bei vielen Jugendlichen und Erwachsenen Pickel sprießen. Bei Völkern, die keinen raffinierten Zucker oder ausgemahlenes Getreide verzehren, ist die Akne unbekannt. Umstellung auf überwiegend vegetarische, pflanzliche Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Salat. Zwiebel und Senf sind reich an Schwefel und somit ausgezeichnete Mittel gegen Hautkrankheiten, indem sie das Blut von Schlacken befreien.

Steckrüben sind eines der wirksamsten Naturheilmittel gegen die Akne, denn sie besitzen als einziges Gemüse gleichzeitig Schwefel und Arsen, die beide nicht nur die Akne selbst, sondern in ihrem Zusammenwirken auch die Voraussetzungen für die Entstehung der Akne beheben. Austern enthalten viel Zink. Weizenkeimöl (1x tägl. 1 EL) bzw. 1 Kaps. natürliches Vit. E einnehmen.

Essen Sie häufig Sojaprodukte, Walnüsse und Naturreis. Sie enthalten Biotin, ein wichtiges Hautvitamin. Oft hilft auch die Zufuhr von Vit. A. Auf dem Speiseplan sollten deshalb häufig Kartoffeln, Brokkoli, Avocados, grüne Bohnen und Erbsen stehen.

Alle Hautausschläge müssen von innen angegangen werden, sonst schlagen sie von außen nach innen (evtl. Dinkeldiät). Quendelgewürz ist das beste Mittel dafür. An alle Fleisch- u. Gemüsegereichte 2-4 Messerspitzen geben und mitkochen (schmeckt ähnlich wie Thymian). Tägl. 1 TL Fenchelsamen (Tabl.) vor den Mahlzeiten kauen. Über jedes Essen streut man 1 EL Flohsamen (Apoth.). Dadurch sorgt man für eine gute Verdauung und Blutreinigung (Hildegard-Medizin).



Milch, Schweinefleisch, Eier, Mayonnaise, Süßigkeiten, Schokolade, Cola, Fett, Alkohol und Nikotin. Kein Mineralwasser trinken (Mineralsalze). Sellerie, insbes. bei Akne Rosacea.

Jod verschlimmert Akne. Meiden Sie deshalb alle Lebensmittel, die einen hohen Anteil an jodiertem Salz enthalten. Vorübergehend auf Weizen (Glutenunverträglichkeit), gelbe Paprika, Zitrusfrüchte und Kaffee verzichten. Am besten selbst testen.

Eine weitere Immunreaktion auf **Weizengluten** außerhalb des Darms ist nach Akne die Dermatitis herpetiformis (DH), eine Hautentzündung, die aussieht wie Herpes, aber nicht durch Herpesviren verursacht wird.



Stiefmütterchentee hilft bei Akne und chronischen Hautausschlägen. 2 TL Kraut (Herba viola tricolor) mit kochendem Wasser aufgießen und 10 Min. ziehen lassen. Je 1 Tasse morgens und abends trinken. Brennnessel- oder Süßholzwurzeltee (3x tägl. 1 Tasse) 3 Monate lang. Melissen- und Salbeitee verhindern übermäßige Schweißbildung. Rotbusch Tee ist eine natürliche Allergiebremse.

Kressesaft (1 Glas mit einer ausgepressten Zwiebel gemischt) ist ein Wundermittel für den weiblichen Teint. Löwenzahnsaft (Reformhaus) 3x tägl. 10ml im Wechsel mit Brennnesselsaft.

„Wer Ausschläge hat, der trinke oft Ziegenmilch (Pulver) und die Ausschläge gehen vollständig weg.“ (Hildegard-Medizin)



Bäder mit Molke oder Milch (¼L) + Olivenöl (1 EL). Kopfdampfbäder mit: Ringelblumen (Schafgarbe,

Kamille oder Frauenmantel). Sie reinigen gründlich, säubern die verstopften Poren und wirken Entzündungen entgegen. 1 L Wasser kochen und 2 EL Ringelblumen-Tinktur (Apoth.) hinzufügen. Kopf mit Handtuch ca. 10 Min. über den Wassertopf halten. Walnussbaumblätter 20 Min. kochen und den Sud ins Badewasser geben.



Licht-, Luft- und Sonnenbäder. Nieren anregen (s. dort). **Nickel** macht Pickel: Modeschmuck meiden. Vorsicht auch bei 1 und 2 Euro-Münzen. Stress abbauen, Störfelder (eitrige Zähne, Mandeln, Amalgam) beseitigen lassen (Arzt/HP befragen).

- **Mallorca**-Akne entsteht bei manchen Sonnenanbetern durch die Kombination der UV-A Strahlen mit Fett oder dem Emulgator des Sonnenschutzmittels. Betroffene sollten daher nur Sonnencremes auf Wasserbasis (Apoth.) möglichst schon 8 Tage vor Reiseantritt anwenden.

- **Akne rosacea**: Hier liegt oft eine Magen-, Darm-, Leberstörung sowie Vit. B2-Mangel vor (Behandlung s.u. Haut). Die Homöopathie bietet Abrotanum/Eberraute als wirksames Mittel, Arzt/HP befragen.

- Oft verursachen auch Medikamente, insbes. Rheumamittel, Antibiotika, Antidiabetika, Herz- und Blutdruckmittel Überempfindlichkeit gegenüber Sonnenstrahlen. Aber auch bergamotetehaltige Parfüms und Aftershaves sowie bestimmte Gemüse (Fenchel, Sellerie) und Zitrusfrüchte. Heiße Getränke, Alkohol und scharfe Gewürze meiden.

Alte Hausmittel

- Gurken-Gesichtsmaske: Die dünn geschnittenen Scheiben werden etwa

10-15 Min. aufgelegt. Auch Einreibungen mit Gurkensaft, Apfelessig, Eigenurin oder Teebaumöl sind sehr wirksam.

- Mullkompressen mit Stiefmütterchentee tränken und tägl. 15 Min. aufs Gesicht legen. Erfolge stellen sich nur dann ein, wenn diese Anwendung regelmäßig und über eine längere Zeit durchgeführt wird.
- Betroffene Partien mit einem in Klostersalz (s. dort) getränktem Wattebausch betupfen.
- Gänseblümchen-Tinktur: Geben Sie 100 g Gänseblümchenköpfe in 100 ml 70%igen Alkohol. Lassen Sie die Flasche 3 Wochen an sonniger Stelle stehen, dann absieben. Gesicht täglich damit abtupfen.
- Eine Möhre reiben und mit etwas saurer Sahne mischen. Auf die Haut geben, 15 Min. einwirken lassen, anschließend mit lauwarmem Wasser abwaschen.
- Auch Kohl hilft gegen Akne. Man nimmt einige äußere Blätter von Weißkohl oder auch Wirsing, wäscht sie gründlich, entfernt den mittleren harten Teil und zerquetscht sie mit einem Nudelholz. Anschließend werden sie vorsichtig auf dem Herd (Bügeleisen) erwärmt und mehrmals täglich aufgelegt.
- Heilerde kann innerlich zur Bindung von Allergenen aus der Nahrung und äußerlich als Gesichtsmaske angewendet werden. 3-5 EL davon werden mit etwas warmem Wasser und 1 TL Honig zu einem dicken Brei angerührt. 30 Min. einwirken lassen. Mit warmem Wasser abspülen.

Gesichtspflege

Gerade bei Akne wird die Pflege und kosmetische Behandlung des Gesichts groß geschrieben. Eine gute Gesichts-

reinigung sowie Gesichtsdampf verbessern die Durchblutung der Haut und machen die Poren frei.

Sebamed-Präparate aus Boppard haben sich hier bestens bewährt.

Die zarteste Haut findet man nachweislich bei Japanerinnen. Mit Ende 40 ist ihre Haut fast noch faltenfrei. Das Geheimnis ihrer Schönheit ist der tägliche Genuss von Sojaprodukten (Phytoöstrogene), sowie die Reinigung mit Reis- oder Haferkleie (Bioladen). Kleie entfernt Schmutz besonders sanft und gründlich, macht die Poren frei und überzieht die Haut mit natürlichem Öl. Wäscht man sich damit jeden Morgen, bekommt die Haut nach und nach eine unglaubliche Geschmeidigkeit.

Pickel und **Mitesser** bringt man zum Verschwinden, wenn man eine geschälte und fein geriebene, rohe Kartoffel aufträgt, 10 Min. einwirken lässt und dann wieder abspült.

Die äußerliche Anwendung von Teebaumöl und Grüntee-Extrakt bessern Hautveränderungen bei Akne genauso gut, wie die chem. Substanz Benzolperoxid (Uni Hautklinik/Freiburg).

Sonstiges: Unbedingt die Hände aus dem Gesicht lassen!

3. Hals- und 11. Brustwirbel überprüfen lassen (s.u. Dorn).

Sonnenbäder meiden: Entgegen althergebrachter Meinung helfen UV-Strahlen bei Akne in der Regel nicht.



Zink-Tabl., Bakterienpräp. zur Verbesserung der Darmflora (Arzt/HP befragen), Schwarzkümmelöl (PZN 00170073) innerlich und äußerlich

damit betupfen. Euphorbia oplx. Tr. Mit Regena Haut-Fluid G besprühen. Aknepräparate von WALA® sind hier zu empfehlen.

Spenglersan® Kolloide: Die ersten zwei Tage 3x tägl. 10 Sprühstöße **K** (Blutreiniger), ab dem dritten Tag 3x tägl. 10 Sprühstöße Kolloid **G** und **R**, beide im tägl. Wechsel in die Ellenbeuge einsprühen bzw. einreiben. Die befallenen Stellen mehrmals tägl. mit Spenglersan® Kolloid **G** betupfen. Die Anwendung als Gesichtsmaske unterstützt die Behandlung. Bewährte **Bachblüten**: Crab-Apple, Larch, White Chestnut, Walnut.

AKUPUNKT-MASSAGE

Die Akupunkt-Massage nach Penzel® ist ein eigenständiges Therapieverfahren, das auf der klassischen Energielehre aufbaut und Elemente aus der „Traditionellen Chinesischen Medizin“ sowie der manuellen Medizin beinhaltet. Der in sich geschlossene Behandlungsablauf kann bei einer Vielzahl von Erkrankungen mit Erfolg angewendet werden.

Die **APM** nach Penzel®

- Fördert den Ausgleich des Energiehaushaltes,
- ermöglicht Schmerz- und Beschwerdefreiheit **ohne** Medikamente,
- ist keine Apparatedizin, sondern tatsächliche Behandlung,
- bietet Erfolgchancen auch bei therapieresistenten Patienten,
- kann die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren, wodurch die meisten Funktionsstörungen behoben werden können.

Diese Meridian-Massage praktiziere ich mit gutem Erfolg seit vielen Jahren und

kann Sie Ihnen daher wärmstens empfehlen (s. auch Chronologie).

Info/Therapeutenliste: Lehrinstitut für AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel®
37619 Heyen, Tel. 05533 / 97 37 0
www.apm-penzel.de

ALLERGIE - HEUSCHNUPFEN



Allergie ist eine meist erworbene, teilweise auch angeborene Überempfindlichkeit gegen bestimmte Stoffe (Allergenen).



Globale Klimaerwärmung, Luftverschmutzung. Mit dem kranken **Darm** kommen auch die Allergien. 80% unseres Immunsystems sitzt im Darm (s. dort). Immunschwäche - Stuhl untersuchen lassen (s.u. Pilzkrankungen).

Wenn Essen auf den Magen schlägt:

Ursache einer Nahrungsmittel-Intoleranz ist meist ein angeborener Mangel an Verdauungsenzymen. Sie können jedoch auch durch Darm-Erkrankungen oder Veränderungen der Darmflora entstehen. Bewegungsmangel, insbes. bei Kindern.

Es wird unterschieden:

1. Klassische Nahrungsmittel-**Allergie**: **Sofort**reaktionen (IgE) des Körpers auf ein Nahrungsmittel. Die häufigsten Symptome sind Schwellungen der Lippen, des Halses, Juckreiz im Gesicht, Erbrechen und/oder Durchfall. Diagnosemöglichkeit, Nachweis von IgE-AK (Blut-, Hauttest bei Ihrem Hausarzt).
2. Nahrungsmittel - **Unverträglichkeit**: Stunden bis Tage nach der eigentlichen Nahrungsaufnahme