

## NATURHEILKUNDERATGEBER

Sehr geehrte Patienten,

Sie möchten nicht ausschließlich nach den Gesetzen der Schulmedizin, sondern auch naturheilkundlich behandelt werden? Dies ist völlig verständlich, eine ausgewogene Mischung durchaus günstig. Jedoch sollten Sie sich nicht ausschließlich von der Naturheilkunde leiten lassen. Bei folgenden Erkrankungen ist man auf die Schulmedizin angewiesen: Tumorerkrankungen, bösartige Bluterkrankungen, Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, Bluthochdruck, Koronare Herzkrankheit (Herzinfarkt, Angina pectoris), Herzrhythmusstörungen, Herzklappenfehler, Herzmuskelerkrankungen, Zuckererkrankung, Nierenerkrankungen, Dialysepflichtige Nierenschwäche, Leberzirrhose, virale Leberentzündung, Gefäßverschlüsse, Knochenbrüche, Schlaganfall und einiges mehr.

Sie werden eventuell an sogenannte „Heiler“ der „alternativen Medizin“ geraten, unter diesen gibt es (wie überall) schwarze Schafe. Folgende Hinweise helfen Ihnen, den richtigen, ernstzunehmenden/vertrauenswürdigen „Heiler“ zu finden (der Sie aber nicht alleine behandeln sollte):

- 1) Er gibt keine Heilungsversprechen
- 2) Er wird nicht im Voraus bezahlt
- 3) Er verlangt üblicherweise eine Bezahlung (für die aufgewandte Zeit, nicht für Energie), wie sie bei Heilpraktikern und Therapeuten üblich ist. Höhere Geldforderungen sollten Sie jedoch sehr skeptisch werden lassen. Nicht wenige Heiler überlassen den Klienten selbst die Entscheidung, was sie geben wollten oder können, oder vereinbaren eine einkommensabhängige Bezahlung.
- 4) Er wird Sie nicht aufordern, Medikamente abzusetzen, ohne daß Sie dies mit dem zuständigen Arzt geklärt haben..
- 5) Er wird nicht behaupten, daß seine Therapie die allein heilende ist..
- 6) Er ist sehr vorsichtig mit „übersinnlichen“ Diagnosen. Wenn der „Heiler“ den Eindruck hat, daß ein bisher nicht erkanntes physisches Problem vorliegt, wird er Ihnen vorschlagen, dies schulmedizinisch klären zu lassen.
- 7) Er muß kein bekannter „Heilerstar“ sein, um helfen zu können. Starrummel und ein entsprechendes Auftreten sollte eher skeptisch machen..
- 8) Er wird Sie darin unterstützen, ein möglichst großes Maß an Selbstverantwortung für Ihre eigene Gesundheit zu entwickeln.

Nun zu einigen Naturheilkundeverfahren, deren Auswahl natürlich subjektiv ist und mir sinnvoll

erscheint:

Bach-Blütentherapie: Einsatz der 38 Bach-Blütenkonzentrate bei disharmonischen seelischen Verhaltensmustern, Akutbehandlung psychischer Stresssituationen und Lebenskrisen (Beziehungskonflikte, Erziehungs- und Schulprobleme, Arbeitsplatzverlust, Midlife-Crisis, ggf. zu ergänzenden psychotherapeutischen Maßnahmen), Begleitbehandlung akuter und chronischer Erkrankungen mit psychovegetativer Symptomatik, z.B. Neurodermitis, Schlafstörungen, Schuppenflechte, seelische Nachsorge von leichten und schweren Operationen. Die Bach-Blütenkonzentrate können also zur Vorbeugung und zur Unterstützung einer fachgerechten medizinischen oder psychologischen Behandlung dienen, diese aber nicht ersetzen. Bei Selbstmordgefährdung sind sie nicht geeignet.

Balneotherapie: Moor-, Schlamm- und Schlickbäder (durchblutungsfördernd und schmerzstillend, aber kreislaufbelastend! Bei Hautkrankheiten, Frauenleiden, rheumatische Erkrankungen), Trinkkuren mit salzhaltigen (rheumatische Gelenkerkrankungen, Schuppenflechte, Atemwegserkrankungen), schwefelhaltigen (Rheumatische Erkrankungen, Hautkrankheiten) und Kohlensäure-Wässern (Herzkrankungen, milder Bluthochdruck).

Bindegewebsmassage: (2-3x/Woche für 10-15 Minuten) Bei Magen- und Darmstörungen nach Entzündungen, Leber- und Gallenbeschwerden nach Leberentzündung, Migräneschmerzen, Menstruationsbeschwerden, Gelenkschmerzen bei Rheuma, Krampfadern. Sie sollte aber nicht ohne ärztliche Stellungnahme durchgeführt werden bei Venenentzündungen, Blutungsneigung, Fieber, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebserkrankungen, akuter Entzündung oder Infektion, Gefäßerkrankungen (Vaskulitis).

Heilerde: Äußerliche Anwendung bei Muskel- und Gelenkschmerzen (Prellung, Quetschung, Gelenkentzündung, Hexenschuß), oberflächlichen Venenentzündungen, Krampfadereizentzündung, Lymphgefäßentzündung, Wundheilungsförderung, Hautproblemen (Akne, Geschwüre, Sonnenbrand, Insektenstiche, Hautallergien). Auch als Fango-, Moor-/Torf-, oder Schlickpackung bekannt.

Homöopathie: Ihr Problem ist, daß bisher keine Wirksamkeitsstudien veröffentlicht sind. Die homöopathische Behandlung bedarf großen Wissens und viel Erfahrung, sie eignet sich daher nicht zur Selbstbehandlung. Sie ist wohl geeignet für akute und chronische Erkrankungen, bei denen die Möglichkeit der Selbstheilung des Körpers besteht (Ruhelosigkeit, Überanstrengung, Erschöpfung, Nervosität, starke Stimmungsschwankungen). Allerdings werden in der Homöopathie keine Diagnosen, sondern nur die Symptome festgestellt, anhand derer dann die Behandlung ausgerichtet ist. Es wird nur ein Mittel eingenommen, wenn sich nach 2 Tagen keine Besserung einstellt, sollte ein anderes genommen werden. Bei Unfällen, notwendigen Operationen, Stoffwechselstörungen (z.B. Diabetes, also Zuckererkrankung oder Schilddrüsenerkrankungen), Tumorerkrankungen, Infektionskrankheiten, Organversagen und vieles mehr ist eine schulmedizinische Behandlung absolut nötig.

Kneipp-Therapie: Nicht nur Heil- sondern auch Lebenskonzept: 5 Säulen: Wasseranwendung, Heilkräuter (siehe auch unter Phytotherapie), Bewegung, ausgewogene Ernährung, Lebensordnung. Einsatz bei Erkältungsneigung, Kopfschmerzen/Migräne, Schlafstörungen, Nervosität, Appetitlosigkeit, entzündlichen Venenerkrankungen, Prellungen, depressiven Spannungen.

Lymphdrainage: Bei Lymphödemen, rheumatisch bedingten Ödemen, Ödemen bei Krebspatienten, die durch Entfernung von Lymphknoten oder Bestrahlung aufgetreten sind. Kann nur von einem ausgebildeten Physiotherapeuten durchgeführt werden. Kein Einsatz bei: akuten allergischen Reaktionen, akuter Entzündung im Bereich des Lymphödems, Herzschwäche, Blutgerinnungsstörungen, Venenthrombose, fortgeschrittener peripherer arterieller Verschlusskrankheit. Nie ohne Absprache mit einem Arzt einsetzen.

Ölziehkur: Kaltgepresstes Sonnenblumenöl. Öl morgens, noch auf nüchternen Magen und vor dem Zähneputzen schlürfen (im Mundraum hin und her bewegen, „Kauen“), mindestens 4 Wochen lang, nach der Anwendung (nach ca. 15 Minuten) Öl ausspucken, Mund mehrfach ausspülen und Zähne gründlich reinigen. Einsatz bei Entzündungen des Zahnfleisches und der Zähne, Bronchitis, Husten, Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen, Rheuma, Amalgambedingten Beschwerden, chronischer Kiefer- und Stirnhöhlenvereiterung, Halsschmerzen, grippaler Infekt. Achtung manchmal kommt es zu einer vorübergehenden Verschlechterung der Symptome.

Phytotherapie: Heilpflanzen können bei folgenden Situationen eingesetzt werden: Appetitlosigkeit (Benediktenkraut, Enzianwurzel, Löwenzahnwurzel und -kraut, Wermutkraut, Galgantwurzelstock), Verdauungsstörungen (Enzianwurzel, Artischockenblätter, Curcumawurzelstock, Minzöl, Pfefferminzölblätter, Ananas), Blähungen (Bilsenkrautblätter, Boldoblätter, Dillfrüchte, Fencheltee, Kümmel, Pfefferminzblätter), Magenschleimhautentzündung (Kamillenblüten, Melissenblätter, Minzöl, Pfefferminzblätter), Durchfallerkrankungen (Eichenrinde, Gänsefingerkraut, Frauenmantelkraut, Heidelbeerfrüchte), Verstopfung (Leinsamenfrüchte, Aloe, Rhabarber, Sennesblätter und -früchte), Herzschwäche (Weißdorn), Durchblutungsstörungen, Schwindel, Ohrensausen (Ginkgo-Blätter), Vorbeugung altersbedingter Gefäßerkrankungen (Knoblauchzwiebel, Küchenzwiebel), Venenerkrankungen (Roßkastaniensamen), Schlafstörungen, Angst und Unruhezustände (Baldrianwurzel, Hopfenzapfen, Lavendelblüten, Melisseblätter, Johanniskraut), Erkältungskrankheiten (Huflattichblätter, Spitzwegerichkraut, Anis, Pfefferminzöl, Kampfer, Eukalyptusöl, Fenchelfrüchte, Fichtennadelöl).

Sauna: regt Herz-, Kreislaufsystem an, entschlackt, Schleimabsonderung wird gefördert bei Bronchialerkrankungen, körperliche und psychische Entspannung, steigert Elastizität der Muskulatur und des Bindegewebes. Die Dauer des Saunabads sollte nicht 15 Minuten überschreiten, ausgewogenes Verhältnis zwischen Aufheiz- und Abkühlphase, keine schweren Mahlzeiten vor und nach den Saunagängen, keine körperlichen Anstrengungen. Saunaverbot besteht bei akuten Virusinfekten, schweren Herz-, Kreislaferkrankungen, Lungen-Tuberkulose, akuten entzündlichen Erkrankungen innerer Organe und Gefäße.

Mit herzlichen Grüßen,

Dr. med. Oliver Kohl

(nach C. Bruch, Naturheilkunde, Du Mont; Richter, Naturheilkundliche Therapieverfahren, Urban&Fischer)