

## 15 Dinge, die dir ein Arzt nie sagen würde, die ich aber als Heilpraktikerin weiß

1) Schmerz ist keine Bestrafung, Schmerz ist Kommunikation. Wenn du deinem Körper zuhörst, kannst du ihn verstehen. Er spricht mit dir durch Verspannungen, Müdigkeit,

Entzündungen oder das Gefühl, dass etwas nicht in Ordnung ist. Er schreit nicht, er flüstert.

2) Beinkrämpfe sind das erste Zeichen für ein Ungleichgewicht. Sie zeigen an, dass dein Nervensystem nicht synchron ist und deine Muskeln nicht das bekommen, was sie brauchen. Das heißt also, dass der „Treibstoff“, den du ihnen gibst, nicht der ist, nachdem sie verlangen. Oft macht man dann den Fehler, nach einer schnellen Lösung zu greifen, etwa mit Pillen oder Tropfen, die den Schmerz überdecken sollen. Ohne jemals zu fragen, warum der Schmerz überhaupt da ist. Warum ist er gerade jetzt da? Warum gerade an dieser Stelle?

Die Wahrheit ist einfach und tiefgründig: Krämpfe sind kein Zeichen der Ausweglosigkeit, sie sind ein Zeichen der Erschöpfung, ein leiser Schrei des Muskels mit der Botschaft: „Ich brauche Unterstützung. Ich brauche Mineralien. Ich brauche Pflege.“

Dein Körper wurde sicherlich nicht dafür geschaffen, mit Medikamenten ruhig gestellt zu werden. Er wurde vielmehr dafür geschaffen, mit Nahrung wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Alles, was du dafür brauchst, um deine Beine zu stärken, deine Nerven zu beruhigen und deinen Darm zu sanieren, gibt es bereits in der Natur. Du bekommst diese Stoffe nicht in einer Fabrik, nicht in einer Pille oder einer Plastikflasche, sondern in den Lebensmitteln, die sich seit jeher bewährt haben. Da, wo moderne Mittel oft nicht recht etwas anzubieten haben, bietet dir die Natur Lösungen.

3) Nahrung ist nicht nur Treibstoff, sondern auch ein Feedback. Sie beeinflusst, wie du dich fühlst, wie du dich bewegst und wie du schläfst. Die richtigen Lebensmittel sprechen die gleiche Sprache wie dein Körper. Sie enthalten Mineralien, die deine Muskeln entspannen, die Fette, die den Blutzuckerspiegel stabilisieren, und die Fasern, die deine Entzündungen beseitigen.

Echte Lebensmittel überdecken keine Symptome, sie heilen sanft und vollständig.

Es ist nie zu spät dafür, auf die Zeichen des Körpers zu hören, egal in welchem Alter. Egal ob du 30, 50 oder 70 bist, dein Körper hört immer darauf, was du ihm gibst. Er will immer heilen, er möchte sich immer frei bewegen. Du musst ihm nur das Material für die Erhaltung und den Wiederaufbau geben.

Und du beginnst hier nicht mit einer einzelnen Ergänzung, sondern mit etwas Ganzheitlichem: deiner ausgewogenen Ernährung. Mit dem, womit sich Zivilisationen seit Jahrhunderten ernährt haben – nicht, weil es in Mode war, sondern weil es gut funktioniert hat.

4) Es gibt ein Heilmittel, das weder auffällig noch kompliziert in der Handhabung ist. Es ist cremig, unverarbeitet und wird oft übersehen, aber in ihm stecken genau die Mineralien, die unter anderem deine Beine schon lange brauchen. Diese Frucht, die nicht nach Aufmerksamkeit schreit, ist die Avocado. Jahrzehntelang wurde die Avocado missverstanden. Sie entsprach nicht den gängigen Vorstellungen dessen, was gesund ist, denn sie ist nicht fettarm und nicht süß und sie verspricht keine sofortigen

Ergebnisse. Aber ihre wahre Stärke kommt von ihren Inhaltsstoffen.

Wenn du älter wirst, ist eine gesunde Ernährungsweise nicht mehr nur eine empfehlenswerte Option, sie wird essenziell für dein Wohlbefinden.

In jeder Avocado stecken Kalium und Magnesium in einem ausgewogenen Verhältnis. Dies sind zwei Mineralien, die den Grundstein für gesunde Muskeln und stabile Nerven legen. Kalium trägt dazu bei, dass dein Muskel sich reibungslos zusammenzieht, während Magnesium dafür sorgt, dass er sich danach wieder entspannt. Wenn du nicht genug von beiden Mineralien hast, kommt es zu Fehlfunktionen der Muskeln. Sie ziehen sich zusammen und krampfen, rütteln dich nachts wach, unterbrechen deinen Spaziergang oder sorgen dafür, dass du dich schwach fühlst. Das ist kein Zufall, sondern die biologische Folge fehlender Elemente.

Eine einzige Avocado enthält mehr Kalium als eine Banane, allerdings ohne den Zuckerschub, und die Magnesiumzufuhr ist zwar nicht so hoch, dafür aber gleichmäßig und zuverlässig. Es wird vom Körper langsam, aber effektiv aufgenommen. Dieses Gleichgewicht ist wichtig, denn dadurch kann sich eine unruhige Nacht in einen ruhigen Schlaf verwandeln und verkrampfte Waden in entspannte Gliedmaßen.

Gleichgewicht ist nicht nur etwas Körperliches, du brauchst es auch mental und emotional. Und Avocados nähren nicht nur den Körper, sie beruhigen auch den Geist. Ihre Fette stabilisieren den Blutzuckerspiegel und verhindern den nächtlichen Absturz, der oft die Krämpfe und

Unruhe auslöst. Sie schützen das Herz, beruhigen die Nerven und reduzieren Entzündungen.

Wenn dein Blutzucker stabil ist, wird auch deine Stimmung besser. Du fühlst dich weniger ängstlich, kannst dich besser konzentrieren, deine Energie steht dir gleichmäßiger zur Verfügung und sogar dein Gleichgewicht verbessert sich, nicht nur in den Muskeln, sondern auch in deinem Selbstvertrauen.

Wenn du dich also für die Avocado als Nahrungsmittel entscheidest, ist das ein Moment, in dem du Stärke über Schnelligkeit stellst. Du ernährst nicht nur deinen Körper, sondern sendest ihm auch eine Botschaft: „Ich möchte dir heute etwas Gutes tun.“ Einige Zubereitungstipps habe ich dir unter anderem oben unter Punkt 18 auf Seite 109 f. schon gegeben, und die sind ganz leicht umzusetzen.

5) Manche Lebensmittel müssen nicht „in“ sein, um ihre Wirkung zu entfalten. Sie brauchen auch kein Etikett mit der Aufschrift „Superfood“ oder eine Marketingkampagne, um ihren Wert zu beweisen. Sie wachsen schon seit Jahrhunderten still in der Erde und warten darauf, dass du dich an sie erinnerst.

Süßkartoffeln sind eines dieser Lebensmittel – vertraut und doch zutiefst transformativ für den Körper, um in Weisheit statt mit Müdigkeit zu altern. Für diejenigen, die mit Muskelkrämpfen, Energielosigkeit oder Schwere in den Beinen zu kämpfen haben, bieten Süßkartoffeln etwas Seltenes: echte Regeneration auf eine Art, die nicht nur Symptome für den Moment lindert, sondern die Reserven wieder aufbaut, die sich im Laufe der Zeit abge-

baut haben. Bei körperlicher Betätigung werden unsere Reserven aufgebraucht, und ohne den richtigen Brennstoff ermüden die Muskeln schneller, erholen sich langsamer und schmerzen länger!

Süßkartoffeln bieten da die perfekte Lösung. Ihre komplexen Kohlenhydrate werden langsam verdaut und in einen gleichmäßigen Glukosestrom verwandelt, der ruhig und verlässlich fließt und deinen Muskeln hilft, ihre Energiespeicher nach der Aktivität wieder aufzufüllen. Dadurch wird Muskelkater verhindert und du bist weniger müde.

Aber es geht nicht nur um Energie, es geht auch um Entzündungen. Dieses stille Feuer, das sich mit zunehmendem Alter ausbreitet, oft unbemerkt, bis die Gelenke schmerzen und die Bewegungen steifer werden. Die Süßkartoffel lindert diese Entzündungen auf natürliche Weise. Sie ist reich an Antioxidantien, die das Immunsystem und die Zellreparatur unterstützen.

Im Darm setzen sich die Vorteile fort, wo ein großer Teil deiner Kraft beginnt.

Süßkartoffeln sind reich an löslichen Ballaststoffen, die die natürlichen Bakterien im Verdauungstrakt ernähren und Abfallstoffe sanft aus dem Körper spülen. Für diejenigen, die mit Blähungen, Verstopfung und insgesamt einer trägen Verdauung zu kämpfen haben, die durch Medikamente oder Inaktivität verursacht werden, bringen Ballaststoffe Rhythmus und Erleichterung.

Für mich gilt: Wenn der Darm im Gleichgewicht ist, folgt alles andere auch. Meine Stimmung wird besser, ich habe genug Energie und nachts schlafe ich besser. Ein stabiler Blutzuckerspiegel bedeutet stabile Energie, stabile Ner-

ven und mehr Ausgeglichenheit. Süßkartoffeln wirken da zwar keine Wunder, aber sie unterstützen mich und stärken meine Widerstandskraft.

6) „Du bist so alt wie dein Gefäßsystem“, heißt es in Fachkreisen, und auch ich lege bei der Auswahl der Lebensmittel besonderen Wert auf wichtige Vitalstoffe, die meinen Körper und mein Gefäßsystem unterstützen. Mein Körper und alle Zellen darin werden von einem „Leitungssystem“ mit Sauerstoff, Nährstoffen und Vitalstoffen versorgt. Es besteht aus einem Geflecht von Gefäßen wie Arterien, Venen, Kapillaren und Mikrokapillaren mit einer unvorstellbaren Länge von etwa 100.000 Kilometern. Zusätzlich kommt noch ein weitverzweigtes Lymphgefäßsystem mit einer Länge von etwa 20.000 Kilometern Länge dazu. Alleine meine Blutgefäße aneinandergereiht reichen 2,5-mal um die Erde.

Kein Chirurg könnte diese beiden Gefäßsysteme je reparieren! Nur mein eigener Körper ist dazu in der Lage, wenn er die notwendigen Vitalstoffe (OPC und Vitamin C) in ausreichender Menge zur Verfügung gestellt bekommt, die für die Neubildung und Instandsetzung meines Gefäßsystems notwendig sind.

Dafür sind zwei bestimmte Eiweiße zuständig: Kollagen und Elastin. Der Zustand des Kollagens und Elastins (im Bindegewebe, in den Gefäßen, Sehnen, Knorpeln, Knochen und den Augenlinsen) ist entscheidend dafür, wie alt und krank mein Körper ist. Die Elastizität meiner Gefäße hängt unmittelbar von diesen Faktoren ab.

7) Und was haben OPC und Vitamin C damit zu tun? Ohne OPC und Vitamin C kann der Körper kein Kollagen und Elastin herstellen und erhalten oder biochemische Reparaturen nur ungenügend durchführen.

OPC aktiviert und vervielfacht die Wirkung von Vitamin C. Da Vitamin C 95 Prozent des Stoffwechsels beeinflusst, kann ich diese Erkenntnis nicht hoch genug bewerten. OPC normalisiert die Gefäßelastizität und verbessert die Gleiteigenschaften des Blutes.

Dieses starke Antioxidans ist so klein, dass es – wie Vitamin C – die Blut-Hirn-Schranke passieren kann und so ins Gehirn gelangt. Dort schützt es die wertvollen Gehirnzellen vor oxidativem Stress, der Alzheimer, Parkinson Multiple Sklerose und Epilepsie verursachen kann.

OPC ist unter anderem in Erdnüssen, wilden Brombeeren, wilden Heidelbeeren, Knollengemüse (Süßkartoffeln, Knoblauch, Kohlrabi), Wurzelgemüse (Karotten, Sellerie, Rote Rübe, Rettich), in Zimt und reichhaltig in Traubenkernen und der Rinde der maritimen Pinie zu finden. Alle Heilpflanzen (Hagebutten), Knollen (Knoblauch) und Wurzeln (Ginseng), die bitter schmecken, verdanken ihre Wirkung hauptsächlich dem OPC-Gehalt. OPC erreicht seine höchste Konzentration im Blut nach ca. 45 Minuten, um dann innerhalb von 72 Stunden verbraucht zu werden.

8) Vitamin C ist nach Sauerstoff und Wasser der wichtigste Vitalstoff in meinem Leben. Wie schon erwähnt, beeinflusst es 95 Prozent meines Stoffwechsels. Es ist dabei als Baustein notwendig, dient als Katalysator oder steuert Stoffwechselvorgänge.



Bei einem Erwachsenen mit einem Gewicht von 75 Kilogramm sind ca. 2.000 bis 3.500 Milligramm Vitamin C zu empfehlen und sollten über den Tag verteilt eingenommen werden. Die genaue Menge ist individuell sehr verschieden. Der Körper braucht mehr Vitamin C bei falschen Essgewohnheiten und durch Rauchen, bei Belastungen, Stress und Krankheit, aber auch durch Sport, in der Schwangerschaft und während des Stillens. Darüber hinaus hängt der Bedarf von den Jahreszeiten ab.

Diese Mengen können nicht ausschließlich über die Nahrung zugeführt werden. Dazu müsste man sieben Kilogramm Sauerkraut oder 40 Liter frisch gepresste Obst-säfte trinken. Ich habe in meiner Praxis Hochdosis-Infusionen mit Vitamin C gegeben und konnte zusehen, wie sich das Befinden der Patienten verbesserte. Ich selbst nehme meine Dosis an Vitamin C über den Tag verteilt ein (in vier bis sechs Teilmengen). Dieses Vitamin kann nicht überdosiert werden. Der Rest, der nicht verstoffwechselt wird, wird einfach ausgeschieden.



Ich kann aus meiner Erfahrung also sagen, dass Menschen, deren Nahrung nicht mit OPC und Vitamin C ergänzt wird, schneller altern als notwendig, und dass sie an Symptomen und Krankheiten leiden, die weitgehend hätten verhindert werden können – allein durch diese einfachen und preiswerten Maßnahmen!

In Deutschland, Österreich und der Schweiz leidet bereits ungefähr jeder Zweite an Besenreisern, Krampfadern

oder anderen Gefäßproblemen, und damit sind erhebliche Risiken verbunden. Zum Beispiel Mangel durchblutung oder Thrombosen, aber auch ein stark erhöhtes Risiko, an einem Herzinfarkt, Lungeninfarkt oder einem Schlaganfall zu sterben. Immer häufiger trifft es auch jüngere Menschen! Zwar wird hin und wieder von Durchbrüchen in der Gefäßchirurgie berichtet, aber niemand scheint auf die zugrunde liegende Ursache hinzuweisen und darauf, wie einfach viele dieser Leiden und vorzeitigen Todesfälle zu verhindern gewesen wären.

9) Shiitakepilze werden seit Jahrtausenden in Japan und China als Nahrungsmittel und als Medizin geschätzt. Der Shiitake galt in früheren Zeiten als so wertvoll, dass er als Geschenk für Kaiser und Könige taugte. Er ist in China so verbreitet wie bei uns Austernpilze oder Champignons.

Was bewirkt dieser Pilz in meinem Organismus, wenn ich ihn regelmäßig esse? Er regt durch seine Wirkstoffe die Abwehrzellen an und aktiviert die Immunbotenstoffe, die Krankheitserreger zerstören können. Außerdem senkt er das schädliche LDL-Cholesterin und wandelt es zum Teil in das schützende HDL-Cholesterin um. Shiitakepilze enthalten das wichtige Spurenelement Zink für die Haut, für gute Stimmung und Immunkraft. Er ist reich an Mineralien wie Kalium und stärkt damit die Muskeln, Nerven und das Herz. Darüber hinaus liefert er Vitamin B 1 für die Nerven und B2 für die Immunkraft. Vitamin B2 ist vor allem für Vegetarier und Veganer wichtig, weil sie oft einen Mangel an diesem Vitamin aufweisen. Deshalb nennt man den Shiitake auch das „Fleisch aus dem Wald“.

Doch es gibt noch einiges mehr, was ich für meine Gesundheit erreichen kann, wenn ich den Pilz regelmäßig in meinen Speiseplan aufnehme. Er senkt nicht nur zu hohe Cholesterinwerte, sondern auch den Blutdruck. Er kann bei Migräne eingesetzt werden. Gelenkentzündungen und rheumatische Beschwerden heilen schneller, und man kommt wieder in die Balance. Magenverstimmungen klingen früher ab, und er hilft auch bei Schwächezuständen.

Shiitakepilze sind für ihren vorzüglichen Geschmack und ihr Aroma bekannt, und sie geben vielen Gerichten eine neue überraschende Note und haben wenig Kalorien. (Es gib sie auch getrocknet.)

In Japan und China werden sie als medizinische Speise genutzt, unter anderem in der gezielten Anwendung bei Entzündungen, Magenleiden, Tumoren, Kopfschmerzen, Schwindelgefühlen und Arteriosklerose.

10) Coenzym Q10 ist ein Vitalstoff, der in vielen Nahrungsmitteln, wie etwa Nüssen, bestimmten Gemüsesorten, Fleisch und Fisch vorkommt – allerdings nur in kleinen Mengen. Q10 wird auch im Körper selbst gebildet, aber die körpereigene Herstellung nimmt im Laufe des Lebens leider ab. Q10 ist wichtig für den Zellstoffwechsel und unentbehrlich für ein kräftiges Immunsystem. Das Enzym spielt eine lebenswichtige Rolle im Körper, da es zum einen an der optimalen Energieproduktion und -versorgung in den Organen (vor allem im Herzen) beteiligt ist. Zum anderen schützt es aufgrund seiner außergewöhnlichen antioxidativen Fähigkeiten den Organismus vor zerstörerischen

Schäden durch freie Radikale. Wohl aus diesem Grund hat Q10 innerhalb weniger Jahre seinen Siegeszug durch die ganze Welt angetreten.

Ein Mangel an Q10, der vor allem bei altersbedingtem Nachlassen der körpereigenen Produktion auftreten kann, äußert sich in Erkrankungen des Herzens und der Gefäße, in Bluthochdruck, Diabetes oder auch Zahnfleischentzündungen.

Meist kombiniere ich bei der Nährstofftherapie das Coenzym Q10 mit anderen Nährstoffen wie der Aminosäure L-Carnitin, Omega-3-Fettsäuren aus Seefisch (EPA/DHA), Magnesium, Bromelain und Knoblauch. Die größten Vorräte an Q10 haben wir mit etwa 20, später sinkt der Spiegel auf die Hälfte oder weniger. Eine tägliche Zufuhr von 30 bis 100 Milligramm bei einem 40-jährigen Patienten ist empfehlenswert. Bei gesundheitlichen Problemen sollten zwischen 200 und 400 Milligramm zugeführt werden.

11) Zeolith-Pulver besteht zu 100 Prozent aus dem natürlichen Mineral Zeolith, das vulkanischen Ursprungs ist. Bei mir in der Praxis gehört es zur Basisbehandlung meiner Patienten. Durch seine schwammartige Struktur werden Schadstoffe im Magen-Darm-Trakt sowie in der Leber gebunden und aus dem Körper transportiert. Es ist keine Medizin, sondern ein natürliches Mineralprodukt.

Ein gesunder Magen und eine intakte Darmflora sind die Grundvoraussetzung für ein starkes Immunsystem. Häufige medikamentöse Behandlungen bringen bei Beschwerden zwar Linderung, führen aber durch ihre Ne-

benwirkungen zur schleichenden Vergiftung der inneren Organe, besonders im Magen-Darm-Trakt sowie in Nieren und Blase als ausscheidende Organe. Anzeichen dafür sind Nieren- und Blasenentzündungen, Blähungen, übermäßige Magensäureproduktion und Gastritis. Diese entstehen unter anderem durch die bakterielle Über- und Fehlbelastung der empfindlichen Schleimhäute, insbesondere im Magen-Darm-Trakt. So haben zum Beispiel antibiotische Behandlungen gegen Infektionen, nach Operationen und Bestrahlungen den Nachteil, die empfindlichen Epithelzellen der Schleimhäute nachhaltig zu schädigen. Ursache für die Schädigung sind die in den Medikamenten enthaltenen chemischen Nebenprodukte. Dies ist ein in der Humanmedizin hinreichend bekanntes Problem. Eine Lösung dafür ist in der Natur zu finden.

Zeolith kann bei zahlreichen Beschwerden helfen, wie Schwermetallbelastung, Candida-Belastung des Verdauungstrakts, Übersäuerung des Körpers, Osteoporose, Infektionskrankheiten, Hautkrankheiten, Diabetes mellitus, Parodontose und bei Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises.

Als Tagesdosis zur Prophylaxe sind 10 Gramm (ein gehäufter Messbecher morgens direkt nach dem Aufstehen) zu empfehlen, bei akuter Problematik 15 Gramm (zwei Messbecher), den zweiten Messbecher am Abend vor dem Schlafengehen. Es sollte nicht auf Dauer eingenommen werden, sondern nur so lange, bis der gewünschte Effekt eintritt.

12) Fußbäder sind eine einfache und wirkungsvolle Anwendung. Sie können je nach gewünschter Wirkung mit verschiedenen Zusatzstoffen angereichert werden.

Ein Fußbad mit Natron und Apfelessig empfehle ich zum Beispiel meinen Patienten bei müden Füßen und schweren Beinen. Es reguliert den pH-Wert des Körpers und wirkt entzündungshemmend und entgiftend.

Natron erhöht den natürlichen pH-Wert des Wassers, was die Haut weich macht und die Hornhaut entfernt. Es wirkt entzündungshemmend und unterstützt die Hautpflege.

Apfelessig hat antibakterielle und entzündungshemmende Eigenschaften und reguliert ebenfalls den natürlichen pH-Wert der Haut. (Nicht bei Krampfadern und Venenentzündung anwenden.)

Ein Fußbad mit Rosmarin wirkt belebend, fördert die Durchblutung, kann bei kalten Füßen helfen und Muskelverspannungen lösen. Die ätherischen Öle des Rosmarins haben zudem eine entzündungshemmende Wirkung und sind bei rheumatischen Beschwerden nützlich. Die Wärme des Bades und der würzige Duft des Rosmarins wirken darüber hinaus ausgleichend auf den ganzen Körper, stärken den Kreislauf und helfen beim Stressabbau. Ich gebe dafür einen frischen Rosmarinzweig oder manchmal ein ätherisches Rosmarinöl in eine Schüssel mit warmen Wasser (38 Grad Celsius). Auf mich hat es eine wohltuende Wirkung, und ich wende es regelmäßig an.

13) Die Wirbelsäule kann als eine Säule der wirbelnden Kraft angesehen werden. Die Aufrichtung der Wirbelsäule

ist mir ein ganz besonderes Anliegen. Anhand der Körperhaltung, egal ob bei meinen Patienten oder bei Menschen auf der Straße, bekomme ich schon eine Menge Information und kann daraus Schlüsse ziehen in Bezug darauf, welches Beschwerdebild wohl vorliegt.

Die Haltungsschäden, besonders im fortgeschrittenen Alter, sind vielfältig und zeugen davon, dass die Statik verschoben ist. Sehe ich näher hin, stelle ich oft noch eine Beinlängendifferenz fest, wobei die Wirbelsäule mit einer Fehlfunktion (Kyphose, Lordose oder Skoliose) versucht, den Schaden auszugleichen. Verspannungen, Verhärtungen und Schmerzen sind die Folge. Der bekannte „Witwenbuckel“ bei Frauen ist fast schon ein normales Bild, obwohl all diese Deformitäten reversibel sind, wenn sie früh erkannt und behandelt werden, solange das Knochengengerüst noch flexibel ist.

Natürlich gehören dabei Sport, ausreichend Bewegung und wenigstens eine ausgiebige Stretching-Einheit zum täglichen Programm.

14) Ich bin ein Fan von Wickeln und Kompressen sowie heißen und kalten Kneipp-Anwendungen. Sebastian Kneipp entdeckte im 19. Jahrhundert die Heilkräfte des kalten Wassers für seine Hydrotherapie. Er war es, der die Wassertherapie sehr genau auf Alter, Krankheit und Konstitution der Patienten abstimmte. Er wendete Güsse, Bäder, Wickel und Packungen an und verband die Erfahrungen der Kräuterheilkunde mit der Anwendung von Wickeln und Kompressen. Wickel mit Lehm, Quark, Heublumen und anderen Zusätzen wurden von ihm

weiterentwickelt und in der Öffentlichkeit bekannt gemacht.

Die rasante Entwicklung in der Technologie bewirkte allerdings in der Kranken- und Gesundheitspflege große Veränderungen. Außerdem wurde die Lebensweise zunehmend unnatürlicher. Die leicht zugänglichen und erschwinglichen Medikamente sowie eine recht hohe Ärztedichte verlockten viele dazu, ihre Eigenverantwortung schon bei kleinsten gesundheitlichen Störungen an ein Medikament oder einen Arzt abzugeben.

Heutzutage sind die Wickel im Rahmen der Besinnung auf schonende und natürliche Behandlungsmethoden und durch ein wachsendes Bewusstsein dafür, dass jeder Mensch für seine Gesundheit selbst Verantwortung trägt, wieder aktuell geworden.

Wozu brauche ich einen Wickel? Zur Bewältigung von Krankheiten, als vorbeugende Maßnahme und zur Selbsthilfe.

Wie wirken Wickel? Sie regen die Durchblutung an, können eine ausleitende, beruhigende, entspannende Wirkung haben und sie sind eine Form der Zuwendung – auf ganzheitliche Weise. Als Zusätze für die Wickel können unter anderem Heilpflanzen, frische Blätter, Kräutersäckchen, Salben und Tinkturen bzw. Essenzen verschiedener Nutzpflanzen verwendet werden.

Wann sind heiße und wann kalte Wickel angebracht? Bei chronischen abnutzungsbedingten Gelenk- und Rückenschmerzen und Folgezuständen nach Verletzungen (zum Beispiel chronischen Schmerzen bei steifen Gelenken) sowie Stirn- und Kieferhöhlenentzündungen sind



warme Wickel zu empfehlen. Bei akuten Gelenkschmerzen, Hexenschuss, Verstauchungen, Prellungen, Verrenkungen, oberflächlichen Venenentzündungen und Halsweh sind hingegen kalte Wickel das Mittel der Wahl.

Ich habe früher in meiner ersten Praxis Fango- und Schlickpackungen angeboten. Fango ist ein mineralisches Produkt, ein vulkanischer Schlamm. Er nimmt viel Wärme auf und gibt sie langsam wieder ab. Schlick kommt aus dem Wattenmeer und zeichnet sich durch seinen Mineralienreichtum aus. Anwendungsgebiete für beide Packungen sind Rückenschmerzen, Nackenverspannungen und chronische rheumatische Beschwerden sowie Arthrose.

Bei meiner Tochter habe ich, als sie klein war, bei Ohrenschmerzen Zwiebelwickel aufgelegt. Die schmerzlindernde Wirkung war beeindruckend. Außerdem sind kalte Wadenwickel nach Kneipp bei Fieber, Schlafstörungen und Unruhe empfehlenswert.

15) *Last but not least* noch mein Hinweis auf die wunderbare Wirkung des Saunierens. Für mich ist es ein- bis zweimal im Monat ein selbstverständliches Ritual. Die vielen gesundheitlichen Vorteile ergeben sich durch den Wechsel von Hitze und der darauf folgenden Kälte. Dadurch kommt es zum Ausdehnen und Zusammenziehen der Gefäße, und das hält sie elastisch. Und so ist es ein wunderbares Gefäßtraining und aktiviert darüber hinaus den Gasaustausch in den Zellen. Das Schwitzen entgiftet mein System, stärkt das Immunsystem und das Herz-Kreislauf-System. Außerdem wird meine Haut durch das Schwitzen

gereinigt, besser durchblutet, und mein Teint sieht danach frisch und klar aus. Die Wärme löst nicht nur Muskelverspannungen, sondern versetzt meinen Körper auch in einen tiefen Entspannungszustand, was Stress reduziert und mein Wohlbefinden steigert. Die Regelmäßigkeit ist beim Saunen entscheidend.