

## Zwei Beiträge aus Ihrem Kreis: Heilverfahren

---

Liebe Leserinnen und Leser,



es ist noch nicht lange her als ich Sie bat, mir doch einfach von Ihren eigenen Heilverfahren zu berichten. Ich hatte versprochen, diese Beiträge zu veröffentlichen. Heute möchte ich damit beginnen, die ersten zwei Beiträge aus dem Kreis der Abonnenten unseres Gesundheitsbriefs zu veröffentlichen.

Der erste Beitrag "So hilft Ihnen die Naturheilkunde in der Grippezeit" stammt von Dr. med. Rainer Waldschütz aus Singen. Diesen Beitrag kann ich in voller Länge wiedergeben. Die Tipps sind besonders jetzt in der Grippe- und Erkältungssaison hochaktuell.

Der zweite Beitrag ist etwas länger und vielleicht nicht für alle Leser von unmittelbarer Bedeutung, wohl aber für die vielen Heilberufler unter den Lesern meines Gesundheitsbriefs. Der Beitrag "Unguis incarnatus: Korrektur mit Nagelspange" stammt von Dr. Norbert Scholz aus Krefeld. Von diesem Beitrag gebe ich nur den Vorspann wieder, den vollständigen Beitrag können sie dann (bei Bedarf) als pdf-Datei vom Server downloaden.

Ich möchte mich bei den beiden Herren bedanken und Sie, liebe Leser, bitten, mir ebenfalls den einen oder anderen Beitrag zuzusenden.

### So hilft Ihnen die Naturheilkunde in der Grippezeit

---

Jeden Herbst und Winter ist es wieder soweit: sobald die Sonne schwächer wird und kaltes Wetter die Tage bestimmt, beginnt auch unsere Nase zu triefen: die Grippezeit hat begonnen!

Was kann ich tun, um gar nicht erst krank zu werden?

Eine gute Gesundheit zu erhalten ist im Grunde sehr einfach: man braucht nur etwas gesunden Menschenverstand und ein Gefühl dafür, was uns gut tut.

Aus der Sicht des Ayurveda und anderer Naturheilsysteme ist ein gesundes und starkes Immunsystem der beste Schutz vor Infektionskrankheiten. Auch Louis Pasteur hat so gedacht: "Der Erreger ist nichts, das Terrain ist alles."

So wie die Tiere mit der Sonne aufstehen und nach dem Sonnenuntergang zur Ruhe kommen, sollten wir Menschen es in etwa auch tun: ein Leben im Einklang mit dem Rhythmus der Natur.

Wer nachts gut schläft, kann den Tag körperlich energiestark und geistig geordnet meistern. Sozusagen ist ein Meister des Schlafs ein Meister der Aktivität!

Alles, was wir essen und trinken, kann nach der Aufnahme vom Verdauungssystem ins Blut allen Zellen des Körpers zugeführt werden, einschließlich den Nervenzellen im Gehirn; deshalb ist besonders wichtig, hochwertige (biologische) Gemüse und Früchte zu essen.

Wer es sich leisten kann, mittags zwischen 12 und 13 Uhr die (frisch zubereitete) warme Hauptmahlzeit in Ruhe zu sich nehmen, wird nicht nur gut verdauen, sondern sein Stoffwechsel wird sog. Endorphine produzieren, die seinen Körper stärkt und wesentlich dazu beiträgt, eine gute Gesundheit zu bewahren! So wurde es in den uralten Schriften des Ayurveda z.B. dem Caraka-Samhita beschrieben; diese zeitlosen Wahrheiten sind auch heute noch gültig...

Was können wir tun, wenn es uns bereits erwischt hat?

Viel ruhen und viel trinken - auch heißes Wasser (5-10 Minuten abgekocht), halbstündlich getrunken hilft den Körper zu entschlacken.

Da Milchprodukte die Schleimproduktion verstärken, sollte man diese während des Infektes meiden und nur leicht verdauliche vegetarische Speisen zu sich nehmen.

Eine Abkochung aus Ingwerwurzel und Süßholzwurzel: 1 EL Süßholz und 1 EL Ingwerwurzel in  $\frac{3}{4}$  Liter Wasser auf  $\frac{1}{2}$  Liter runterkochen, abseihen, tassenweise heiß trinken: Ingwer gilt als eine der besten Pflanzen gegen Bakterieninfektionen, die Süßholzwurzel andererseits gegen Virusinfekte.

Ergänzende Wirkungen entfalten ayurvedische Aromaöle, Tees und Gewürzmischungen: sie reinigen den Körper, wirken entschlackend bzw. entzündungshemmend und fördern das innere Gleichgewicht

Auch die Homöopathie hat einiges zu bieten: z.B. komplexhomöopathische Mittel wie Belladonna homaccord bei Fieber und Entzündung, Aconitum als Sofortmittel bei akuten Erkrankungen sowie die immunstärkenden Homöopathika Euphorbium, Echinacea oder Engystol. Insbesondere mit Eigenblut unter die Haut gespritzt zeigt sich recht schnell eine deutliche Besserung. Für Kinder oder „spritzen-scheue“ Patienten sind die meisten Präparate als Tabletten oder Tropfen erhältlich.

Viele Studien haben gezeigt, dass auch hochdosiertes Vitamin C eine deutliche immunstärkende Wirkung besitzt; da der Darm höhere Dosis nicht aufnehmen kann, sind Infusionen von 7,5 bis 30 g wirkungsvoller als Vitamin C in Tablettenform.

Auch Pflanzenauszüge (Phytotherapeutika) wie Echinacea (Sonnenhut) sind seit Jahrhunderten bekannt; als modernes Präparat möchte ich Umckaloabo erwähnen, das eine südafrikanische Wurzel enthält.

Insbesondere bei Kindern lindern kalte Wadenwickel hohes Fieber recht schnell. Erst wenn dies und viel Flüssigkeit trinken in seiner Wirkung nicht ausreicht, sollte man über Fieberzäpfchen nachdenken, da Fieber die Produktion von Antikörpern anregt und uns damit vor künftigen Infektionen schützt.

Sobald sich ein Hungergefühl einstellt, ist dies ein sicheres Zeichen, dass die Gesundung nicht mehr lange auf sich warten lässt!

Dr. med. Rainer Waldschütz

## Unguis incarnatus: Korrektur mit Nagelspange

---

Emmert-Plastiken führen oft zu kosmetisch unbefriedigenden Ergebnissen, meint Dr. Norbert Scholz, Krefeld.

Die derzeit noch am häufigsten angewandte Operationstechnik zur Therapie des Unguis incarnatus ist die Emmert-Plastik – mit sehr unterschiedlichen Erfolgsquoten.

Die selektive, laterale Matrixhorn-Verödung sollte die Methode der Wahl sein und wird fast ausschließlich von Dermatologen angewandt. Das zur Matrixhorn-Verödung in aller Regel verwendete Phenol ist in Deutschland für diese Indikation nicht zugelassen. Damit handelt es sich hier um eine Off-Label-Anwendung. Während die Matrixhorn-Verödung in der Regel passable kosmetische Ergebnisse erzielt, ist selbst die erfolgreich durchgeführte Emmert-Plastik, zumindest für Frauen, kosmetisch kaum tolerierbar. Hier bieten die zwei- und dreiteiligen Metallspangen (3TO-Spange, VHO-Osthold-Spange®, zweiteilige ORa-Spange) sehr gute Alternativen zur Operation. Bei leichteren Fällen sind auch Klebespangen gut einsetzbar.

## Einladung: Salvestrole – Neue Möglichkeiten der Krebsbehandlung

---

Die niederländische Stiftung „Stichting Orthokennis“ veranstaltet auch 2010 wieder zwei Seminare über Salvestrole für Ärzte, Heilpraktiker, Apotheker und andere medizinische Fachberufe:

1. Am Samstag den 29.05.2009 von 13:00 bis 18:00 Uhr im Maritim Hotel Reichshof Hamburg, Kirchenallee 34-36, 20099 Hamburg, Telefon: 0049 (0)40 248330
2. Am Samstag den 13.11.2009 von 13:00 bis 18:00 Uhr im Maritim Hotel Würzburg, Pleichertorstraße 5, 97070 Würzburg, Telefon: 0049 (0)931 30530
3. Die Seminare werden in englischer Sprache abgehalten, parallele Übersetzungen durch Dr. med. Gottfried Lange
4. Kosten: 55 € pro Person (einschließlich Imbiss in der Pause)
5. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung und eine Rechnung von der niederländischen Stiftung „Stichting OrthoKennis“, Bonte Kraaiweg 10, NL - 1521 RD Wormerveer

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihre Newsletter-Redaktion

## Salvestrole - Zwei Seminartermine für 2010

---

Zu unserem ersten Seminar zum gleichen Thema im Oktober 2009 hatten wir 40 Anmeldungen erhalten. Wir sind sehr optimistisch und haben diesmal für beide Termine (in Hamburg und Würzburg) einen Seminarraum für jeweils 80 Personen gebucht. Ich würde mir wünschen, dass Sie reichlich Gebrauch von unserem Seminarangebot machen, denn wir hatten nie zuvor ein

Produkt, mit dem Sie als Therapeut so viel Gutes tun können.

Salvestrole haben wir inzwischen seit etwa 5 Monaten im Programm. Viele Therapeuten haben bereits mit Behandlungen begonnen und die ersten Berichte sind unglaublich positiv.

**Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.**

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln