



SCHRIFTENREIHE VON NATUR UND MEDIZIN E.V.  
FÖRDERGEMEINSCHAFT DER KARL UND VERONICA CARSTENS-STIFTUNG

1

HERAUSGEGEBEN VON  
**VERONICA CARSTENS**

# **DIE NATUR HILFT HEILEN**

**DR. MED. VERONICA CARSTENS**

**NATUR UND MEDIZIN · PATIENTENRATGEBER**

# **DIE NATUR HILFT HEILEN**

**DR. MED. VERONICA CARSTENS**

---

## HINWEIS DER HERAUSGEBERIN

Die Hochschulmedizin, wie auch Naturheilkunde und Homöopathie sind ständigen Entwicklungen unterworfen. Forschung und klinische Erfahrung erweitern unsere Erkenntnisse, besonderes hinsichtlich der Behandlung mit Arzneimitteln.

Soweit in diesem Ratgeber eine Dosierung oder Einnahmerichtlinie erwähnt wird, darf der Leser zwar darauf vertrauen, dass Autorin und Herausgeberin große Sorgfalt darauf verwandt haben, diese Angaben dem neuesten Wissensstand anzupassen. Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Einnahmeformen kann jedoch keine Gewähr übernommen werden.

Jeder Benutzer ist deshalb angehalten, durch sorgfältige Prüfung der Beipackzettel der verwendeten Präparate und gegebenenfalls Befragung eines Spezialisten festzustellen, ob die dort gegebene Empfehlung für Dosierungen oder die Beachtung von Kontraindikationen gegenüber den Angaben in diesem Werk abweichen. Eine solche Prüfung ist beson-

ders wichtig bei selten verwendeten Arzneimitteln oder solchen, die neu auf den Markt gekommen sind. Jede Dosierung bzw. Einnahme erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers.

Alle LeserInnen werden herzlich gebeten, uns Ungenauigkeiten im Text mitzuteilen. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Grundsätzlich kann und soll dieses Werk Ihren Arzt nicht ersetzen. Als medizinischer Laie sollten Sie nicht versuchen, jede auftretende oder bestehende Erkrankung durch Selbstdiagnose und -behandlung zu heilen. Selbst bei offensichtlich leichten Störungen sollten auch naturheilkundliche bzw. homöopathische Mittel nur in Absprache mit Ihrem Arzt angewendet werden. Er allein kann die Diagnose stellen und mögliche Risiken für Sie erkennen.

**Veronica Carstens**

## DIE NATUR HILFT HEILEN

Immer häufiger hört man seit einiger Zeit Kritik an unserer modernen Medizin - eigentlich erstaunlich, denn wir verdanken ihr viel.

Über ein Jahrhundert lang war sie eine Geschichte großartiger Erfolge gewesen. Bakteriologie, Hygiene, Chemie, Physik und Technik ermöglichten den Sieg über die großen menschenvernichtenden Seuchen, auch über das verheerende Kindbettfieber, an dem bis dahin jährlich unzählige junge Frauen gestorben waren.

Die Chirurgie nahm ebenfalls an diesem Aufschwung teil; dank hygienischer Maßnahmen und technischer Entwicklung gelang es ihr, schier unglaubliche Operationen durchzuführen. Die Unfall-Chirurgie scheint heute manchmal Tote wieder lebendig machen zu können. Die spezielle Chirurgie von Ohren und Augen besiegt Leiden, gegen die man früher machtlos war.

Das Lebensalter stieg immer weiter an. Während es noch zur Jahrhundertwende bei 46 Jahren lag, ist es heute in unserem Land auf über 75

Jahre gestiegen. Grund genug, der wissenschaftlichen Medizin unsere Achtung zu zollen. Ohne sie werden wir nicht auskommen können.

Warum also das Unbehagen, das viele Menschen bei dem Begriff „Moderne Medizin“ ergreift?

Ist es die überdimensionale Technik, die sich zwischen Arzt und Patient geschoben hat, die Angst macht und manchmal unmenschlich wirkt?

Sind es die zum Teil erschreckenden Nebenwirkungen von Medikamenten? Oder die ins uferlose gewachsenen Kosten?

Vielleicht aber auch die zunehmende Erfahrung, dass diese so siegesgewohnte Medizin auch ihre Grenzen hat. Dass wir wohl länger leben, aber gegen zahlreiche chronische Krankheiten, wie Rheuma, Multiple Sklerose und Neurodermitis, machtlos sind.

Die Erkenntnis wächst, dass einige besonders belastende Krankheiten (z.B. Krebs und Allergien) sogar zu-

zunehmen scheinen - trotz einer Forschung, die jährlich weltweit Milliarden verschlingt.

Ein Zauberwort ist immer häufiger zu hören - von Patienten ebenso wie von Ärzten. Es heißt „Ganzheitsmedizin“.

Wir wollen seinem Inhalt nachgehen, aber zuvor die Frage beantworten: Welche Formen der Therapie gibt es heute?

Welchen **Stellenwert** haben sie?

Fangen wir mit der **causalen Therapie** an. Sie wird die „königliche Therapie“ genannt und beruht auf der Erkennung der Ursache (lat. der Causa); durch Beseitigung der Ursache tritt Heilung ein. Das ist z.B. der Fall bei der eitrigen Angina, die durch Penicillin ausgeheilt wird. Ich erinnere auch an den Fischbandwurm. Er erzeugt bei den Menschen eine schwere Anämie. Treiben wir ihn ab, verschwindet auch die Blutarmut.

Ein anderer Weg ist die **Substitutionstherapie**, bei der ein fehlender Stoff ersetzt wird. Das klassische Beispiel ist die Vitamin B 12-Behand-

lung bei einer speziellen Form der Blutarmut, der perniziösen Anämie. Oder die Calciumgaben bei Altersosteoporose.

Denken Sie auch an den Diabetes, die Zuckerkrankheit, die durch mangelnde Produktion des körpereigenen Hormons Insulin hervorgerufen wird. Spritzt man täglich die fehlende Menge dieses Hormons, wird der Patient beschwerdefrei.

Die Substitutionstherapie erzeugt zwar keine echte Heilung, aber, solange der fehlende Stoff zugeführt wird, einen Zustand der Symptommfreiheit, der einer Heilung gleicht.

Sehr verbreitet ist in der modernen Medizin die **antagonistische** oder **suppressive Therapie**.

Das Prinzip ist eine künstliche Unterdrückung von körperlichen und seelischen Symptomen, die im Laufe einer Erkrankung auftreten können, z.B.

- von Fieber durch fiebersenkende Mittel,
- von Husten durch hustenunterdrückende Therapie (z.B. Codein),

- von Unruhe durch Beruhigungsmittel (z.B. Valium),
- von Mattigkeit durch Coffein,
- die Beseitigung eines Magenkrampfes durch krampflösende Mittel und
- die Linderung einer Angina pectoris durch gefäßerweiternde Substanzen.

Da es sich bei solchen Krankheitszeichen um zum Teil zweckgerichtete körpereigene Regulationsstörungen - z.B. Fieber und Husten - handelt, sind relativ große Arzneimitteldosen erforderlich, um diese zu unterdrücken.

Bei einer weiteren Behandlungsform, der **nutritiven** oder sogenannten **unterstützenden Therapie** handelt es sich darum, die Funktion eines erkrankten Organs wiederherzustellen oder - wo das nicht mehr vollständig möglich ist - sie wenigstens zu unterstützen.

Als Beispiel nenne ich die Beseitigung der Herzschwäche durch Digitalis. „Hier wird nicht versucht, Krankheitssymptome zu unterdrücken, sondern dem erkrankten Organ oder Gewebe die ihm offenbar fehlenden Stoffe zur Verbesserung seiner Funktion zuzuführen.“ (Dr. Gebhardt).

Ganz anders als alle bisher genannten Methoden wirkt dagegen die **regulative Therapie**, auch Ganzheitsmedizin genannt.

Durch sie sollen die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt werden. Er selbst wird in die Lage versetzt, die Fehlsteuerungen umzuschalten.

Zur Regulationstherapie gehören Behandlungsformen, die sehr alt sind und durch die Erfahrung von vielen Generationen ihre Wirksamkeit bewiesen haben. Es sind die Naturheilverfahren. Sie verwenden nur, was die Natur uns schenkt:

- das Klima,
- das Wasser,
- die Erde: als Lehm, Fango und Moor,
- die Nahrungsmittel,
- die Mineralien, Tierextrakte und Pflanzen in der besonderen Form der Homöopathie.

Auch die Atem- und die Bewegungstherapie gehören zu den Naturheilverfahren, ebenso wie im weiteren Sinn

- die Akupunktur,
- die Neuraltherapie,

- das Schröpfkopfverfahren,
- das Baunscheidtverfahren,
- die Sauerstoff-Ozon-Therapie und manche andere Heilverfahren, die in jüngerer Zeit entstanden sind und die ich nicht alle nennen kann.

Die letztgenannte Gruppe unterscheidet sich von der ersten insofern, als man mittels künstlicher Reize körpereigene Regulationen auslöst. Diese sollen dann die Heilung herbeiführen. Es versteht sich von selbst, dass solche Therapieformen nur vom Arzt oder Heilpraktiker angewendet werden können.

Ich möchte mich heute mit den alten Naturheilverfahren befassen, denn sie eignen sich nicht nur zur Behandlung, sondern auch zur Vorbeugung von Krankheiten und können größtenteils von jedem zu Hause selbst durchgeführt werden.

Fangen wir mit einer ganz einfachen, der **Klimatherapie**, an.

Wer kennt nicht die heilsame Wirkung des Nordseeklimas bei Infektanfälligkeit, Kreislaufschwäche und allgemeine Erschöpfung nach schweren Krankheiten?

Kinder, bei denen noch so sorgfältige Vorsichtsmaßnahmen, Vitamingaben und andere Kräftigungsmittel die immer wiederkehrende Erkältungen nicht verhindern konnten, werden nach mehreren an der See verbrachten Ferien allmählich kräftig, gesund und widerstandsfähig.

Ähnliches wird über Asthma-Kranke berichtet, die vielfach ausgezeichnet auf das Nordseeklima reagieren.

Ganz anders wirkt das Mittelgebirgsklima - nämlich beruhigend und entspannend. Es eignet sich vorzüglich für sensible, reizbare Kinder.

Interessant ist in diesem Zusammenhang auch eine Studie, die kürzlich im Voralpenland bei einer größeren Gruppe von Hochdruckpatienten durchgeführt wurde. Man forderte sie auf, täglich mindestens 3-4 Stunden zu wandern. Nach 3 Wochen war bei allen der durchschnittliche Blutdruckwert um 30 mm Hg gefallen.

Zum Ausheilen der Lungen-Tbc schickte man früher die Kranken ins Hochgebirge oder in die wüstennahen Gebiete Nordafrikas, bevor die Antibiotika-Ära begann.

Seit einigen Jahren wird das Klima der Kanarischen Inseln über alles gepriesen. Es soll nicht nur die therapieresistente, chronische Bronchitis ausheilen, sondern auch die MS günstig beeinflussen können, und - so wurde mir während eines Ferienaufenthaltes auf Teneriffa von Engländerinnen berichtet - sogar heilsam auf Herzinsuffizienz und Diabetes wirken. Letzteres scheint mir etwas unwahrscheinlich zu sein, zeigt aber, wie belebend das südliche Atlantikklima auf alle chronisch Kranken offensichtlich wirkt.

Ein wichtiger Faktor in der Ganzheitsmedizin ist die **Ernährung**.

Auf ihre große Bedeutung hat schon Hippokrates hingewiesen. Sein berühmtes Wort

*„Eure Heilmittel sollen Nahrungsmittel, Eure Nahrungsmittel Heilmittel sein“*

hat noch heute Gültigkeit.

Lassen Sie uns diesen bedeutungsvollen Satz einmal analysieren. Der erste Teil heißt

*„Eure Heilmittel sollen Nahrungsmittel sein.“*

Wir sollen also mit Nahrungsmitteln arbeiten, wenn wir eine Krankheit ausheilen wollen. Das klingt merkwürdig - und doch ist uns allen vertraut, dass

- Durchfall sehr erfolgreich mit Reis (morgens, mittags und abends ohne Beilage gegessen) oder
- einem geriebenen sauren Apfel oder
- mit schwarzem Tee, dem eine Prise Salz zugesetzt wird

zu behandeln ist.

Weniger bekannt ist eine sehr einfache Methode, um die oft recht schmerzhafte Mittelohrentzündung zu beeinflussen. Man legt je eine Zwiebelscheibe vor das Ohr und hinter das Ohr; darüber eine Kartoffelpackung aus gestampften Pellkartoffeln, die in ein Mulltuch gewickelt werden.

Auf das ganze ein gefaltetes Frotteetuch, das durch ein großes Dreieckstuch - vorn geschlungen, dann hinten geknotet - fixiert wird. Der Kranke legt sich auf die kranke Seite und zwischen Kopf und Kissen schiebt man noch eine Wärmeflasche, damit die Packung schön warm bleibt.



Selbstverständlich bedeutet das nicht, dass man eine Mittelohrentzündung ohne Arzt behandeln soll. Aber bei beginnenden Beschwerden oder als begleitende Therapie hat sich diese Maßnahme sehr bewährt.

Dass auch Quark bei so manchen Krankheiten heilend wirkt, wissen die wenigsten. So z.B. als Quark-Brustwickel bei Lungenentzündung, als dünn-schichtige Packung bei einigen Formen von Ekzem oder auch bei oberflächlichen Venenentzündungen.

Man bestreicht ein Tuch etwa halbfingerdick mit Sahnequark und legt dieses auf die betreffende Hautstelle; darüber ein zweites Tuch und das Ganze mit einer Mullbinde fixieren. Die Packung lässt man so lange liegen, bis der Quark trocken und bröckelig wird - etwa drei bis vier Stunden. Dann abnehmen, mit lauwarmen Wasser die Haut reinigen. Bei Bedarf eine neue Quarkpackung gleich anschließend auflegen.

Als letztes seien Kohlblätter genannt, von den Römern fast sechs Jahrhunderte lang bei vielerlei Krankheiten erfolgreich angewandt. Dann gerieten sie in Vergessenheit. Erst Mitte

des letzten Jahrhunderts wurden sie wieder neu entdeckt durch den Pariser Arzt Dr. Blanc. Er schrieb auf Anregung seiner begeisterten Patienten ein Buch, das kürzlich durch einen Schweizer Botaniker in Kurzform wieder herausgegeben wurde. (siehe Literaturverzeichnis)

Danach eignen sich Auflagen von Kohlblättern u.a. zur Behandlung von

- Ekzemen (auch allergischen Ekzemen),
- Fußpilz,
- Beingeschwüren,
- Gürtelrose,
- Windpocken,
- Kniegelenksarthrose,
- Bronchitis u. noch so mancher anderen Krankheit.

Es lohnt sich sehr, diese interessante Abhandlung einmal zu lesen. Die Methode ist einfach. Man löst zunächst die äußeren, meist etwas beschädigten oder beschmutzten Kohlblätter ab. Dann nimmt man je nach Größe der zu behandelnden Fläche ein oder mehrere Kohlblätter, trennt jeweils die mittlere Rippe heraus, rollt mit einer Kuchenrolle oder leeren Flasche die Blätter glatt, damit sie weicher und schmiegsamer werden. Diese so vor-

bereiteten, nicht gewaschenen Kohlblätter legt man in doppelter Lage auf die Haut und fixiert die Packung mit einer elastischen Binde.

Am Besten macht man die Kohlpackungen abends vor dem Zubettgehen und nimmt sie erst am Morgen nach dem Aufstehen wieder ab. Vorsicht! - nicht dorthin werfen, wo Tiere (z.B. Hunde) sie erreichen können. Denn diese Blätter enthalten viele Giftstoffe, die sie aus der Tiefe des Gewebes herausgezogen haben und die Tiere schwer schädigen könnten.

Nun aber zur eigentlichen Bedeutung unserer Nahrungsmittel, die uns sättigen und gleichzeitig gesund erhalten sollen.

Wenn schon in gesunden Tagen Frische und Leistungsfähigkeit durch eine naturbelassene leichte Kost gefördert werden, so gilt sie noch mehr als Heilfaktor ersten Ranges bei allen chronischen Krankheiten.

Gerade bei der großen Geißel unserer Zeit, der Krebskrankheit, misst man der Ernährung eine zunehmende Bedeutung bei.

In den USA haben Wissenschaftler durch Vergleich von Essgewohnheiten verschiedener Bevölkerungsgruppen und dem Auftreten von Krebs herausgefunden, dass eine Kost, die reich an gesättigten Fettsäuren, an Fleisch, Zucker und weißem Mehl ist, die Krebsrate erhöht.

Dr. Fredrickson, Direktor des Nationalen Inst. f. Gesundheit, schreibt in dem Magazin „Science“:

*„... die Wucht der Beweismittelscheint groß genug zu sein, dass wir den Menschen eine Reihe von Ernährungsrichtlinien in die Hand geben können“*,

und Dr. Mark Hegsted von der Universität Harvard bemerkt in einer anderen medizinischen Zeitschrift: „Darum heißt die Frage, die hier gestellt werden muss, nicht, warum wir unsere Ernährung ändern sollten, sondern, warum nicht?“

Wo sind die Risiken, die verbunden sind mit weniger Fleisch essen, weniger Fett, Zucker, Salz, mehr Obst, Gemüse, ungesättigten Fettsäuren und Vollkorngetreide? Es sind keine bekannt, aber es darf großer Nutzen erwartet werden.“

Übrigens wurden ähnliche Zusammenhänge auch für Arteriosklerose, Herzkrankheiten und Diabetes aufgedeckt. Eine intensive Öffentlichkeitsarbeit über viele Jahre führte in den USA zu anderen Essgewohnheiten und zu einem statistisch signifikanten Rückgang des Herzinfarktes.

Anstatt aber nur zu drohen, was alles gefährlich und deshalb zu meiden sei, kann man auch von den Köstlichkeiten sprechen, die unsere Gesundheit steigern,

- vom herrlichen Vollkornbrot mit Butter und Honig,
- vom morgendlichen Frischkornbrei, aus möglichst ganz frisch gemahlener oder gequollener Weizen-, Dinkel- oder Haferkörnern, angereichert mit Nüssen und Früchten der Saison,
- vom leicht gedünsteten Gemüse mit leckeren Kartoffeln oder Reis mit Zwiebeln, dem Rührei und grünen Salat dazu,
- dem Nachtisch von Dickmilch und Himbeeren
- oder vom abendlichen Käsebrot mit Kräutertee.

Kann man da noch von Kasteien reden? Gewiss nicht!

Jeder aber, der eine solche Kost zu sich nimmt, wird nach einiger Zeit spüren, wie leicht er sich fühlt, wie leistungsfähig und wenig ermüdbar er ist.

Es scheint sogar nicht nur beim körperlichen Wohlbehagen zu bleiben, auch die allgemeine Stimmungslage verbessert sich - was eigentlich kein Wunder ist, denn Körper und Seele sind eben ein Ganzes und hängen voneinander ab.

Heute wird eine oft verwirrende Vielfalt biologischer Kostformen angeboten:

- die Brucker Kost, die dem frischen Korn - möglichst gequollen - die größte Bedeutung beimisst,
- die Hay'sche Trennkost, bei der man während einer Mahlzeit nicht gleichzeitig Eiweiß und Kohlehydrate zu sich nehmen darf,
- die Diamond Kost, die ganz auf Obst und Gemüse (möglichst roh genossen) setzt,

um nur einige der bekanntesten zu nennen. Keine Kostform ist die allein

richtige für Jedermann. Wir kommen nicht darum herum, selber auszuprobieren, welche die beste für uns ist.

Manchmal ändert sich auch im Laufe des Lebens unsere Reaktion auf verschiedene Nahrungsmittel.

Deshalb sollten wir wieder lernen, auf unsere „innere Stimme“ zu hören, um zu erkennen, was das jeweils Richtige für uns ist und nicht nur auf Theorien vertrauen.

Wenn man von der Ernährung spricht, muss man auch das Fasten erwähnen - seit altersher bei schweren Krankheiten angewandt. Es soll tiefgreifende Wirkungen haben, den Körper von Schlacken befreien, den Stoffwechsel anregen, Widerstandskräfte steigern.

Besondere Bedeutung erlangte es unter anderem bei Hautkrankheiten, Rheuma, Gicht, Herz- und Kreislaufleiden, chronischen Dickdarm-Entzündungen und Nierenerkrankheiten.

Seit einigen Jahren erregt die Empfehlung des bekannten österreichischen Kräuterheilkundigen Rudolf

Breuss, bei Krebs eine 42-tägige Tee/Saft-Fastenkur zu machen, große Aufmerksamkeit. Die Idee scheint einfach:

Wenn der Körper längere Zeit keinerlei Kalorien bekommt, ernährt er sich von dem, was überflüssig ist, dem Fett und dem Tumor. Angeblich sollen viele Krebskranke dadurch geheilt worden sein.

Bei geeigneten Patienten und unter Aufsicht des Arztes sollte diese Kur unbedingt in die Therapie mit einbezogen und die Erfahrungen darüber gesammelt werden.

Der zweite wichtige Faktor für unsere Gesundheit ist die **Bewegung**. Durch sie wird die Sauerstoffaufnahme gesteigert, dadurch der Stoffwechsel intensiviert, einer Fettablagerung entgegengewirkt und Krankheiten vorgebeugt.

Durch Gymnastik bleiben wir gelenkig, durch Anstrengung trainieren wir das Herz und den Kreislauf.

Viele begnügen sich mit 5 oder 10 Minuten Turnübungen am Morgen und meinen, damit genug für ihre Ge-

sundheit getan zu haben. So gut die daraus resultierende Geschmeidigkeit der Bewegungen ist, so reicht dieses Programm jedoch nicht aus. Das Herz und der Kreislauf werden dadurch kaum gefordert. Deshalb gehört zum morgendlichen Sportprogramm mindestens noch ein 2-3-minütiger Dauerlauf auf der Stelle, wobei man möglichst die Füße 20 cm von der Erde abheben sollte. Außerdem Kniebeugen - anfangs 5, dann allmählich steigern bis auf 30 oder 40. Durch diese Übungen wird das Herz trainiert und der Kreislauf angeregt.

Schüler, die gewohnt waren, täglich Kreislauftabletten zu nehmen, wurden allein durch solche einfachen Maßnahmen von ihrem Schwindel und der vormittags auftretenden Schwäche befreit. Dass alle Übungen bei weit geöffnetem Fenster gemacht werden sollen, versteht sich von selbst.

Viel mehr wird ein geplagter Großstadtmensch während der Woche kaum für seine Gesundheit aufbringen können, wenn er 8 Stunden arbeitet und zum Teil lange Wege zur Arbeit und zurück - und vielleicht auch noch andere Aufgaben zu Hause in der verbleibenden Freizeit be-

wältigen muss. Es wäre deshalb illusorisch, ihm noch einen längeren Spaziergang, Sport oder Lauftraining täglich zu empfehlen.

Umso mehr aber sollte das Wochenende für intensiven Sport genutzt werden, wobei die Auswahl jedem überlassen bleibt, denn Sport soll auch Freude machen.

Da unser Thema „Ganzheitsmedizin“ lautet, möchte ich an dieser Stelle besonders das Wandern hervorheben. Eine mehrstündige Wanderung im flotten Schritt, bergauf, bergab, durch Wald und Feld, mit Rast im Schatten eines Baumes, mit Gesprächen - tiefsinnig oder fröhlich - unter Freunden - was könnte es Schöneres geben für Körper, Geist und Seele! Dabei braucht man nicht weit zu reisen. Fast überall in unserem Land lädt uns die Natur gleich am Ende der Stadt ein. Der Findige entdeckt auch dort stille Regionen, wo die Hektik, unter der wir alle leiden, von ihm abfällt.

Dass nicht nur der Gesunde, sondern auch der Kranke immer die Bewegung in sein Genesungsprogramm mit einbeziehen sollte, lernten wir vor vielen

Jahren von den Israelis. Während meiner Pflichtassistentenzeit im Krankenhaus war es noch üblich, nach Herzinfarkt die Patienten für etliche Wochen fest ins Bett zu legen. Damit sie ruhig blieben, erhielten sie täglich Spritzen, die sie in einen Dauerschlaf, der nur durch Essen und Waschen unterbrochen wurde, versetzten. Frühestens nach 2 Monaten ließ man sie ganz allmählich wieder etwas aufstehen und empfahl ihnen, sich künftig so wenig wie möglich zu bewegen. Da erschien es wie eine Sensation, als plötzlich in den Zeitungen Abbildungen erschienen von den heroischen Israelis, die wenige Wochen nach Herzinfarkt Gemeinschaftsdauerläufe unter Aufsicht von Ärzten machten. Angeblich sollte die Heilungsrate unter einer solchen Therapie sehr viel höher liegen. Heute gibt es in der Bundesrepublik zahlreiche Kurzentren, die die Bewegungstherapie bei Herz- und Kreislaufleiden in den Mittelpunkt ihres Programms stellen.

Bewegung und intensiver Sport sind von ebenso großer Wichtigkeit für viele andere Krankheiten und werden neuerdings sogar immer häufiger bei Krebs in die Nachbehandlung einbezogen.

Dazu möchte ich Ihnen eine Geschichte erzählen, die ich im Readers Digest las:

Ein junger Mann litt an Krebs, er wurde operiert, bestrahlt und - wie man heute zu sagen pflegt - „austherapiert“, ohne befriedigenden Erfolg.

Man gab ihm keine großen Chancen mehr, riet ihm, seinen Beruf aufzugeben und zunächst einmal längere Zeit in die Berge zu fahren. Es war Winter.

Er langweilte sich. Auf seinen Spaziergängen traf er öfters auf rodelnde Dorf-kinder, wurde von ihrem Spaß angesteckt und rodelte mit ihnen. Bald war er besser als sie alle. Nun versuchte er es mit einem Bob und schloss sich einem örtlichen Verein an. Auch dort setzte er sich bald an die Spitze. Nach einem Jahr war er deutscher Meister im Bobfahren. Keiner sah ihm mehr an, dass er jemals krank gewesen war, so blühend war sein Aussehen geworden.

Die viele Bewegung in frischer Luft, bei Sonne, Wind und Wetter hatten das bewirkt. Aber auch die Freude des Zusammenseins mit anderen jungen Leuten und das Gefühl, wieder ein Ziel vor Augen zu haben.

Ganz nebenher war etwas Unglaubliches geschehen: Die Krebsgeschwülste hatten sich von Monat zu Monat verkleinert und waren schließlich nicht mehr nachweisbar.

Ein überzeugendes Beispiel dafür - was die Natur und unser Immunsystem vermögen, wenn die Bedingungen günstig sind.

Neben der Ernährungs- und der Bewegungstherapie kann sich jeder noch eine weitere einfache Maßnahme zunutze machen - sowohl zur Vorbeugung als auch zur Heilung von Krankheiten - das **Wasser**.

Pfarrer Kneipp, dem als jungen Priester keiner der vielen Ärzte gegen sein schweres Lungenleiden - es war Tuberkulose - helfen konnte, wurde allein durch das kalte Wasser wieder gesund.

Angeregt durch eine kleine Broschüre des Schweidnitzer Arztes Dr. Hahn nahm er alle Kraft zusammen und folgte den darin empfohlenen Anordnungen. Er schreibt in seiner Selbstbiografie „Aus meinem Leben“:

„So ging ich dann in der Woche dreimal im Winter in die Donau hinaus

(die Kälte mochte sein wie sie wollte) und habe Halbbäder genommen von 3-7 Sekunden bei 10-15 Grad Kälte. Müde gehe ich hinaus, neu aufgefrischt und gestärkt ging ich jedesmal heim, und ich gewann die Überzeugung, wenn es für mich - nachdem alles Angewendete nicht geholfen - ein Heilmittel gibt, so wird es das Wasser sein. Mein Geist wurde denkfähiger, es besserte sich mein Appetit, und ich konnte wieder regelmäßig die Vorlesungen anhören...“

Bald heilte er mit derselben Methode auch einen anderen jungen Priester, der - wie er schreibt - ebenfalls „lun- gensüchtig“ war - diesmal mit kalten Güssen, weil ein Bad im Fluss nicht möglich war.

Durch Kneipp wurde später die Wassertherapie berühmt. Er hat damit viele Tausende erfolgreich behandelt - selbst schwerste Krankheiten wie chronische Nierenentzündungen, Asthma, Epilepsie, Hautleiden, Rheuma und Gicht wichen den Wasseranwendungen.

Es lohnt sich noch heute, sein Buch mit dem Titel „So sollt ihr leben“ zu le-

sen. Man wird viele Anregungen und Ermutigung daraus gewinnen - auch wir Ärzte.

Vielleicht wird der eine oder andere sich jetzt die Frage stellen: „Wie könnte ich schon in gesunden Tagen Kneipp'sche Wassertherapie anwenden, um dadurch vielleicht Krankheiten zu verhüten?“

Lassen Sie mich Ihnen deshalb einige einfache Ratschläge geben:

– Morgens sollte man sich nach dem warmen Waschen am Waschtisch - nicht unter der heißen Brause - 10 Sekunden mit sanftem Strahl kalt abrausen, zunächst von unten nach oben beide Beine bis zur Hüfte und wieder zurück, dann in derselben Weise die Arme, dann das Gesicht, den Rücken und die Vorderseite, zuletzt das Herz. Also ganz schnell, niemals zu lang und von der Peripherie in Richtung Zentrum, wobei das Herz als das Zentrum anzusehen ist. Anschließend nach dem Abtrocknen mit einer Massagebürste in derselben Reihenfolge den Körper fest abbürsten und danach die Morgengymnastik in der beschriebenen Weise durchführen.

– Am Abend 10 Sekunden Wassertreten in der Bade- oder Brausewanne. Das Wasser sollte mindestens bis zum Ansatz der Waden reichen und kalt sein. Im Winter können Sie auch versuchen, 5 Sekunden im Schnee zu gehen, nicht länger. Kneipp warnte immer wieder vor zu langen Anwendungen, weil sie auskühlen und dann schwächen, während die ganz kurze Kaltanwendung wärmt, kräftigt und abhärtet.

Doch Kneipp, der durch differenzierte Wasseranwendungen auf großartige Weise die Selbstheilungskräfte seiner Patienten anfachte, ergänzte die Behandlung meist noch durch einen wichtigen Faktor - die **Heilpflanzen**.

Fast liebevoll schildert er in seinem Buch „Meine Wasserkur“ die wunderbare vielseitige Wirkung der kleinen, von den Menschen oft verachteten Kräuter.

Bis in älteste Zeiten reicht die Kenntnis der Heilkraft der Pflanzen zurück. Die Chinesen sollen schon 3000 Jahre vor unserer Zeitrechnung eine hochentwickelte Heilkunst besessen haben, in der die Pflanzen eine wichtige Rolle spielten.



Aus den Lehrbüchern des berühmten europäischen Arztes des Altertums, Hippokrates, der um 500 vor Christi lebte, wissen wir, dass schon damals zum Teil dieselben Pflanzen medizinisch genutzt wurden, die wir auch heute noch als Heilpflanzen verwenden.

Eine solche über Jahrtausende reichende Erfahrung ist m. E. mindestens ebenso wert wie die moderne Methode der Doppelblindstudien, die von manchen als einzig gültiger Beweis für die Wirksamkeit eines Medikaments angesehen wird - und die uns doch so oft später enttäuscht hat. Als Beispiel für die zuverlässigen Erfolge, die man mit alten Heilpflanzen auch heute noch in der Praxis erleben kann, möchte ich einige Anwendungsbereiche stichwortartig anführen:

- **Euphrasia** - den Augentrost - als Tee für Spülungen oder Auflagen bei Bindehaut- oder Lidrandentzündungen.
- **Myrrhentinktur** bei Zahnfleischentzündung. Die Myrrhe wird schon in der Bibel bei der Anbetung der drei Könige erwähnt.
- **Salbei- und Thymiantee** zum Gurgeln bei Rachenentzündung.

Salbei priesen die alten Römer über alles. Sie sagten: „Wie kann ein Mensch früh sterben, der Salbei im Garten hat.“

Später im Mittelalter waren Salbei und Thymian mit zwei weiteren Pflanzen erneut in aller Munde. Das kam so:

Als die Pest in Lyon wütete und man vor jedem Kranken flüchtete, weil der Kontakt mit ihm tödlich sein konnte, wurden drei Diebe gefasst. Sie waren in Häuser eingedrungen, wo sterbende Pestkranke allein zurück geblieben waren und hatten ihnen Schmuck und alle Kostbarkeiten geraubt. Man stellte die drei Diebe vor den Richter, der sie zum Tode verurteilte. Doch plötzlich tauchte die Frage auf: Warum starben diese Drei nicht? Was taten sie gegen die Pest? Wodurch wurden sie geschützt?

Sie wollten aber das Geheimnis nicht lüften. Erst als der Richter Begnadigung versprach, packten sie aus:

Sie hatten eine Tinktur aus Salbei, Thymian, Rosmarin und Lavendel hergestellt, in die sie Tücher eintauchten und dann um Mund und

Nase banden. Offensichtlich wurden dadurch die Pesterreger in ihrer Wirkung so geschwächt, dass sie keine Gefahr mehr darstellten.

Die Apotheker griffen die Anregung begierig auf, stellten die Tinktur bald in großen Umfang her und verkauften sie mehrere hundert Jahre lang unter dem Namen „Die Tinktur der drei Diebe“.

Noch heute finden wir Spuren davon in Arzneimitteln, die Salbei und Thymian enthalten und zum Gurgeln bei beginnenden Halsschmerzen empfohlen werden.

- **Kamillen-** und **Melissentee** bei akuter Magenschleimhautentzündung,
- **Goldrute** bei Nierenkrankheiten. Die Goldrute wächst im Spätsommer überall in unseren Wäldern und ist zweifellos eine der wertvollsten Heilpflanzen bei chronischer Nierenentzündung,
- **Schachtelhalm** und **Bärentraubenblätter** bei Blasenentzündungen,
- **Huflattich**: eines der besten Hustenmittel, das schon Hippokrates, die berühmten römischen Ärzte Galenus und Plinius und im Mittelalter die Hl. Hildegard priesen,

- **Löwenzahn**, **Brennnessel**, **Birkenblätter** und **Teufelskrallentee** bei Rheuma,
- **Symphytum** oder **Beinwell** ist ebenfalls seit dem Altertum hochgeschätzt und heute noch unentbehrlich bei Sportverletzungen und Rheuma,
- verdünnte **Arnikatinktur** als Umschläge bei eiternden Wunden.

Es gibt keine schnellere Heilung von verschmutzten Wunden als durch folgende Maßnahme:

Nach der Reinigung mit frischem, möglichst fließendem Wasser bedeckt man die Wunde mit einem Tuch, das vorher mit einer Arnicalösung getränkt wurde (1 Teelöffel auf ein großes Glas Wasser - also niemals Arnica unverdünnt verwenden). Nach 3 Stunden wird der Umschlag entfernt und die Wunde unbedeckt gelassen - auch über Nacht. Während dieser Zeit tritt Serum aus, das geliert und dadurch einen natürlichen Wundschutz bildet. Nach 24 Stunden ist die Wunde ganz trocken und kann dann - falls erforderlich - mit einem Verband bedeckt werden zum Schutz vor Berührung oder Stoß. Besser ist es aber, auch weiterhin die

Verletzung der Luft auszusetzen. Unter Garantie wird sich bei solcher Behandlung kein Eiter bilden.

Eine wichtige Heilpflanze muss im Zusammenhang mit Arnica genannt werden, weil sie eine ähnliche Wirkung entfaltet, aber im Gegensatz zu Arnica auf Wiesen und Weiden und an Wegrändern bei uns wächst.

Es ist der **Spitzwegerich**.

Eine junge Ordensschwester, mit der ich jahrelang im Krankenhaus zusammen gearbeitet hatte, erzählte mir einmal, wie sie als Mädchen mit ihrem Vater das Feld gehackt hatte und plötzlich die scharfe Spitzhacke durch eine Unachtsamkeit in ihre Hand fuhr - und zwar so tief, dass die Eisenspitze auf der Innenseite der Hand durchschimmerte. Schnell zog der Vater die Hacke heraus, lief auf die Wiese, um Spitzwegerichblätter zu sammeln, rieb diese in seinen Händen zu einem Brei, den er auf die Einstichstelle legte und mit einem Taschentuch befestigte. „So, mein Kind, nun arbeiten wir weiter“ war sein kurzer Kommentar. Die Wunde schloss sich danach schnell und ohne Komplikationen.

Mit dieser Geschichte möchte ich nun keinesfalls zur Nachahmung raten. Denn wenn immer möglich, sollte man auf schnellstem Wege den Arzt aufsuchen. Aber was tun, wenn wir z.B. in den Alpen - weit entfernt von jeder menschlichen Siedlung, besonders aber weit entfernt von einem Arzt - plötzlich eine gefährliche Verletzung erleiden? Ist es da nicht wie ein Geschenk des Himmels, wenn wir nur einige Schritte weiter auf der Wiese das beste Heilmittel für solche Zwecke finden?

Dazu müssen wir aber wissen, wie die Heilpflanzen aussehen und uns schon in gesunden Tagen angewöhnen, mit offenen Augen durch die Natur zu gehen.

Ich nannte Ihnen nur einige der bekanntesten und volkstümlichen Heilpflanzen. Sie finden sie auf Schritt und Tritt am Wegrand, auf Wiesen und in Wäldern. Wir treten sie buchstäblich mit Füßen und vergessen meist, wie kostbar sie sind. Es wachsen bei uns noch viele weitere Kräuter und unzählige in fremden Erdteilen, deren Wirkungsspektrum nur unzureichend erforscht wurde. Zum Beispiel soll es in Brasilien ca. 12000 Heilpflanzen ge-

ben, von denen aber bisher nur 400 in die Medizin einbezogen wurden. Welche ungenutzten Chancen für so manches unheilbare Leiden!

Vor einigen Jahren erschien in der „Times of Lima“ ein hoch interessanter Bericht über die Forschungen von Nicole Maxwell, einer nordamerikanischen Biologin. Ihr gelang, was andere Forscher bisher vergeblich versucht hatten: Sie gewann das Vertrauen eines sehr gefährlichen, versteckt lebenden Indianerstammes im Amazonasgebiet. Sie durfte jahrelang deren Sitten und Gebräuche beobachten. Von den Frauen erfuhr sie manche kostbaren Geheimnisse, besonders auf dem Gebiet der Gesundheitspflege.

Unter ihren wichtigsten Entdeckungen waren Pflanzen,

- die in wenigen Minuten schwerste Blutungen stoppten,
- die eine schmerzlose Extraktion der Zähne ermöglichten (Incarna Baum),
- die Nieren- und Gallensteine auflösen und abführen konnten (Zhanca-piedra-Blätter),
- schwere Brandwunden heilten,
- und das Sensationellste - als natürli-

ches Kontrazeptivum wirken, d.h. ähnliche Bedeutung wie unsere Pille hatten,

- und noch erstaunlicher - es gab eine Pflanze, die diese künstliche Sterilität wieder rückgängig machen konnte.

Dr. Frank Stermitz vom peruanischen Nationalmuseum der medizinischen Wissenschaften sagt, das peruanische Amazonasgebiet gehöre - mit China - zu den reichsten Heilpflanzengebieten der Welt. Man vermute mit Sicherheit Pflanzen, die wirksam gegen Krebs seien. Aber die pharmazeutischen Firmen sähen es einfach nicht als profitabel an, die dazu notwendige Forschungsarbeit zu leisten.

Nicole Maxwell sagte wörtlich: „Ich bin absolut sicher, dass von den hunderterten von Pflanzen, die ich gesammelt habe, mindestens dreißig Krankheiten heilen können, bei denen unsere moderne Medizin machtlos ist.“ „Ich glaube“, so fährt sie fort, „dass diese Pflanzen studiert werden sollten, bevor die sich schnell entwickelnde Zivilisation dieser Region alles in Vergessenheit sinken lässt.“

Im weiteren Sinne sollte man die **Homöopathie** der Pflanzenheilkunde

(Phytotherapie) zugesellen, denn sie steht ihr nahe, hat aber ein noch wesentlich größeres Wirkungsspektrum. Die Ausgangsstoffe der Homöopathie sind nicht nur Pflanzen, sondern auch Mineralien und Tierextrakte.

Durch eine besondere Art der Verdünnung - Potenzieren genannt - wird die Heilkraft verstärkt und wirkt sich sogar bis in psychische Bereiche aus.

Man findet das für den betreffenden Kranken bei seinem speziellen Leiden passende Mittel dadurch, dass man alle Symptome, auch die geistig-seelischen, zu erfassen versucht. Insofern ist die Homöopathie eine der schönsten und edelsten Formen der Ganzheitstherapie.

Als Beispiel möchte ich Ihnen die Neurodermitis-Behandlung nennen. Sie kennen alle das Bild dieser sehr belastenden Hautkrankheit, die heute oft schon in den ersten Lebensmonaten beginnt - aber manchmal auch erst im späteren Alter auftritt. An vielen Stellen des Körpers entstehen trockene, rote, juckende Stellen, die sich z.T. mit Schorf bedecken und die Patienten sehr quälen. Mit Cortison äußer-

lich oder innerlich kann man das Ekzem manchmal unterdrücken, doch nicht immer. Wegen der Nebenwirkungen lehnen viele Patienten auch die dauernde Anwendung von Cortison ab. Die Homöopathie hat sich bei der Neurodermitis als die weitaus beste und erfolgreichste Therapie erwiesen. Man kommt aber nur zum Ziel, wenn man das Konstitutionsmittel des Patienten findet.

Handelt es sich z.B. um ein Kind, das eher ruhig und friedlich, manchmal auch phlegmatisch ist, das Heißhunger auf gekochte Eier hat, meist verstopft ist und nachts am Kopf schwitzt, dann wird ihm Calcium carbonicum helfen.

Ganz anders lag der Fall bei einem Abiturienten, der psychisch sehr verschlossen war und zu Depressionen neigte. An der See, bei häufigem Schwimmen im Meer verschwand in jedem Sommer der schlimme Ausschlag, trat dann aber zu Hause mit voller Wucht wieder auf. Er salzte jede Mahlzeit kräftig nach. Die Hitze in südlichen Ländern war ihm unangenehm. Unter den väterlichen Verfahren dieses Jungen hatten viele an Tuberkulose gelitten.

Die Neurodermitis war bei ihm so schlimm, dass die Hautklinik ihm prophezeite, er müsse sein Leben lang tgl. 15 mg Cortison einnehmen.

Die Homöopathie hat diesen Patienten völlig von seinen Leiden befreit. Es genügte, dass er jeden Monat 1 x 5 Tropfen von Natrium muriaticum und 1 x 5 Tropfen eines Tuberculin-Präparates - beides in sogenannter Hochpotenz - einnahm.

Sie erkennen aus diesen beiden Beispielen, dass es sich um zwei völlig verschiedene Menschentypen handelt. Nur durch Einbeziehung aller Lebensäußerungen (z.B. der Essgewohnheiten, der Vorliebe oder Ablehnung von Wärme, Sonne und klimatischen Bedingungen, von Verdauung und Transpiration) - aber auch und ganz besonders durch die Einbeziehung seiner Charaktereigenschaften findet man das sog. Konstitutionsmittel. Erst dieses hat eine tiefgreifende harmonisierende Wirkung und führt, wie diese beiden Fälle zeigen, zum Verschwinden des quälenden Ausschlages.

Sie können sich vorstellen, dass solche Erfolge nicht durch eine 10-Mi-

nuten-Medizin zu erreichen sind und große Anstrengung vom Arzt - aber auch Mitarbeit des Patienten verlangen.

Man kann die Homöopathie mit Fug und Recht als die genialste Therapieform der Medizingeschichte bezeichnen.

Wir sollten alles tun, um ihre Integration in die Ausbildung unserer Studenten zu erreichen.

Nicht unerwähnt bleiben darf im Zusammenhang mit der Ganzheitstherapie das Thema der sog. „**Erdstrahlen**“, besser der „**ortsgebundenen Erdstrahlen**“.

Bis in früheste Zeiten der chinesischen Geschichte (Kaiser Ta Yu, 2205 v. Chr. geboren) reicht angeblich die Kenntnis zurück, dass es krankmachende Bezirke gibt, wo man nicht sein Haus erbauen sollte. Deshalb soll es im alten China Pflicht gewesen sein, vor dem Bau eines Hauses einen Priester oder Arzt zu konsultieren, der den Platz prüfen musste. Auch bestand die Sitte, an der geplanten Stelle einen Pferch für Schafe einzurichten. In der Umzäu-

nung ließ man ein kleines Tor offen. Verließen über Nacht alle Schafe den Pferch, galt das als Beweis für einen unglückbringenden Standort. Blieben sie drinnen, konnte man dort unbesorgt bauen.

Dass auch im europäischen Raum beim Bau von alten Kirchen und Kultstätten ähnliche Kenntnisse zugrunde gelegen haben, weist eine Doktorarbeit von Jörg Purner an der Fakultät für Bauingenieurwesen und Architektur in Innsbruck nach (1983).

Seit den Untersuchungen des Freiherrn v. Pohl über Zusammenhänge von unterirdischen Wasseradern und Krebsentstehung um 1928 in der Stadt Vilsbiburg kommt die Diskussion über dieses Thema nicht mehr zur Ruhe. Sauerbruch schien solche Zusammenhänge durchaus für möglich gehalten zu haben und soll seinen Krebspatienten nach der Operation bei der Entlassung geraten haben, auf alle Fälle den Bettplatz zu wechseln.

Auch Einstein und Max Planck haben sich anscheinend für das Problem interessiert. Max Planck soll sogar gefordert haben, dass im Kai-

ser-Wilhelm-Institut darüber geforscht würde - auch, um der Scharlatanerie auf diesem Gebiet entgegenzuwirken.

Leider wurden zahlreiche Forschungsansätze in verschiedenen Ländern Europas durch den 2. Weltkrieg jäh unterbrochen und gerieten danach für lange Zeit in Vergessenheit. - Aber nicht völlig.

Mit der zunehmenden Beunruhigung durch unsere Machtlosigkeit gegenüber verschiedenen chronischen Krankheiten, insbesondere Krebs, erwachte vor einigen Jahren erneut das Interesse am Thema Erdstrahlen, von den einen mit Verve abgelehnt, von den anderen ebenso stürmisch bejaht.

Um endlich mehr Klarheit auf diesem vernachlässigten Gebiet zu schaffen, finanzierte NATUR und MEDIZIN an einer unserer größten Universitäten jahrelang ein solches Forschungsprogramm.

Später erkannte das Bundesforschungsministerium die Bedeutung dieser Studie und übernahm die weitere Finanzierung.

Inzwischen sind die Studien abgeschlossen. Es konnte bewiesen werden, dass manche Rutengänger fähig sind, mit über 95%iger Sicherheit den Verlauf unterirdischer Wasseradern festzustellen.

Allerdings war das negative Resultat der Studie, dass die meisten Rutengänger sich überschätzen und zu falschen Ergebnissen kommen. Aber auch das ist eine Erkenntnis, die wertvoll ist, denn wir suchen auf diesem so umstrittenen Gebiet vor allem die Wahrheit.

Hier ist also noch viel Arbeit zu leisten, um das Problem „Erdstrahlen“ zu lösen.

Was soll man aber den jetzt von schwerer Krankheit geplagten Patienten sagen?

Ich empfehle, sich an einen Fachverband zu wenden, um durch ihn die Adresse eines tüchtigen Rutengängers zu bekommen. Man kann einen solchen Ratschlag verantworten, denn die Kosten sind nicht allzu hoch (wenn sie hoch wären, würde ich zur Vorsicht raten) und die Belastung ist gering.

Von ebensolcher Bedeutung sind die elektro-magnetischen Felder, die uns in zunehmendem und beängstigendem Ausmaß umgeben und durchdringen. Lampen, elektrische Wecker, Armbanduhren, Mikrowellenherde, Radio, Fernsehen, Videorekorder, transportable Telefone, Radar- und Satellitenstrahlen - sie alle wirken auf uns ein. Auf welche Weise wissen wir noch nicht genau. Unsere Sinne sind darauf nicht vorbereitet und können uns nicht warnen. So sind wir diesen Einflüssen schutzlos ausgeliefert.

Wir sollten aber versuchen, soweit es in unserer Macht steht, unnötige elektro-magnetische Felder zu meiden, vor allem unseren Schlafplatz davon frei zu halten.

Wir haben uns bisher mit der Ernährungs-, Bewegungs-, Wasser- und Heilpflanzentherapie im weiteren Sinne befasst.

Doch wäre das Thema nicht erschöpfend behandelt - aber was heißt erschöpfend? - das Thema ist fast uferlos. Sagen wir also besser: Zum Thema gehört unbedingt die **geistig-seelische Dimension**.



Auf diesem Gebiet ist in den letzten Jahren sehr viel in Bewegung geraten. Schon Kneipp ergänzte die erwähnten Behandlungsmaßnahmen durch die sogenannte „**Ordnungstherapie**“ und meinte damit eine Ordnung im höheren Sinn.

Den Menschen in seinen Beziehungen zum Nächsten in Familie, Beruf und Nachbarschaft; die Ordnung, heute würden wir sagen die Harmonie in seinem Inneren - und diese war für ihn nur möglich durch den Blick auf Gott, dessen Ordnung der Mensch nicht ungestraft zerstören darf. „Erst als ich Ordnung in die Seele meiner Patienten brachte, hatte ich Erfolg“, schreibt er.

Carl Gustav Jung, der große Schüler Freuds, Psychologe und Psychiater, kam 50 Jahre später zu ähnlichen Erkenntnissen. Hier ein Zitat aus seinen Schriften:

„Unter allen Patienten in der zweiten Hälfte des Lebens, das heißt nach 35 Jahren, war kein einziger, dessen Problem nicht letzten Endes darin bestand, eine religiöse Lebensauffassung zu finden. Man kann mit Sicherheit sagen, dass jeder von ihnen

deshalb seelisch krank wurde, weil er oder sie das verlor, was die Religion dem Gläubigen gibt. Und keinervon ihnen ist wirklich geheilt worden, wenn er nicht seine religiöse Anschauung wieder zurückgewann.“

Seit Mitte unseres Jahrhunderts suchen die Ärzte ebenfalls neue Therapieansätze. Wie eingangs erwähnt, war allmählich die Hoffnung geschwunden, dass unsere moderne Medizin die zahlreichen, allen bisherigen Behandlungen trotzendes chronischen Krankheiten ebenso glanzvoll besiegen würde wie die großen Seuchen. Auf der Suche nach anderen therapeutischen Ansätzen begann eine kleine Gruppe von Ärzten, die Wechselwirkungen von Körper und Seele zu erforschen und prägte - gestützt auf ihre verheißungsvollen Erkenntnisse - den Begriff der psychosomatischen Medizin. Dieser noch junge Zweig der Medizin hatte es bis auf den heutigen Tag schwer, anerkannt zu werden und ist noch weit von einer echten Integration in die offizielle Medizin entfernt.

Im Laufe der Zeit entstand das eigene Fach Psychologie, und aus ihr erwachsen sehr verschiedene Therapie-

ansätze. Einer der nach meinem Dafürhalten sympathischsten war: die von dem Wiener Psychologen Viktor Frankl entwickelte Logotherapie oder Sinntherapie. Sie geht davon aus, dass der Mensch seelisch und vielleicht auch körperlich krank wird, wenn er seinem Leben keinen Sinn geben kann. Wenn der Therapeut in Zusammenarbeit mit dem Patienten einen solchen Lebenssinn für ihn findet, lösen sich alle anderen Probleme von selbst, und er kann gesund werden.

Von Frankl stammt das großartige Wort:

*„Der Mensch ist nicht auf Glück, sondern auf Sinn angelegt.“*

Denn machen wir nicht immer wieder die Erfahrung, dass die Erfüllung dessen, was wir als Glück ansehen, doch nicht das große Glück bringt?

Das eigene Haus, der Garten, die Feriendreise, der Wohlstand, das bestandene Examen - das meiste zerrinnt in seiner Bedeutung, wenn wir es besitzen.

Nur wenn wir unser Leben mit Inhalt füllen, wissen, wofür wir da sind - selbst wenn dies mit Entbehrungen,

mit Arbeit und Erschöpfung verbunden ist - dann tritt wie von selber das Glück ein und Fröhlichkeit erfüllt unser Herz. Es stimmt wirklich, dass der Mensch mehr als alles andere den Sinn zum Leben braucht.

*„Der Mensch ist nicht auf Glück, sondern auf Sinn angelegt.“*

Viele Europäer und Amerikaner nahmen auch das Gedankengut aus den asiatischen Ländern auf - genauer gesagt: deren Methoden der Lebensbewältigung. Yoga, autogenes Training und Meditation hielten Einzug in unsere Volkshochschulen. Zahlreiche Klöster boten in ihren Mauern Kurse an, die ihren Ursprung im Zenbuddhismus hatten (z.B. Pater Lasalle in Maria Laach).

Besonders die Hilflosigkeit der Medizin gegenüber der Geißel unserer Zeit, der Krebskrankheit, sensibilisierte die Menschen. Die Kranken wollen sich nicht nur zu Objekten machen lassen, die nach einer Operation in 1/4- oder 1/2-jährlichen Abständen in die Krebszentren einberufen, gemessen, gewogen, betastet, durchleuchtet werden und im übrigen auf das Wiederaufblühen der Krankheit wie das Kanin-

chen auf die Schlange schauen. Sie wollen selber gegen die gefürchtete Krankheit kämpfen. Neuerdings kommen Botschaften aus den USA, die genau die Hilfe anbieten, die die Kranken brauchen.

Carl Simonton, Radiologe am Krebsforschungszentrum in Texas hat mit seiner Frau, einer Psychologin, festgestellt, dass eine Heilung nur möglich ist, wenn der Patient aktiv mitarbeitet: durch Ernährung, Bewegung, Sport und eine sinnvolle Lebensgestaltung, vor allem die richtige seelische Haltung, die im autogenen Training geübt wird. Sie erkennen hier viele Elemente in der Therapie, die schon Kneipp als wichtige Voraussetzung für die Heilung ansah.

Das ganz Neue bei Simonton ist dabei die Visualisierungstechnik während des autogenen Trainings. In der Phase größter Entspannung vergegenwärtigt sich der Patient seine Krankheit und stellt sich den Heilungsvorgang ganz konkret vor. Es hat sich nämlich herausgestellt, dass wir Menschen die Fähigkeit haben, die als autonom geltenden Regulationen unseres Körpers mit unserem eigenen Willen zu beeinflussen.

Sie haben sicher schon davon gehört oder gelesen, dass es heute ein etwas makaberes Gesellschaftsspiel gibt - nämlich über eine längere Strecke glühender Kohlen mit nackten Füßen zu gehen, ohne dass die Sohlen verbrennen. Das gelingt dadurch, dass der Proband sich ganz intensiv vorstellt, er ginge über feuchtes Moos. Der Körper verhält sich dann entsprechend und versengt tatsächlich nicht.

Wesentlich sinnvoller aber ist es, die eigene Vorstellungskraft zu benutzen, um Krankheit in Gesundheit zu verwandeln. Der Krebskranke schaut dabei sozusagen in seinen Körper hinein und sieht vor Augen, wie der Tumor täglich kleiner wird und schließlich ganz verschwindet - dank der tüchtigen Zellen unseres Immunsystems. Eine Tonbandkassette leitet den Kranken in sehr guter Weise in die Visualisierungstechnik ein.

Dennoch - nicht jedem liegt diese Methode. Einerseits setzt sie große Willenskraft voraus, andererseits macht sie den Menschen in einer Phase der Furcht und Erschöpfung zum Herrn seines Schicksals - wo er eigentlich nur Schutz, Anlehnung

und Zuspruch braucht. Deshalb ist der Weg nicht für jeden Schwerkranken gangbar.

Um so bedeutungsvoller war der Erfahrungsbericht eines anderen amerikanischen Arztes, Dr. Anthony Sattilaro, Chefarzt eines großen Krankenhauses in Philadelphia und selbst von einem sehr bösartigen Tumor befallen, der den ganzen Körper trotz intensivster Therapie mit Metastasen übersät hatte. Er wurde völlig geheilt - allein durch die Umstellung seiner Ernährung, seines Lebensstils und seines Denkens. Er wurde ein gläubiger Christ, getragen von Gebet und Liebe einer Gemeinde, die sich um ihn scharte.

Schließlich kam ein drittes Signal aus den USA. Nachdem immer wieder Ärzte berichtet hatten, dass Gebete bei unheilbaren Kranken zu verblüffenden Heilungen geführt hatte, machten sie einen sogenannten Doppelblindversuch, an dem 393 Herzpatienten im San Francisco General Hospital teilnahmen.

Für 192 von ihnen wurde regelmäßig gebetet, für die restlichen 201 nicht. Keiner der 393 wusste, zu welcher der beiden Gruppen er gehörte. Und auch

die behandelnden Ärzte wussten es nicht. Gebetsgruppen verschiedenster Konfessionen im ganzen Land beteten regelmäßig für einen der 192 Patienten. Sie kannten den jeweiligen Kranken nicht, sondern erfuhren lediglich seinen Vornamen, die Diagnose und den gegenwärtigen Gesundheitszustand.

Das Ergebnis war verblüffend: Jene Kranken, für die gebetet wurde, benötigten weniger Antibiotika, unter ihnen kamen Lungenödeme seltener vor und sie mussten in keinem Fall künstlich beatmet werden. Der Herzspezialist Prof. Dr. Randy Byrd meinte: „Dieser Versuch liefert den Beweis dafür, dass es zutrifft, was Christen von jeher glauben: Dass Gott ihre Gebete erhört“ und verwies auf die Bibel, wo es im fünften Kapitel des Jakobus-Briefes, Vers. 16 heißt: „Des Gerechten Gebet vermag viel, wenn es ernstlich ist.“

Es scheint, dass der moderne Mensch auf seltsame Weise zu den Ursprüngen zurückgeführt wird. Einerseits durch die Erkenntnis, dass sich nicht alles durch moderne Wissenschaft erzwingen lässt und wir irgendwo an Grenzen stoßen. Andererseits durch

die Entdeckung, dass im Irrealen, in der Seele, im Geist, ungeahnte Kräfte schlummern, die wir lange Zeit vernachlässigt haben und die wir einbeziehen dürfen in unsere Heilung.

Dafür möchte ich Ihnen zwei Beispiele geben:

Eine Schlachtersfrau bekommt Krebs, wird operiert und nachbestrahlt, geht regelmäßig zu den Kontrolluntersuchungen, die ausgezeichnete Resultate zeigen. Sie fühlt sich leistungsfähig und arbeitet wieder mit Elan im Geschäft ihres Mannes. Ein furchbarer Schock erschüttert das neu gewonnene Gleichgewicht, denn eines Tages verliert der Ehemann durch einen Unfall seine rechte Hand. In wenigen Wochen schießen bei der Frau überall Metastasen auf und nach nur einem viertel Jahr stirbt sie.

Eine andere Variation zum Thema „Psyche und Körper“:

Eine junge Krebskranke wird als unheilbar aus dem Krankenhaus entlassen. Man gibt ihr höchstens noch ein Jahr zu leben - so schlecht ist ihr Gesundheitszustand. Aber der Stationsarzt ist von solch tiefer Liebe zu ihr er-

fasst, dass er die Kranke dennoch - oder gerade deshalb? - heiratet. Jeden Tag der Gemeinsamkeit sehen die Beiden von nun an als Gnade - als Gottesgeschenk - an.

Sie nehmen sich vor, nur das Gute zu sehen, auch an kleinen Dingen sich dankbar zu freuen. Sonne, Schneeflocken, Blumen und Wolken in ihrer Schönheit zu erkennen. Vor allem aber den kostbaren Schatz ihrer großen Liebe zu bewahren.

Nach zwei Jahren bekommt die Frau ihr erstes Kind, nach zwei weiteren Jahren ihr zweites. Ohne jede weitere Therapie war der Krebstumor mit seinen Metastasen verschwunden. Das große Glück hatte unmerklich das Immunsystem so gestärkt, dass es aus eigener Kraft mit den bösartigen Zellen fertig wurde. Inzwischen liefert die Forschung immer neue Beweise für den Einfluss unserer Gedanken auf unseren Körper.

Das zeigt ein Experiment, das in den USA an einigen tausend Versuchspersonen durchgeführt wurde:

Zunächst untersuchte man bei jedem das Blutbild. Dann führte man

mit den Probanden jeweils ein kurzes Gespräch mit etwa folgendem Inhalt: „Sie sehen heute aber schlecht aus. Sind sie denn krank?“

Diese Testsätze wurden so eindringlich und überzeugend gesprochen, dass sich bei sämtlichen Versuchspersonen das Blutbild innerhalb der nächsten 20 Minuten erheblich verschlechterte.

Die Studie ist insofern von Bedeutung, als sie zeigt, wie groß die Verantwortung von uns allen ist, wenn wir mit kranken Mitmenschen sprechen. Jedes Wort kann die Widerstandskraft steigern, aber ebenso sehr auch lähmen.

Kommen wir zurück zu der von Kneipp als so wichtig angesehenen Ordnungstherapie, die wir jetzt vielleicht etwas besser begreifen können. Auf der Suche nach ihrer heilenden Wirkung treffen wir auf wesentliche Fragen, wie diese:

Sind meine Beziehungen zum Nächsten „in Ordnung“ im höheren Sinn?

Was ist der höhere Sinn?

Was ist mein Maßstab?

Wie finde ich ihn?

Ist es die Selbstverwirklichung, die von der Psychologie als erstrebenswertes Ziel angesehen wird?

Ist es der Glaube an Gott und seine Ordnung?

Sollte ich ihm den Takt meines Lebens überlassen und gehorsam mich seiner Führung anvertrauen - aber auch auf seine Verheißung, seinen Trost bauen, der meiner Seele Frieden geben will?

Wenn ja - wie finde ich ihn?

Durch Lesen, Gottesdienst, Stille oder Gebet?

Ist aus der Sicht vielleicht auch das dunkelste Kapitel meines Lebens zu bewältigen, nämlich der Tod? Um ihn kommen wir nicht herum. Es durchschauert uns immer wieder, wenn er plötzlich vor uns steht. Weicht er zurück, verdrängen wir seine Existenz, aber die Gewissheit, dass er doch am Ende kommt und uns besiegen wird, macht Angst, lässt uns hektisch nach Abwechslung suchen, ist die Ursache sinnlosen Strebens nach Verewigung hier auf Erden oder erzeugt dumpfen Fatalismus. Gewinnen wir aber eine

neue Sicht durch den Glauben, brauchen wir den Tod nicht zu fürchten. Er ist nicht das Ende, sondern ein neuer Anfang. Wir sind hier und dort geborgen in der Liebe Gottes.

Dann aber wird es auch möglich sein, unser Leben aus einem ganz neuen Aspekt zu sehen - nämlich vom Tode aus rückwärts. Und wie von selbst erhebt sich dann die Frage „Was ist der Sinn meines Lebens - was mach ich aus der kurzen, kostbaren Zeit hier auf Erden? - Was ist mir letztlich am wichtigsten?“

Und wir werden erleben, dass viel Gutes zu blühen anfängt, nämlich Furchtlosigkeit, Reichtum an Phantasie, Verständnis für den Menschen neben uns, der wie wir unterwegs ist im Labyrinth des Lebens. Wir nehmen uns plötzlich nicht mehr so wichtig und erkennen, dass nicht Selbstverwirklichung, sondern Selbstvergessen der Schlüssel zum Glück ist.

Und hier fängt dann die Heilung an. Damit meine ich nicht nur vordergründig die Gesundheit. Es ist zunächst nur die Heilung - vielleicht auch Heilung - unserer Seele. Vielleicht darf daraus auch Gesundheit

erwachsen: In jedem Fall entsteht echtes Heil für mich und den anderen, der mir anvertraut ist.

So ist es zu verstehen, dass oft derjenige, der an das Bett eines Sterbenskranken tritt, um ihm zu helfen oder zu trösten, selbst als ein reich Beschenkter wieder davongeht. Weil eben der Kranke unter stärkstem Druck ein anderer geworden ist, das Heil gefunden hat und es sogar in all seiner Schwäche weiterschenken kann. Krankheit und jedes Ungemach sind vielleicht Wege, die uns bestimmt sind, um für uns selbst und die anderen das zu finden, wonach wir zutiefst alle suchen - den Herrn.

Das ist Ordnungstherapie im höchsten Sinne.

Liebe Freunde, ich habe versucht, Ihnen einige Gedanken über Ganzheitsmedizin zu vermitteln, Ihnen den Wert von Klima, Ernährung, Bewegung, Wasser, der Heilpflanzen- und Ordnungstherapie zu erläutern.

Sie werden erkannt haben, dass wir die Naturheilkunde nicht entbehren können - ebensowenig wie die Hochschulmedizin.

Beide Therapieformen haben ihre Stärken und Schwächen und müssen sich auf ihren Wert und Unwert immer wieder überprüfen lassen.

Dazu sind Unvoreingenommenheit und Toleranz ebenso notwendig wie Unbestechlichkeit.

Wenn es uns gelingt, beide Richtungen unverkrampft miteinander zu kombinieren, werden wir in Zukunft eine noch größere, eine sanftere und menschlichere Medizin anbieten können.



# ÄRZTEINFORMATION

M. Baumann: Hilft Akupunktur bei Stillproblemen? Eine randomisierte, placebokontrollierte klinische Studie, Essen: KVC 2000	16,30 EUR
P. Hampel: Innere Medizin und Naturheilkunde, Essen 1998	16,30 EUR
M. Majumdar: Meditation und Gesundheit, Essen 2000	16,30 EUR
J. Meyer-Wegener: Homöopathische Potenzen und die Suche nach ihrer physikalischen Struktur, Essen 2001	5,- EUR
S. Mukerjee-Guzik: Homöopathie in der Praxis, Essen 1999	15,20 EUR
S. Mukerjee-Guzik: Praktische Veterinärhomöopathie, Essen 1999	15,20 EUR
R. Scheer et al: Die Mistel in der Tumortherapie, Essen 2001	35,- EUR
M. Schmitz (Hrsg.): Strömungen der Homöopathie, Essen 2. Aufl. 2002	10,- EUR
B. Steuernagel et al.: Naturheilverfahren und Homöopathie: Grundlagen – Möglichkeiten – Grenzen. Ein Lehrmodell, Essen 2001	14,30 EUR
H. Walach: Wissenschaftliche Untersuchungen zur Homöopathie, Essen 2000	16,30 EUR
U. Weber: Naturheilkunde bei Sinusitis? Eine kontrollierte Beobachtungsstudie, Essen 2002	16,30 EUR
C. Wein: Qualitätsaspekte klinischer Studien zur Homöopathie, Essen 2002	16,30 EUR
M. Wischner: Fortschritt oder Sackgasse? Die Konzeption der Homöopathie in Samuel Hahnemanns Spätwerk (1824-1842), Essen 2000	23,- EUR
M. Wischner: Organon-Kommentar – Eine Einführung in Samuel Hahnemanns Organon der Heilkunst, Essen 2001	18,40 EUR
C. Witt: Physikalische Untersuchung homöopathischer Hochpotenzen, Essen 2000	14,30 EUR

**IHRE BESTELLUNG RICHTEN SIE BITTE AN:**

**KVC VERLAG, CARSTENS-STIFTUNG, AM DEIMELSBERG 36, 45276 ESSEN**

# RATGEBER VON NATUR UND MEDIZIN E.V.

*Veronica Carstens*

Nr. 1 - Die Natur hilft heilen	3,- Euro
Nr. 2 - Multiple Sklerose	3,- Euro
Nr. 3 - Rheuma	3,- Euro
Nr. 4 - Krebs	3,- Euro
Nr. 5 - Bewährte Naturheilverfahren (Hausapotheke)	6,50 Euro
Nr. 6 - Verletztes Leben – Gelingendes Leben	3,- Euro
Nr. 9 - Allergien	3,- Euro

*Wilmar Schwabe (Hrsg.)*

Nr. 11 - Homöopathie für den Hausgebrauch	3,- Euro
---	----------

*B. Bebenroth, A. Boës, G. Schmidt*

Nr. 12 - Selbsthilfemöglichkeiten in der Schwangerschaft, während der Geburt und im Wochenbett	3,- Euro
--	----------

*Annette Kerckhoff*

Nr. 13 - Heilpflanzenportraits	3,- Euro
Heilpflanzenquartett	3,- Euro
Nr. 14 - Sonnenblumenöl	5,50 Euro
Nr. 15 - Warzen	3,- Euro
Nr. 21 - Senioren	6,50 Euro
Nr. 22 - Nagelpilz	5,50 Euro
Die Zwiebel Bolle erzählt	5,50 Euro

*Ulrich Koch*

Nr. 16 - Impfen	3,- Euro
-----------------	----------

*Michael Teut*

Nr. 18 - Ernährung und Diät	5,50 Euro
Nr. 20 - Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente Antioxidantien	6,50 Euro
Nr. 24 - Ernährung und Naturheilkunde	6,50 Euro

*Markus Wiesenauer*

Nr. 23 - Homöopathie für die Familie	6,50 Euro
--------------------------------------	-----------

# RATGEBER VON NATUR UND MEDIZIN E.V.

## Sondereditionen:

*Veronica Carstens:*

„... Das Ziel wird Dich finden“ (Biografie) 9,- Euro

*Karl Carstens (Hrsg.)*

Deutsche Gedichte – Gedichtband 10,- Euro

*Markusine Guthjahr*

Küchenkräuter 7,50 Euro

*Renate Klotz*

„Das Märchen kommt“ 15,25 Euro

(Grimmsche, indische, indianische und chinesische, bekannte und unbekannte Märchen)

*NATUR UND MEDIZIN (Hrsg.)*

Medizin für die Zukunft 15,- Euro

Die besten Beiträge aus den Mitgliederbriefen

1984-1997, 380 Seiten, fester Einband

Gesundheit aus der Natur 15,- Euro

Die besten Beiträge aus den Mitgliederbriefen

1998-2002, 330 Seiten, fester Einband

**IHRE BESTELLUNG RICHTEN SIE BITTE AN:**

**NATUR UND MEDIZIN E.V. - Am Deimelsberg 36 - 45276 Essen**

**Telefon 0201.5 63 05 70 oder Fax 0201.5 63 05 80**

**<http://naturundmedizin.de>**

**e-mail: [info@naturundmedizin.de](mailto:info@naturundmedizin.de)**

## NATUR UND MEDIZIN E.V.

NATUR UND MEDIZIN E.V. als Fördergemeinschaft der Karl und Veronica Carstens-Stiftung hat zum Ziel, Hochschulmedizin, Naturheilkunde und Homöopathie partnerschaftlich miteinander zu verbinden.

Als der damalige Bundespräsident Karl Carstens und seine Frau Veronica 1981 die Carstens-Stiftung errichteten und 1983 den Förderverein NATUR UND MEDIZIN gründeten, hatten sie eine Vision: Der Arzt und die Ärztin der Zukunft sollten beides, die naturwissenschaftlich fundierte Medizin und die Naturheilkunde in all ihren Ausprägungen sowie die Homöopathie gleichermaßen beherrschen, damit sie im Einzelfall entscheiden können, welches therapeutische Vorgehen Patienten und Patientinnen am besten hilft.

Die Carstens-Stiftung erhält ihre Fördermittel aus den Mitgliedsbeiträgen und Spenden der Bevölkerung, die bei NATUR UND MEDIZIN eingehen. NATUR UND MEDIZIN ist auf diesem Weg zu einer der größten Bürgerinitiativen im Bereich des Gesundheitswesens geworden. Dank NATUR UND MEDIZIN kann die Carstens-Stiftung Forschungsvorhaben mit zur Zeit jährlich mehr als 3 Mio DM unterstützen.

Dies ist für die Anerkennung von Naturheilkunde und Homöopathie dringend notwendig. Wissenschaftliche Wirksamkeitsnachweise müssen erbracht werden, denn die Tatsache, dass unzählige Menschen durch Naturheilverfahren und Homöopathie geheilt wurden, reicht für die wissenschaftliche Anerkennung nicht aus. Ohne Wirksamkeitsnachweise lehnen die Krankenkassen oftmals eine Kostenübernahme entsprechender Heilverfahren ab. Auch bleiben die Naturheilkunde und die Homöopathie in ständiger Gefahr, durch Gesundheitsreformgesetze, Arzneimittel- und EU-Richtlinien aus der Medizin verbannt zu werden. In der Fördergemeinschaft Natur und Medizin e.V. kann jeder Bürger und jede Bürgerin mit einem Jahresbeitrag von 31,- Euro Mitglied werden. Jedes Mitglied und jeder Förderer, die eine Spende überweisen, erhalten sechsmal im Jahr den Mitgliederbrief der Fördergemeinschaft mit viel Wissenswertem aus erster Hand über Naturheilkunde.

Weitere Informationen und Aufnahmeunterlagen können bei der Geschäftsstelle von NATUR UND MEDIZIN, Am Michaelshof 6, 53177 Bonn, Telefon 0228.352503 angefordert werden.

## CARSTENS-STIFTUNG

Die Karl und Veronica Carstens-Stiftung wurde 1981 durch den damaligen Bundespräsidenten Karl Carstens (1914-1992) und seine Frau Dr. med. Veronica Carstens errichtet. Die Stiftung fördert Wissenschaft und Forschung, die ärztliche Fort- und Weiterbildung und den wissenschaftlichen Nachwuchs auf den Gebieten Naturheilkunde, Homöopathie und Komplementärmedizin. In diesem Bereich ist sie die führende Förderinstitution in Europa. Schwerpunkte der Förderung liegen in der Homöopathie und den klassischen europäischen Naturheilverfahren.

Neben Grundlagen- und klinischer Forschung werden epidemiologische Studien gefördert.

In der ärztlichen Fort- und Weiterbildung geht es vor allem um die Verbreitung wissenschaftlicher Ergebnisse zu Homöopathie und Komplementärmedizin.

Dazu hat die Stiftung einen eigenen Verlag (KVC Verlag, Essen) gegründet.

Ein besonderer Schwerpunkt ist die Nachwuchsförderung. Im Rahmen des Promotionsprogramms werden

jährlich bis zu acht Stipendien vergeben. Zudem wird praktisch jede studentische Initiative zur Einrichtung von Lehrveranstaltungen für Homöopathie und Komplementärmedizin an den deutschen Universitäten unterstützt.

Ziel der Stiftung ist die Integration und Akzeptanz von Homöopathie und Naturheilkunde in Forschung und Lehre der Medizinischen Fakultäten und im Gesundheitswesen allgemein. Deshalb müssen alle Förderprojekte der Stiftung den aktuellen wissenschaftlichen Standards der medizinischen Forschung entsprechen.

Die Carstens-Stiftung ist keine Kapitalstiftung. Sie erhält ihre Fördermittel aus Spenden der Bevölkerung über ihren Förderverein NATUR UND MEDIZIN E.V. Bonn.

## BÜCHER, DIE IHNEN HELFEN KÖNNEN

### I. ALLGEMEINE LITERATUR

#### AKUPRESSUR

**Bahr, Frank R.:**

Akupressur: erfolgreiche Selbstbehandlung bei Schmerzen und Beschwerden, München  
Mosaik-Verlag, 1994,  
ISBN: 3-57610454-2

**Lie, Foen Tjoeng:**

Chinesische Naturheilverfahren,  
Bassermann-Verlag, 1998,  
ISBN: 3-8094-0508-6

#### ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN

**Pahlow, Mannfried:**

Hausmittel in der Apotheke – Informationen und Tipps aus der Praxis,  
Deutscher Apotheker-Verlag, 1989,  
ISBN: 37692-11936

**Pahlow, Mannfried:**

Hausapotheke – Bewährte Hausmittel zur Behandlung von Alltagsbeschwerden,  
Bechtermünz-Verlag, 1997,  
ISBN: 3-86047-363-8

**Rauch, Erich:**

Natur- Heilbehandlung der Erkäl-

tungs- und Infektionskrankheiten,  
Heidelberg Hühig Medizinverlag,  
16. Aufl., 1994, ISBN: 3-8304-0895-1

**Heede, Karl Otto:**

Millionen können geheilt werden,  
Düsseldorf  
Verlag Mehr Wissen, 1986, ISBN:  
3-88686-013-2

#### AMALGAM

**Ziff, Sam:**

Amalgam – die toxische Zeitbombe,  
Waldeck Bastei-Verlag, 1997,  
ISBN: 3-404-67502-9

**Ebm, Ernst:**

Gift im Mund, Wessobrunn  
Medizin und Neues Bewußtsein,  
1995, ISBN: 3-925610-00-6,

**Koch, Wolfgang/Weitz, Martin:**

Amalgam, Wissenschaft und Wirklichkeit,  
Freiburg/Br.  
Öko-Institut, 1991,  
ISBN: 3-923290-88-8

#### BEWEGUNG

**Cooper, Kenneth H.:**

Bewegungstraining,

Frankfurt am Main  
Fischer-Taschenbuchverlag, 1992,  
ISBN: 3-596-21104-2

**Feldenkrais, Moshé:**  
Bewußtsein durch Bewegung,  
Frankfurt am Main  
Suhrkamp-Verlag, 1996,  
ISBN: 3-518-39138-0

**Walterspiel, Beatriz:**  
Das Abenteuer Bewegung: die Fel-  
denkraisemethode; Lektionen auf  
Tonkassetten (2 Stück + Begleitheft),  
München Kösel, 1989,  
ISBN: 3-466-34238-4

**Kelden, Peter:**  
Die fünf „Tibeter“, Wessobrunn  
Scherz-Verlag, Neuausgabe 1999  
ISBN: 3-502-25035-9  
s. auch: Fitneß

## ERDSTRAHLEN

**König, Herbert L.; Betz, Hans-Dieter:**  
Erdstrahlen? – Der Wünschelru-  
tenreport, München  
Betz-Verlag, 1989,  
ISBN: 3-923819-05-6

**Grün, Willi:**  
Erdstrahlen, Berlin  
Ullstein-Verlag, 1996,  
ISBN: 3-548-35629-X

## REFLEXZONENTHERAPIE (ÜBER FÜßE)

**Kunz, Kevin:**  
Durch die Füße heilen, München  
Ehrenwirth-Verlag, 1990,  
ISBN: 3-431-02666-4

**Inham, Eunice D.:**  
Geschichten, die die Füße erzählen  
können, München  
Drei-Eichen-Verlag, 1996,  
ISBN: 3-7699-0544-X

## II. ALLERGIEN

### ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN

**Carstens, Veronica:**  
Allergiebehandlung aus neuer Sicht  
Schriftenreihe NATUR und ME-  
DIZIN, Nr. 9

**Scott, Jimmy; Goss, Kathleen:**  
Allergie und der Weg, sich in we-  
nigen Minuten davon zu befreien,  
Freiburg im Breisgau  
Verlag für angewandte Kinesiologie,  
6. Aufl., 1997  
ISBN: 3-924077-11-8

**Leibold, Gerhard:**  
Leben mit Allergien – Hilfe u.

Selbsthilfe nach neuesten medizinischen Erkenntnissen  
ECON-Verlag, 1996,  
ISBN: 3612-20544-7

**Flade, Sigrid:**

Allergien natürlich behandeln,  
München  
Gräfe und Unzer-Verlag,  
3. Aufl., 1999  
ISBN: 3-7742-3543-0

**Voegel, Adolf:**

Das Asthma und seine  
Behandlung, Heidelberg  
Hüthig Medizinverlag,  
5. Aufl. 1996,  
ISBN: 3-8304-0365-8

**ERNÄHRUNG**

**Randolph, Thereon G.:**

Allergien: Folgen von Umweltbelastung und Ernährung, Heidelberg  
Deukalion, C.F. Müller,  
7. Aufl. 1995,  
ISBN: 3-930720-45-0

**TESTVERFAHREN**

**Diamond, John:**

Der Körper lügt nicht, Freiburg/Br.  
Verlag für angewandte Kinesiologie, 13. Aufl. 1999,  
ISBN: 3-924077-00-2

Weiterführende Literatur ist über den Verlag für angewandte Kinesiologie Freiburg erhältlich.

**III. ERNÄHRUNG**

**HEILKOST**

**Rauch, Erich:**

Die Darmreinigung nach Dr. F. X. Mayr, Heidelberg  
Hüthig-Medizinverlag,  
41. Aufl., 1998,  
ISBN 3-8304-0889-7

**Ehret, Arnold:**

Die schleimfreie Heilkost,  
Ritterhude Waldthausen-Verlag,  
10. Aufl., 1998,  
ISBN: 3-926453-09-5

**ROHKOST**

**Burger, Guy Claude:**

Die Rohkosttherapie, München  
Heyne-Verlag, 1997,  
ISBN: 3-453-12255-0

**Wandmarker, Helmut:**

Willst Du gesund sein? Vergiß den Kochtopf!, München  
Goldmann-Verlag, 1992,  
ISBN: 3-442-13635-0



### TRENNKOST

Original Hay'sche Trennkost nach Dr. Walb, Heinze, Lehmann Heidelberg Haug-Verlag, 1992, ISBN: 3-7760-2432-1

**Diamond, Harvey u. Marilyn:**  
Fit fürs Leben, Fit for Life München Goldmann-Verlag, 1990, ISBN: 3-442-13533-8

### VOLLWERTKOST

**Ritinger, Eva:**  
Vegetarisch kochen – köstlich wie nie, Vollwertrezepte, München Gräfe und Unzer-Verlag, 1998, ISBN: 3-7742-4021-3

**Das große GU-Vollwert-Kochbuch:**  
München Gräfe und Unzer-Verlag, 13. Aufl., 1997, ISBN: 3-7742-1229-5

**Bruker, Max O.:**  
Unsere Nahrung – unser Schicksal, Lahnstein EMU-Verlag, 13. Aufl., 1998, ISBN: 3-89189-003-6

**Schulze-Friese, Walter;**  
**Monnier, Margot:**  
Rezepte für eine krebsfeindliche

Vollwertkost, Bad Homburg Bircher-Benner-Verlag, 10. Aufl., 1994, ISBN: 3-87053-031-6

**Mommsen, H.:**  
Gesunde Kinder durch lebendige Vollwertkost, Bad Homburg Bircher-Benner-Verlag, 19. Aufl., 1995, ISBN: 3-87053-033-2

### FASTEN

**Lütznert, Hellmut:**  
Richtig essen nach dem Fasten, München Gräfe und Unzer-Verlag, 5. Aufl., 1997, ISBN: 3-7742-2197-9

**Lütznert, Hellmut:**  
Wie neugeboren durch Fasten, München Gräfe und Unzer-Verlag, 7. Aufl., 1999, ISBN: 3-7742-2196-0

**Moermann, Cornelis;**  
**Breuß, Rudolf:**  
Krebs, Leukämie und andere scheinbar unheilbare Krankheiten mit natürlichen Mitteln heilen, Aurum Verlag, 9. Aufl., 1997, ISBN: 3591-08310-0

## IV. HOMÖOPATHIE

### ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN

**Meyer, Eric:**

Das große Handbuch der Homöopathie, München  
Ariston-Verlag, 7. Aufl., 1995,  
ISBN: 3-7205-1567-2

**Samuel Hahnemann:**

Organon der Heilkunst, Heidelberg  
Hüthig-Medizinverlage,  
Haug, 1999,  
ISBN: 3-8304-02-75-9

**Enders, Norbert:**

Hausapotheke für den homöopathischen Patienten, Heidelberg  
Hüthig-Medizinverlag,  
6. Aufl., 1994,  
ISBN: 3-8304-0809-9

**Panos, Maesimund, B.:**

Homöopathische Hausapotheke,  
München Heyne-Verlag, 1995,  
ISBN: 3-453-09368-2

**Enders, Norbert:**

Homöopathische Hausapotheke  
Hüthig-Medizinverlag, 1999,  
ISBN: 3-8304-0812-9

**Wiesenauer, Markus:**

Homöopathische Heilmittel,

Stuttgart TRIAS-Verlag, 1993,  
ISBN: 3-89373-206-3

**Wiesenauer, Markus:**

Homöopathie: individuelle, schonende Wege zur Heilung, Stuttgart  
TRIAS-Verlag, 1989,  
ISBN: 3-89373-041-9  
Einführung mit praktischen  
Beispielen

### FÜR ÄRZTE UND WISSENSCHAFTLICH INTERESSIERTE LAIEN

**Illing, Kurt-Hermann:**

Homöopathische Taschenbücher:  
Bd. 1, Homöopathie für Anfänger,  
Heidelberg Haug-Verlag, 1992,  
ISBN: 3-8304-0285-6

**Boericke, William:**

Homöopathische Mittel und ihre  
Wirkungen, Leer  
Verlag Grundlagen und Praxis,  
5. Aufl., 1995,  
ISBN: 3-921229-79-0

**Köhler, Gerhard:**

Lehrbuch der Homöopathie:  
Bd. 1. Grundlagen und Anwendung  
Stuttgart Hippokrates-Verlag,  
7. Aufl., 1999,  
ISBN: 3-7773-1325-4

**Köhler, Gerhard:**

Lehrbuch der Homöopathie  
Bd. 2. Praktische Hinweise zur Arzneimittelwahl, Stuttgart  
Hippokrates-Verlag, 4. Aufl., 1998,  
ISBN: 3-7773-1306-8

**Braun, Artur:**

Methodik der Homöopathie, Stuttgart  
Verlag Sonntag, 6. Aufl., 1998,  
ISBN: 3-87758-182-X

**Wiesenauer, Markus:**

Gynäkologisch-geburtshilffliche Praxis der Homöopathie, Stuttgart  
Hippokrates-Verlag,  
3. Aufl., 1998,  
ISBN: 3-7773-1313-0

**Wiesenauer, Markus:**

Homöopathie für Apotheker und Ärzte; Wirkungsprofile homöopathischer Arzneimittel, Stuttgart Dt. Apotheker-Verlag, 1998,  
ISBN: 3-7692-2136-2

## V. KINDERHEILKUNDE

**Bruker, Max O.:**

Biologischer Ratgeber für Mutter und Kind, Lahnstein  
EMU-Verlag, 12. Aufl., 1999,  
ISBN: 3-89189-011-7

**Imhäuser, Hedwig:**

Homöopathie in der Kinderheilkunde, Heidelberg  
Hüthig-Medizinverlag,  
12. Aufl., 2000,  
ISBN: 3-8304-7005-3

**Stellmann, Hermann Michael:**

Kinderkrankheiten natürlich behandeln, München  
Gräfe und Unzer-Verlag,  
3. Aufl., 1999,  
ISBN: 3-7742-3539-2

**Wiesenauer, Markus:**

Pädiatrische Praxis der Homöopathie, Stuttgart  
Hippokrates-Verlag, 3. Aufl., 1998,  
ISBN: 3-7773-1174-X

## VI. KINESIOLOGIE

**Diamond, John:**

Der Körper lügt nicht, Freiburg/Br.  
Verlag für angewandte Kinesiologie, 13. Aufl., 1999,  
ISBN: 3-924077-00-2

**Dennison, Paul:**

Befreite Bahnen, Freiburg/Br.  
Verlag für angewandte Kinesiologie, 11. Aufl., 1996,  
ISBN: 3-924077-01-0

**Dennison, Paul:**

Braingym, Freiburg/Br.  
Verlag für angewandte Kinesiologie, 11. Aufl., 1999,  
ISBN: 3-924077-75-4

**Diamond, John:**

Die heilende Kraft der Emotionen,  
Freiburg/Br., Verlag für angewandte Kinesiologie, 10. Aufl., 1997,  
ISBN: 3-924077-02-9

**Dennison, Paul:**

EK für Kinder: das Handbuch der  
EDU-Kinestetik für Eltern, Lehrer  
und Kinder jeden Alters, Freiburg/Br.  
Verlag für angewandte Kinesiologie,  
12. Aufl., 1996,  
ISBN: 3-924077-06-1

**Scott, Jimmy; Goss, Kathleen:**

Allergie und der Weg, sich in wenigen Minuten davon zu befreien,  
Freiburg/Br., Verlag für angewandte Kinesiologie, 6. Aufl., 1997  
ISBN: 3-924077-11-8

**Schmitz, Marlies:**

Kati lernt hören, Berlin, Ed. Marhold im Wiss.-Verl. Spiess, 1992,  
ISBN: 3-89166-152-5

## VII. KNEIPP-THERAPIE

**Fehrenbach, Mathäus:**

Kneipp A - Z, München  
Ehrenwirth-Verlag, 3. Aufl., 1997,  
ISBN: 3-431-02612-5

**Kneipp, Sebastian:**

Meine Wasserkur – So sollt Ihr Leben! Die weltberühmten Ratgeber in einem Band  
Ehrenwirth-Verlag, 1997,  
ISBN: 3-431-02081-7

## VIII. KREBSTHERAPIE

**Carstens, Veronica:**

Diagnose und Therapie von Krebs mit Mitteln der Erfahrungsheilkunde, Schriftenreihe NATUR und MEDIZIN, Nr. 4,  
DM 6,00, zzgl. Versandkosten

**Sattilaro, Anthony J.:**

Rückruf ins Leben: die Geschichte meiner Krebsheilung,  
Holthausen/Münster  
Verl. Mahajiva, 3. Aufl., 1995,  
ISBN: 3-924845-07-7

**Simonton, Oscar Carl:**

Wieder gesund werden: eine Anleitung zur Aktivierung der Selbst-

heilungskräfte für Krebspatienten und ihre Angehörigen, Reinbek bei Hamburg, Rowohlt, 1992, ISBN: 3-499-19199-7, (Das Prinzip ist auch für andere Krankheiten – z. B. Multiple Sklerose – anwendbar)

**Murphy, Josef:**

Die Gesetze des Denkens und Glaubens, München Ariston-Verlag, 13. Aufl., 1995, ISBN: 3-7205-1061-1

**Mohr, Klaus:**

Bircher-Benner-Ratgeber für Tumorkranke und Tumorgefährdete Bad Homburg Bircher-Benner-Verlag, 6. Aufl., 1996, ISBN: 87053-077-4

**Ludwig, Wolf-Dieter:**

Krebs – Ausweg aus der Sackgasse, Siegen Kalliope-Verl., 1986, ISBN: 3-924668-04-3

**Friebel-Röhrig, Gisela:**

Ich habe Krebs! Na und?, Raststatt Ariane-Verlag, 11. Aufl., 1998, ISBN: 3-929960-11-7

**LeShan, Lawrence:**

Diagnose Krebs, Wendepunkt und Neubeginn, Ein Handbuch für Menschen, die an Krebs leiden, für ihre Familien und für ihre Ärzte

und Therapeuten, Klett-Cotta, 4. Aufl., 1998, ISBN: 3-608-95794-4

## IX. MS-THERAPIE

**Carstens, Veronica:**

Die Bedeutung der Naturheilkunde für die Therapie der Multiplen Sklerose, Schriftenreihe NATUR und MEDIZIN, Nr. 2,

**Düinkel, Ruth:**

Multiple Sklerose: Patient, Arzt und Umfeld, Stuttgart Verlag G. Fischer, 1990, ISBN: 3-437-00624-X

**Krämer, Günter:**

Multiple Sklerose: Informationen für Betroffene und Interessierte, Stuttgart TRIAS-Verlag, 3. Aufl., 1997, ISBN: 3-89373-385-X

**Poser, Sigrid:**

Multiple Sklerose, Darmstadt Wissenschaftliche Buchgesellschaft, 1986, ISBN: 3-534-02786-8

**Bauer, Helmut J.:**

MS-Ratgeber: praktische Probleme

der Multiplen Sklerose, Stuttgart  
Fischer-Verlag, 5. Aufl., 1996,  
ISBN: 3-437-00847-1

**Schweizerische Multiple  
Sklerose-Gesellschaft:**  
Therapien der Multiplen Sklerose:  
Beschreibung von 148 Verfahren  
und Bewertung ihrer Wirksamkeit  
Brinerstraße 1, Postfach,  
CH-8036 Zürich, SMSG, 1989

## **X. PFLANZENHEILKUNDE**

**Schmidsberger, Peter/  
Schmidsberger Susanne:**  
Guter Rat für Nerven und Seele  
Die neue Generation pflanzlicher  
Heilmittel, Südwest-Verlag, 7/1997,  
ISBN: 3-517-07926-X

**Weiss, Rudolf F.:**  
Lehrbuch der Phytotherapie,  
Stuttgart Hippokrates-Verlag,  
9. Aufl., 1999,  
ISBN: 3-7773-1380-70

**Droz, Camille:**  
Von der wunderbaren  
Heilwirkung des Kohlblatts,  
zu beziehen über Jutta Merk,  
Büro Gehrenberg 39/1,  
88239 Wangen/Allgäu

## **XI. MYKOSEN**

**Markus, Harold:**  
Ich fühle mich krank und weiß  
nicht, warum, München  
Ehrenwirth-Verlag, 14. Aufl., 1995,  
ISBN: 3-431-0307-7-7

## **XII. PSYCHISCHE HILFEN**

### **ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN**

**Murphy, Joseph:**  
Die Gesetze des Denkens und Glau-  
bens, München Goldmann-Verlag,  
1995, ISBN: 3-442-11734-8

**Ponder, Catherine:**  
Die Heilungsgeheimnisse der Jahr-  
hunderte, München  
Goldmann-Verlag, 1992,  
ISBN: 3-442-11880-8

**Kübler-Ross, Elisabeth:**  
Über den Tod und das Leben danach  
Verlag „Die Silberschnur“, 1996,  
ISBN: 3-931652-10-6

**Wenzel, Peter:**  
Unity-Kassetten, Unity-Lehramt,  
Nikolsburger Str. 8, 10717 Berlin  
Tel.: 0 30/8 83 48 83  
(besonders Kassetten K4 und K39)

**Peale, Norman Vincent:**  
Die Kraft des positiven Denkens,  
Zürich Bastei-Verlag, 1992,  
ISBN: 3-404-66223-7

**Siegel, Bernie S.:**  
Prognose Hoffnung: Heilerfolge aus  
der Praxis eines mutigen Arztes,  
Düsseldorf, Gondrom Bindlach-Ver-  
lag, 1996, ISBN: 3-8112-1417-9

**Carstens, Veronica:**  
Verletztes Leben – gelingendes Le-  
ben, Schriftenreihe NATUR und  
MEDIZIN, Nr. 6

**Moody, Raymond A.:**  
Leben nach dem Tod?  
Vorwort von Elisabeth Kübler-Ross  
Rowohlt, 1977,  
ISBN: 3-498-04252-1

### AUTOGENES TRAINING

**Langen, Dietrich:**  
Autogenes Training für jeden,  
München  
Gräfe und Unzer-Verlag, 1999,  
ISBN: 3-7742-1484-0

**Lucci, Gisela:**  
Praxis der bewußten Autosuggesti-  
on, Zürich, Coué-Schweiz, Post-  
fach 18, CH 3032 Hinterkappelen,  
Tel.: 031 901 13 41

**Olschewski, Adalbert:**  
Progressive Muskelentspannung,  
Heidelberg Hüthig-Medizinverlag,  
3. Aufl., 1996,  
ISBN: 3-8304-0874-9

### HILFE DURCH DEN GLAUBEN

**Lindenberg, Wladimir:**  
Gottes Boten unter uns, München,  
Basel Ernst Reinhardt-Verlag,  
8. Aufl., 1999,  
ISBN: 3-497-01489-3

**Giovetti, Paola:**  
Engel, die unsichtbaren Helfer der  
Menschen, München  
Heyne-Verlag, 1993,  
ISBN: 3-453-06940-4

### LOGOTHERAPIE

**Frankl, Viktor E.:**  
Das Leiden am sinnlosen Leben,  
Freiburg/Br. Herder-Verlag, 1991,  
ISBN: 3-451-04859-0

**Frankl, Viktor E.:**  
... trotzdem ja zum Leben  
sagen, München  
dtv-Verlag, Neuaufl. 10/98,  
ISBN: 3-423-30142-2

**Frankl, Viktor E.:**  
Psychotherapie für den Alltag,

Freiburg/Br. Herder-Verlag,  
Neuausstattung 2000,  
ISBN: 3451-04896-5

### **XIII. RHEUMATHERAPIE**

**Carstens, Veronica:**  
Möglichkeiten der Naturheil-  
kunde bei rheumatischen  
Erkrankungen,  
Schriftenreihe NATUR und  
MEDIZIN, Nr. 3,

**Bircher-Benner-Handbuch**  
für Rheuma- und Arthritiskranke,  
Bircher-Benner-Verlag,  
22. Neuaufl. 1999,  
ISBN: 3-87053-007-3

**Wiesener, Markus:**  
Rheumatologisch-orthopädische  
Praxis der Homöopathie, Stuttgart  
Hippokrates-Verlag, 1989,  
ISBN: 3-7773-0938-9

**Gülzow, Helene:**  
Rheumakranke können wieder  
hoffen, Althoffstr. 29,  
52457 Aldenhoven,  
Selbstverlag  
Tel.: 0 24 64/72 96



## **IMPRESSUM**

Herausgeberin

Dr. med. Veronica Carstens

NATUR und MEDIZIN e.V.

Am Deimelsberg 36

45276 Essen

Tel.: 0201 · 5 63 05 70

Fax: 0201 · 5 63 05 80

e-mail: [info@naturundmedizin.de](mailto:info@naturundmedizin.de)

Druck

UBG Medienzentrum

Egermannstraße 2 · 53359 Rheinbach

© NATUR und MEDIZIN e.V.

Juli 2003, Gesamtauflage: 1.000

Schutzgebühr: 3,- € zugunsten der

Fördergemeinschaft NATUR und MEDIZIN e.V.

zuzüglich Versandkosten.

**Der Erlös dieser Broschüre geht an die  
Karl und Veronica Carstens-Stiftung, Essen  
zur Förderung der wissenschaftlichen  
Durchdringung von Naturheilkunde und  
Homöopathie.**