

Leseprobe: Robert Kopf "Klassische Naturheilkunde für Jedermann"

Vorwort

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser!

Ermuntert durch die vielen Nachfragen meiner Patienten, was sie denn zu Hause unterstützend zu meiner Behandlung tun könnten, habe ich mich zum Schreiben dieses Buches entschieden.

Aus meiner nunmehr jahrzehntelangen Berufserfahrung als Heilpraktiker habe ich ohne große Umschweife das Wesentliche in verständlicher Form für eine unterstützende und effektive Selbstbehandlung zusammengefaßt. Es wird altes und neues Erfahrungsgut zur Erhaltung ihrer Gesundheit zur Verfügung gestellt.

Wird das Buch nicht nur als Nachschlagewerk nach Stichworten verwendet, vermittelt es auch die Zusammenhänge der Körperfunktionen und bietet eine Hilfe zur Selbsthilfe. Es schafft ein Bewußtsein für die Bedeutung einer ausgeglichenen Ernährung und gesunden Lebensweise mit Bewegung und Spaß am Leben.

Für die erwähnten Krankheitsbilder gebe ich Empfehlungen aus der Volksheilkunde (bewährte Hausmittel, Wasseranwendungen, Ernährung), Akupressur, Pflanzenheilkunde, Homöopathie und Biochemie (Schüßler-Salze). Nicht nur medizinische Laien, auch erfahrene Therapeuten werden viel Interessantes und Neues entdecken.

Der Leser kann sich schnell für eine ihn ansprechende Therapie entscheiden, ohne vorher unzählige Fachbücher studieren zu müssen.

Mein Buch eignet sich zur Selbstbehandlung von Alltagsbeschwerden, wenn vorher die Ursache durch einen erfahrenen Behandler abgeklärt wurde.

Wann sollten Sie einen Fachmann oder eine Fachfrau aufsuchen?

- 1.) Bei unklaren Beschwerden
- 2.) Bei Atemnot
- 3.) Wenn eine Krankheit sehr plötzlich auftritt und mit großen Schmerzen einhergeht
- 4.) Bei Schmerzen hinter der Brust, die auch noch in Hals, Schulter oder den linken Arm ausstrahlen, besteht der Verdacht auf einen Herzinfarkt. Rufen Sie den Notarzt.
- 5.) Wenn Ihre Beschwerden trotz sorgfältiger Behandlung unverändert anhalten oder sogar schlimmer werden
- 6.) Bei starken Schwellungen: Wird zum Beispiel ein Bein oder Arm dick oder verfärbt sich sogar bläulich, könnte eine Thrombose die Ursache sein.
- 7.) Bei halbseitiger Lähmung: Fühlt sich eine Körperhälfte taub an und treten dazu Seh- und Sprachstörungen auf, kann dies auf einen Schlaganfall hinweisen. Verständigen Sie den Notarzt.

Ein Wort zur Medikamenteneinnahme:

Medikamente wirken anders, wenn mehrere kombiniert werden. Auch unsere Nahrung hat Einfluß auf die Wirkung von Arzneimitteln. So kann zum Beispiel Grapefruit-Saft die Wirkung von Arzneien massiv verstärken. Informieren Sie Ihren Behandler nicht nur darüber, welche rezeptpflichtigen Medikamente Sie einnehmen, sondern auch, welche frei verkäuflichen Arzneien oder Nahrungsergänzungsmittel Sie verwenden und lesen Sie grundsätzlich den Beipackzettel.

Hier die wichtigsten Medikamente und Nahrungsmittel, welche Wechselwirkungen verursachen können:

- 1.) Antibabypille: Antibiotika können die Wirkung der Pille schwächen. Sie stören im Darm die Hormonaufnahme ins Blut. Auch durch die Einnahme von Abführmitteln gelangt nur ein Teil des Östrogens und Gestagens ins Blut. Kohlepräparate gegen Durchfall wiederum können die Hormone binden. In allen Fällen ist der Hormonspiegel im Blut oft zu niedrig, um sicher zu verhüten.
- 2.) Erkältungsmittel: Der Wirkstoff Ephedrin in Mitteln gegen grippale Infekte kann den Blutdruck steigern und Herzrhythmusstörungen auslösen. Wer also blutdrucksenkende Medikamente einnimmt, sollte bedenken, dass Ephedrin deren Wirkung reduziert.
- 3.) Heuschnupfenmittel: Der darin oft vorkommende Wirkstoff Terfenadin kann zusammen mit Antibiotika zu

gefährlichen Herzrhythmusstörungen führen. Manche Anti-Pilz-Mittel (etwa mit Ketoconazol, Itraconazol) und Antidepressiva (mit Fluvoxamin, Fluoxetin) hemmen zudem den Terfenadin-Abbau in der Leber oder stören gar die Herzfunktion. Die Folge können Leberschäden oder Herzflimmern sein.

Wechselwirkungen zwischen Lebensmitteln und Medikamenten:

Unsere Ernährung hat großen Einfluß darauf, wie ein Medikament vom Körper verwertet wird. Natürlich ist Alkohol zu Arzneimitteln tabu. Nur wenige wissen aber, daß Milch und Joghurt die Wirkung von Antibiotika mindern oder Tee und Kaffee Schmerzmittel verstärken. Enthält das Schmerzmittel bereits Koffein, verursacht die Tasse Kaffee zitternde Hände.

Bei folgenden Lebensmitteln ist Vorsicht geboten:

1.) Grapefruitsaft: Die flüssige Vitaminbombe kann die Wirkung mancher Medikamente radikal verstärken. Bestandteile des Saftes hemmen ein Enzym in der Darmwand, das die Arznei-Wirkstoffe im Körper abbaut. Grapefruitsaft plus Kopfschmerzmittel kann das Herz zum Rasen bringen. In Verbindung mit Schlafmitteln kann der Saft zu Symptomen ähnlich einem Vollrausch führen.

Vorsicht bei Mitteln gegen Allergien (sogenannten Antihistaminen): Im Mix mit Grapefruit können sie Herzrhythmusstörungen auslösen. Bei blutdrucksenkenden Mitteln wird der Blutdruck häufig erheblich stärker herabgesetzt als erwünscht.

2. Milchprodukte: Antibiotika (z. B. Tetracycline) verlieren ihre Wirkung in direkter Kombination mit Milchprodukten. Die Tetracycline verbinden sich mit dem Kalzium der Milch. So bilden sich Klümpchen, die nicht mehr durch die Darmwand in die Blutbahn gelangen. Die Antibiotika werden ungenutzt ausgeschieden. Mittel zum Knochenaufbau (z. B. Fluoride zur Osteoporose-Vorbeugung) bilden mit dem Kalzium schwer lösliche Salze, was ihre Aufnahme vermindert. Deshalb sollte man auch Fluortabletten für die Zähne nie mit Joghurt einnehmen.

3. Menthol: In den meisten Zahnpasten, Kaugummis und Erkältungsbädern ist Menthol enthalten. Dieses aber hebt die Wirkung aller homöopathischen und biochemischen Mittel auf. Es gibt in der Apotheke Zahncremes, die kein Menthol enthalten.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Studium dieses Buches und vor allem Gesundheit und Lebensfreude.

Ihr Robert Kopf

[E-Mail: Service.Naturheilkunde@live.de](mailto:Service.Naturheilkunde@live.de)

Inhaltsverzeichnis

Therapien:

| | |
|--|-------|
| Akupunktur/Akupressur | S. 7 |
| Aroma und Farben | S. 8 |
| Bachblüten | S. 9 |
| Biochemie | S. 12 |
| Homöopathie | S. 17 |
| Phytotherapie (mit Heilpflanzenverzeichnis ab S. 23) | S. 19 |
| | |
| Alkoholsucht | S. 35 |
| Antriebslosigkeit | S. 38 |
| Appetitlosigkeit | S. 40 |

Atemwegserkrankungen:

| | |
|-----------------------------------|-------|
| Asthma | S. 45 |
| Erkältung | S. 54 |
| Husten (Bronchitis) | S. 62 |
| Mandelentzündung (Tonsillitis) | S. 71 |
| Nebenhöhlenentzündung (Sinusitis) | S. 76 |

Augenerkrankungen:

| | |
|--------------------------------------|-------|
| Bindehautentzündung (Konjunktivitis) | S. 80 |
| Gerstenkorn (Hordeolum) | S. 84 |
| Grauer Star | S. 86 |
| Grüner Star (Glaukom) | S. 88 |
| Lidrandentzündung (Blepharitis) | S. 90 |
| Sehschwäche | S. 92 |
| Trockene Augen | S. 95 |

Blasenerkrankungen:

| | |
|--------------------------------|--------|
| Bettnässen (Enuresis nocturna) | S. 99 |
| Blasenentzündung (Cystitis) | S. 103 |
| Blasensteine | S. 109 |
| Harnverhaltung | S. 111 |
| Inkontinenz | S. 114 |

| | |
|--------------------------------|--------|
| Blutreinigung und Frühjahrskur | S. 116 |
| Depressionen | S. 122 |
| Diabetes | S. 126 |
| Eisenmangel | S. 132 |

Ernährung:

| | |
|----------------------------------|--------|
| Ernährung des Kranken | S. 136 |
| Gesunde Ernährung | S. 137 |
| Mineralstoffe und Spurenelemente | S. 142 |
| Vitamine | S. 146 |

| | |
|-----------------------------|--------|
| Fettleibigkeit (Adipositas) | S. 153 |
| Fieber | S. 157 |

Frauenbeschwerden:

| | |
|--------------------------|--------|
| Beckenbodenschwäche | S. 160 |
| Blutungen | S. 162 |
| Geburt | S. 164 |
| Menstruationsbeschwerden | S. 166 |
| Schwangerschaft | S. 172 |

Frauenbeschwerden:

| | |
|-----------------------------|--------|
| Wechseljahre (Klimakterium) | S. 175 |
| Weißfluß (Fluor albus) | S. 178 |

Gefäßerkrankungen:

| | |
|-----------------------------|--------|
| Arteriosklerose | S. 180 |
| Durchblutungsstörungen | S. 182 |
| Hämorrhoiden | S. 186 |
| Krampfadern (Varizen) | S. 190 |
| Schlaganfall (Apoplekt) | S. 195 |
| Venenentzündung (Phlebitis) | S. 199 |

| | |
|----------------------------|--------|
| Geheimnis des hohen Alters | S. 201 |
|----------------------------|--------|

Gelenkerkrankungen:

| | |
|------------------------------------|--------|
| Arthritis (akute Gelenkentzündung) | S. 203 |
|------------------------------------|--------|

| | |
|--|--------|
| Arthrose (chronische Gelenkerkrankung) | S. 206 |
| Karpaltunnelsyndrom | S. 209 |
| Haarausfall | S. 211 |
| Hauterkrankungen: | |
| Akne, Pickel, Mitesser | S. 214 |
| Hautprobleme allgemein | S. 216 |
| Informatives zur Haut | S. 220 |
| Insektenstiche | S. 222 |
| Juckreiz | S. 223 |
| Neurodermitis | S. 227 |
| Salben und Tinkturen | S. 232 |
| Schuppenflechte (Psoriasis) | S. 235 |
| Sonnenbrand | S. 238 |
| Verbrennung | S. 239 |
| Warzen (Verrucae) | S. 240 |
| Herzbeschwerden | S. 242 |
| Herzschwäche (Herzinsuffizienz) | S. 248 |
| Heuschnupfen | S. 252 |
| Hormone | S. 259 |
| Kinderkrankheiten: | |
| Diphtherie | S. 263 |
| Keuchhusten (Pertussis) | S. 266 |
| Masern (Morbilli) | S. 272 |
| Mumps (Parotitis epidemica) | S. 274 |
| Röteln (Rubeola) | S. 276 |
| Windpocken (Varizellen) | S. 278 |
| Zahnungsbeschwerden | S. 280 |
| Knochenerkrankungen: | |
| Fersensporn (Calcaneus) | S. 282 |
| Knochenbruch (Fraktur) | S. 283 |
| Osteoporose (Knochenentkalkung) | S. 286 |
| Kreislaufferkrankungen: | |
| Hoher Blutdruck (Hypertonie) | S. 287 |
| Niedriger Blutdruck (Hypotonie) | S. 291 |
| Migräne | S. 295 |
| Muskelerkrankungen: | |
| Fußkrampf | S. 302 |
| Muskelentzündung | S. 302 |
| Muskelkater | S. 302 |
| Muskelriß | S. 302 |
| Muskelschmerzen | S. 303 |
| Muskelschwund | S. 303 |
| Muskelzerrung | S. 303 |
| Muskelzucken | S. 303 |
| Quetschung/Prellung | S. 304 |
| Verkrampfte Muskeln | S. 304 |
| Verspannungen | S. 304 |
| Wadenkrampf | S. 306 |
| Nervenerkrankungen: | |
| Gürtelrose (Herpes zoster) | S. 308 |

| | |
|--|--------|
| Ischias (Ischialgie) | S. 310 |
| Lähmungen | S. 313 |
| Nervenschwäche (Neurasthenie) | S. 316 |
| Nierenerkrankungen: | |
| Nierenentzündung (Nephritis) | S. 321 |
| Nierenkolik | S. 328 |
| Nierensteine (Nephrolithiasis) | S. 332 |
| Wassersucht (Ödeme) | S. 338 |
| Ohrenkrankheiten: | |
| Ohrenentzündung (Otitis) | S. 344 |
| Schwerhörigkeit | S. 346 |
| Tinnitus (Ohrgeräusche) | S. 348 |
| Rheuma – Gicht | S. 351 |
| Rückenbeschwerden: | |
| Allgemein | S. 357 |
| Bandscheiben | S. 360 |
| Bechterew (Spondylitis ankylosans) | S. 360 |
| Halswirbelsäulensyndrom (HWS-Syndrom, Cervikalsyndrom) | S. 361 |
| Kreuzschmerzen (LWS-Syndrom, Lumbalgie) | S. 362 |
| Scheuermann (Osteochondrose) | S. 363 |
| Wirbelsäulenverkrümmung (Skoliose) | S. 363 |
| Schlaflosigkeit (Insomnia) | S. 364 |
| Schwindel (Vertigo) | S. 368 |
| Schwitzen | S. 373 |
| Sonnenstich-Hitzschlag | S. 375 |
| Stoffwechselschwäche | S. 376 |
| Verdauungsbeschwerden: | |
| Blähungen (Meteorismus) | S. 378 |
| Durchfall (Diarrhoe) | S. 382 |
| Leber- und Galleleiden | S. 387 |
| Magengeschwür (Ulcus ventriculi) | S. 396 |
| Magenschleimhautentzündung (Gastritis) | S. 400 |
| Sodbrennen | S. 406 |
| Übelkeit und Erbrechen | S. 411 |
| Verstopfung (Obstipation) | S. 413 |
| Verspannungen (siehe Muskelerkrankungen) | S. 304 |
| Wasseranwendungen: | |
| Bäder | S. 418 |
| Güsse | S. 424 |
| Wickel | S. 426 |

Migräne

Bei der Migräne handelt es sich um anfallsartige, meist einseitige Kopfschmerzen mit Schwindel, Seh- und Hörstörungen, Lichtempfindlichkeit und unter Umständen Erbrechen und Durchfall

Ursachen im Kopfbereich können sein:

Verletzungen; erweiterte Blutgefäße, welche die Nerven und die Hirnhaut reizen; Fehlsichtigkeit; Entzündungen; Tumore; Durchblutungsstörungen des Gehirns

Ursachen außerhalb des Kopfbereiches:

Nierenerkrankungen; Störungen im Verdauungssystem; hormonelle Schwankungen; Allergien; Wirbelsäulenerkrankungen; Psyche; Alkohol; das Foramen ovale (eine Öffnung zwischen den Vorhöfen des Herzens) blieb nach der Geburt offen; zu niedriger Serotoninspiegel (dadurch kommt es zur Weitung und Entzündung der Blutgefäße und Reizung der Nerven); Calcium-Mangel (bewirkt eine Verengung der Hirngefäße); Stoffwechselstörungen; Streß; eine bisher nicht erkannte Epilepsie; geschwefelter Wein; Hypoglykämie (Unterzuckerung); Infekte; Blutdruckschwankungen; Mineralstoffmangel usw.

Zu Hause:

1.) Seelische Entspannung, Aufregung meiden, Gelassenheit, Autogenes Training, Luft, Licht, Sonne, Bewegung

2.) Atemgymnastik:

Schaffen Sie eine entspannte Atmosphäre, sorgen Sie für frische Luft und lösen Sie beengende Kleidungsstücke.

Die Atemgymnastik wird in der Weise durchgeführt, dass man tief durch die Nase einatmet unter Vorwölbung des Unterleibs. Die eingeatmete Luft wird 2 bis 3 Sekunden gehalten und anschließend ganz langsam durch den Mund ausgeatmet. Hierbei soll deutlich der Buchstabe „H“ vernehmbar sein.

Beim Ausatmen wird der Oberkörper leicht nach vorne geneigt und der Unterleib eingezogen. Nach dem vollständigen Ausatmen wieder 2 bis 3 Sekunden innehalten, dann wieder langsam durch die Nase einatmen.

Machen Sie 4 bis 5 Wiederholungen.

3.) Wasseranwendungen (siehe auch dort): Wechselunterarmbäder, Wechselduschen, warme Fußbäder mit 50 g Salz oder 1 EL Senfmehl, Kuhnsches Reibesitzbad (bespritzen und waschen des Unterleibs mit kaltem Wasser); Trockenbürstungen; viel barfuß laufen und im Haus einen Fußroller aus dem Fachhandel anwenden (wegen der Reflexzonen auf den Fußsohlen)

4.) Kältepackung auf die Stirn: Füllen Sie in eine Plastiktüte mit 1 Teil Salz (stabilisiert die Kälte) und 4 Teilen Eis

5.) Kalte oder heiße Umschläge im Nacken und auf die Stirn auflegen (Sie müssen selbst für sich herausfinden, was Ihnen besser hilft).

6.) Die Ohren kräftig reiben und massieren (hier befinden sich viele Akupunkturpunkte)

7.) Mit einem Migränegeist den Kopf einreiben. Dieses bewährte Rezept stellt Ihr Apotheker für Sie her: Menthol 1.0, Spir. Camphoratus 24.0, Melissae comp. 24.0

8.) Pfefferminzöl auf Stirn und Schläfen tupfen. 4 Tropfen Lavendelöl auf ein Stück Zucker geben und im Mund zergehen lassen. Ferner hat sich bei Kopfschmerzen im Anfangsstadium ½ Liter Pfefferminztee oder 1 Tasse Mokka mit Zitronensaft bewährt.

9.) Migräneauslösende Nahrungsmittel suchen und vermeiden. Legen Sie einmal pro Woche einen Fastentag ein, an dem Sie nur Mineralwasser (ohne Kohlensäure), Kräutertees und verdünnte Gemüsesäfte trinken. Dies hilft Ihrem Körper bei der Entschlackung und wird viele Migräneattacken verhindern.

10.) Genügend trinken: Kopfschmerzen sind oft ein Zeichen für einen Flüssigkeitsmangel im Körper. So ermitteln Sie Ihren täglichen Flüssigkeitsbedarf: Körpergewicht in Kilo mal 40 geteilt durch 1000 (ergibt Ihren persönlichen Flüssigkeitsbedarf in Litern, wobei Kaffee und Alkohol nicht zählt).

Beispiel: 80 Kilogramm mal 40 = 3200 geteilt durch 1000; Sie sollten also täglich 3,2 Liter trinken. Bei körperlicher Aktivität natürlich mehr.

11.) Eine Unterzuckerung des Blutes kann ebenfalls zu Kopfschmerzen führen. Wenn diese sich ankündigen, lassen Sie ein Stück Traubenzucker im Mund zergehen und trinken Sie anschließend ½ Liter Mineralwasser oder ½ Liter Pfefferminztee.

Akupressur:

Nehmen Sie sich Zeit, wenn Sie die richtigen Punkte suchen. Es ist nun einmal wichtig, die druckempfindlichen Punkte genau zu treffen.

1.) Legen Sie mit beiden Händen die Spitzen von Daumen, Zeigefinger sowie Mittelfinger aneinander. Der Ringfinger wird dabei eingeknickt in die Daumenmulde gelegt. Der kleine Finger wird weggestreckt. Die Fingerkuppen gegeneinander drücken, langsam tief ein- und ausatmen. Wiederholen Sie dieses mindestens drei Mal am Tag für jeweils fünf Minuten. Experten haben bestimmt erkannt, daß es sich bei dieser Übung um ein Mudra (Fingeryoga) handelt.

2.) Bei Spannungskopfschmerz: Der Energie-Punkt für Nacken und Schulter liegt beidseitig zwischen dem kleinen Finger und dem Ringfinger (Schwimmhaut). Fünfmal für etwa drei Sekunden kneifen, danach massieren.

3.) Pressen Sie so fest wie möglich am Ort des Schmerzes, z. B. über den Augen, in den Schläfen usw. Drücken Sie an beiden Ohrläppchen (Abb. 1) gleichzeitig. Wo der Schmerz am größten ist oder wo Sie kleine Kügelchen ertasten, sind die richtigen Stellen. Akupressieren Sie morgens, mittags und abends je 3 bis 4 Minuten.

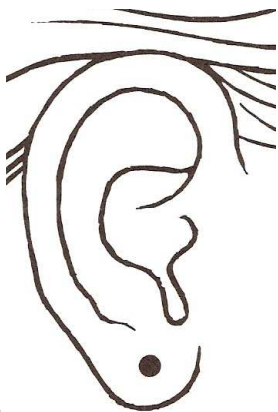


Abb. 1

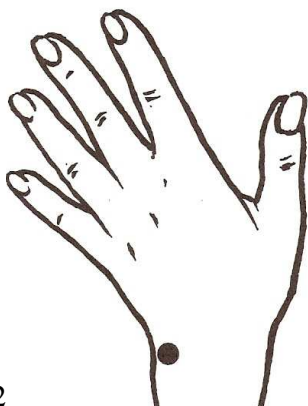


Abb. 2

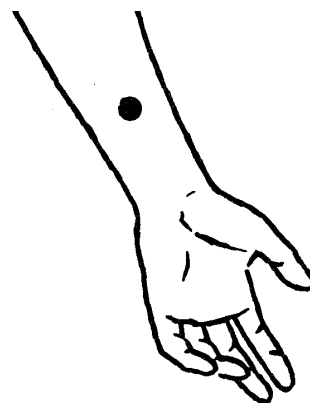


Abb. 3

4.) Ein weiterer wichtiger Punkt gegen Kopfschmerzen befindet sich auf beiden Handrücken (Abb. 2). Etwa dort, wo man die Armbanduhr trägt, rutscht der Daumen deutlich spürbar in eine Vertiefung hinein. Wenn man nun in dieser Vertiefung etwas fester drückt, findet man wieder einen druckempfindlichen Punkt.

Beide Punkte sind in der Akupressur besonders dann geeignet, wenn die Kopfschmerzen durch eine Verengung der Blutgefäße im Kopf entstanden sind. Vom rechten Handrücken aus kann man die rechte Kopfhälfte beeinflussen - vom linken Handrücken die linke Kopfhälfte. Akupressieren Sie mit festem Druck so oft wie möglich 20 Sekunden lang.

5.) Die nächsten beiden Punkte gegen Kopfschmerzen liegen auf der Innenseite der Arme (Abb. 3). Gehen Sie von der Mitte der Handgelenksfurche drei Fingerbreit nach oben. Auch dieser Akupressurpunkt reagiert schmerzhaft auf festen Druck. Zur Behandlung ist er vor allem dann geeignet, wenn es sich bei den Kopfschmerzen um Migräne handelt. Tritt die Migräne links auf, ist dieser Punkt am linken Arm zu pressen. Bei rechtsseitiger Migräne behandelt man den rechten Arm.

Phytotherapie:

Nachstehende Heilpflanzen sind sehr hilfreich bei der Behandlung von Kopfschmerzen und Migräne:

1.) Ammi visnaga Samen: Semen Ammi visnagae, krampflösend

2.) Angelikawurzel: Radix Angelicae, Blutkreislauf, Magen

- 3.) Baldrianwurzel: Radix Valerianae, Migräne, Klimakterium
- 4.) Bitterkleeblätter: Folia Trifolii, Migräne, Kopfschmerzen
- 5.) Chinarinde: Cortex Chinae, anämische Kopfschmerzen
- 6.) Colanuß zerkleinert: Nuces Colae conc., Schwäche ohne Unruhe, niedriger Blutdruck
- 7.) Eisenkraut: Herba Verbenae, Kopfschmerzen
- 8.) Enzianwurzel: Radix Gentianae, Sodbrennen, Übelkeit, Kopfschmerzen
- 9.) Faulbaumrinde: Cortex Frangulae; resorbiert giftige Darmstoffe
- 10.) Frauenmantelkraut: Herba Alchemillae vulgaris, Kopfschmerzen speziell während der Regel
- 11.) Ginsengwurzel zerkleinert: Radix Ginseng conc., Schwäche, Depressionen
- 12.) Herzgespannkraut: Herba Leonurus cardiaca, Klimakterium, Herzunruhe
- 13.) Hirtentäschel: Herba Bursa pastoris, Blutdruckregulans
- 14.) Hohlzahnkraut: Herba Galeopsidis, Anämie
- 15.) Kava Kava Wurzel: Radix Kava Kava, Nervenschwäche, Schmerzen
- 16.) Krappwurzel: Radix Rubiae tinctorum, Kräftigungsmittel
- 17.) Kreuzkraut: Herba Senecio vulgaris, krampflösend, leberwirksam
- 18.) Lavendelblüten: Flores Lavandulae, Kopfschmerzen, Blähungen
- 19.) Majorankraut: Herba Majoranae, Kopfschmerz
- 20.) Mistelkraut: Herba Visci albi, Herz, Blutkreislauf
- 21.) Pfingstrosenwurzel: Radix Paeoniae, krampflösend
- 22.) Rainfarnkraut: Herba Tanacetum, anämischer Kopfschmerz und Schwindel
- 23.) Rautenkraut: Herba Ruta, Blutzirkulation speziell im Kopf
- 24.) Schafgarbenkraut: Herba Millefolium, Durchblutung
- 25.) Schlüsselblumenblüten: Flores Primulae, krampflösend
- 26.) Wacholderbeeren: Fructi Juniperi, Migräne, magenkräftigend, ausschwemmend
- 27.) Weidenrinde: Cortex Salicis, 1 TL auf 1 Tasse kochendes Wasser, 1 Std. ziehen lassen, abseihen, täglich 5 Tassen, enthält Salicylsäure

Teerezepte:

- 1.) Spannungskopfschmerz: Folia Origani (Oreganoblätter), 1 TL auf 1 Tasse heißes Wasser (Infus), 10 Min. zugedeckt ziehen lassen, 3 Tassen täglich trinken
- 2.) Benediktenwurz 15 g, Ehrenpreis 15 g, Melissenblätter 20 g, Gartenrautenkraut 20 g, Bibernelnwurzel geschnitten 15 g, Meisterwurz 15 g; 3 EL auf 1 Liter Wasser, kalt ansetzen, 2 Minuten kochen, 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen, tagsüber schluckweise trinken
- 3.) Melissenblätter 20 g, Mistelkraut 10 g, Kamillenblüten 10 g, Arnikakraut 10 g, Gartenrautenkraut 10 g, Ehrenpreis 15 g, Thymiankraut 15 g; 3 EL auf 1 Liter Wasser, kalt ansetzen, 2 Minuten kochen, 15 Minuten zugedeckt ziehen

lassen, abseihen, tagsüber schluckweise trinken

4.) Lavendelblüten 30 g, Baldriankraut 20 g, Fenchel 10 g, Schafgarbenkraut 20g, Kamillenblüten 30 g; 3 EL auf 1 Liter Wasser, kalt ansetzen, 2 Minuten kochen, 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen, tagsüber schluckweise trinken

5.) Brombeerblätter 20 g, Benediktenwurzel 30 g, Melissenblätter 30 g, Kamillenblüten 10 g, Spitzwegerichblätter 10 g; 3 EL auf 1 Liter Wasser, kalt ansetzen, 2 Minuten kochen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen, tagsüber schluckweise trinken

6.) Lavendelblüten 20 g, Thymiankraut 30 g, Waldmeisterkraut 20 g, Schlüsselblumenblüten 30 g; 2 TL auf 1 Tasse als Aufguß, 10 Min. zugedeckt ziehen lassen, abseihen, täglich 2 Tassen

Migränetrophen:

Tinctura Humuli lupuli (Hopfentinktur) 20.0, Tinctura Chelidonii (Schöllkrauttinktur) 20.0, Aqua Foeniculi (Fenchelwasser) ad 50.0; 3mal 20 bis 30 Tr. auf ein Likörglas ½ Stunde vor dem Essen

Homöopathie:

1.) Aconitum D4: allein oder zusammen mit Belladonna D6 im stündlichen Wechsel je 15 Tropfen; bei viel Hitze, sichtbar klopfenden Adern, klopfenden und betäubenden Schmerzen besonders in der Stirn; rotes Gesicht und rote Augen; Besserung an der frischen Luft; Wahnvorstellungen

2.) Argentum nitricum D3: bei Kopfschmerzen mit dem Gefühl der Ausdehnung; stündlich 10 Tropfen

3.) Asarum europaeum D4: Haselwurz; ziehender oder zusammenpressender Schmerz im Kopfbereich; nervöse Störungen; Überempfindlichkeit der Sinnesorgane; stündlich 15 Tropfen

4.) Belladonna D6: Der Schmerz ist klopfend, pulsierend, schießend, krampfartig, in den Augenbrauen. Verschlimmerung durch Licht und Lärm, beim bücken. Besserung durch Ruhe und Dunkelheit. Gefühl, als würde der Kopf platzen; rotes Gesicht; Angst, Unruhe, Schreckhaftigkeit; stündlich 10 Tropfen

5.) Bryonia D4: Gefühl, als würde der Kopf zusammengepreßt; der Schmerz ist stechend und einseitig, besonders frühmorgens; Verschlimmerung durch Bewegung; stündlich 10 Tropfen

6.) Calcium phosphoricum D12: Schulkopfschmerz; 2mal 10 Globuli

7.) Cimicifuga D3: Kopfschmerz in den Wechseljahren (Klimakterium); 3mal 15 Tr.

Cimicifuga D30 täglich wechseln mit Gelsemium D30 je 5 Globuli: Bei einem Zusammenhang mit der Periode; depressiv, ängstlich

8.) Conium D6: Verdauungsstörungen, Arteriosklerose, stark ziehende pulsierende linksseitige Schmerzen, Blutandrang zum Kopf, heiße Ohren, Schwindel, Ohrensausen, Nasenbluten, Katzenjammer; stündlich 10 Tropfen

9.) Cyclamen D4: Alpenveilchen; linksseitiger Kopfschmerz; Flackern vor den Augen; Schwindel; schmerzhafte Kopfhaut; halbstündlich 10 Tropfen

10.) Dulcamara D6: Der Schmerz ist reißend und betäubend; Verschlimmerung durch Bewegung; stündlich 10 Tropfen

11.) Ferrum phosphoricum D6: Schwindel, Ohrensausen; Verschlimmerung durch bücken; stündlich 1 Tbl.

12.) Galphimia glauca D3: allergische Kopfschmerzen, Kopf zerspringt; Besserung durch Druck; stündlich 10 Tr.

13.) Gelsemium D4: Der Schmerz beginnt am Hinterkopf und breitet sich von hier über den gesamten Kopf aus. Bandgefühl um den Kopf; Krampfanfälle; Schläfenschmerzen; nervöse Störungen; stündlich 15 Tropfen

14.) Glonoinum D4: Halsgefäße klopfen und fühlen sich voll und eingeschnürt an; Schmerz entstand durch Sonnenhitze; wellenförmiges Klopfen im Kopf, das sich bis zum Nachmittag verschlimmert und gegen Abend abnimmt; halbstündlich 5 Tropfen

- 15.) Ignatia D12: Kopfschmerz nach seelischer Aufregung und Kummer; ständig wechselnde Stimmungen; 2mal 10 Globuli
- 16.) Iris versicolor D12: Linksseitige Sonntagsmigräne mit Erbrechen (jeden 7. Tag); Stirnkopfschmerz mit Übelkeit; Nervenschmerzen des Gesichts; alle 2 Stunden 10 Globuli
- 17.) Magnesium phosphoricum D6: nach geistiger Belastung, alle 4 Stunden 1 Tbl. im Mund zergehen lassen
- 18.) Melilotus D2: starker Blutandrang zum Kopf, rotes Gesicht, Besserung durch Nasenbluten; 4mal 15 Tropfen
- 19.) Natrium carbonicum D12: Verschlimmerung bei geistiger Anstrengung; alle 2 Stunden 10 Globuli
- 20.) Nux vomica D6: Schmerz ist dumpf; Druckschmerz; durch Streß, Ärger und Überarbeitung; Gefühl, als wäre ein Nagel im Kopf; Verschlimmerung beim Nachdenken und Sitzen, nach dem Essen, nach Alkohol und Kaffee; stündlich 5 Globuli im Mund zergehen lassen
- 21.) Paris quadrifolia D4: Einbeere; Hinterhauptkopfschmerz mit Schweregefühl; stündlich 10 Tropfen
- 22.) Pulsatilla D6: Einseitiger, reißender Schmerz; ohne Blutandrang zum Kopf; Frostigkeit; Appetitmangel und Durstlosigkeit; Besserung beim Gehen in frischer Luft; das Pressen des Kopfes lindert den Schmerz; stündlich 10 Tr.
- 23.) Rhus toxicodendron D3: Folge von Durchnässung; Schmerz ist stechend, ziehend und reißend; beim Gehen ein Gefühl, als schwanke das Gehirn; stündlich 10 Tropfen
- 24.) Robinia D6: Erbrechen, rechtsseitiger Kopfschmerz; halbstündlich 10 Tropfen
- 25.) Sanguinaria D12: Schmerz kommt und geht mit der Sonne; Schmerz beginnt anfallsartig im Nacken und zieht meist zur rechten Stirn und zum rechtem Auge; stündlich 5 Globuli
- 26.) Silicea D6: Schmerz beginnt im Nacken und zieht zu den Augen; schlaffe Muskeln; stündlich 1 Tbl. im Mund zergehen lassen
- 27.) Spigelia D12: Klassisches Kopfschmerzmittel; paßt meistens; Schmerz beginnt am Hinterkopf, breitet sich nach links aus und setzt sich in der linken Stirn fest; stündlich 5 Globuli
- 28.) Stannum metallicum D12: Schmerz beginnt langsam und nimmt langsam ab; Besserung durch festen Druck; stündlich 5 Globuli
- 29.) Sulfur D6: rechtsseitiger dumpfer Kopfschmerz; träger Stuhlgang, Heißhunger um 11 Uhr; stündlich 5 Tropfen

Homöopathische Rezepte:

1.) Sanguinaria D3 10.0, Spigelia D3 10.0, Gelsemium D4 10.0, Iris versicolor D2 10.0; 5mal 10 Tropfen

2.) Für den Mann:

Magnesium phosphoricum D12 10.0, Argentum nitricum D4 20.0, Atropinum sulfuricum D4 20.0, Gelsemium D4 10.0, Nux vomica D4 20.0, Secale cornutum D4 10.0, Belladonna D6 10.0; 3mal 25 Tropfen vor dem Essen; im Anfall 20 Tropfen, dann stündlich 10 Tropfen, bis der Anfall vorbei ist

3.) Für die Frau:

Magnesium phosphoricum D12 10.0, Argentum nitricum D4 20.0, Atropinum sulfuricum D4 20.0, Gelsemium D4 10.0, Ignatia D6 20.0, Secale cornutum D4 10.0, Belladonna D6 10.0; 3mal 25 Tropfen vor dem Essen; im Anfall 20 Tropfen, dann stündlich 10 Tropfen, bis der Anfall vorbei ist

Biochemie:

Eine Heilung der Migräne mit biochemischen Mitteln ist durchaus möglich, wenn Sie mit Geduld und Ausdauer die gegebenen Vorschläge durchführen.

Bei drohendem Anfall: Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6, 10 Tbl. in etwas heißem Wasser auflösen und möglichst warm in kleinen Schlucken trinken. Eventuell stündlich wiederholen.

Nun einige biochemische Kuren (alle 3 Stunden 3 Tabletten im Mund zergehen lassen, 6 Monate lang):

1.) Bei Blutarmut (Anämie), kalten Füßen, Frösteln, Einschlafen von Händen und Füßen: Am Montag Magnesium phosphoricum D6, dienstags Calcium phosphoricum D6, mittwochs Magnesium phosphoricum D6, donnerstags Natrium muriaticum D6, freitags Magnesium phosphoricum D6, samstags Calcium phosphoricum D6, sonntags Natrium muriaticum D6

2.) Bei Nervosität, Hitzewallungen, Hämmern im Hals, leichter Erregbarkeit, Mißmutigkeit, Weinerlichkeit: Montags Magnesium phosphoricum D6, dienstags Kalium phosphoricum D6, mittwochs Magnesium phosphoricum D6, donnerstags Ferrum phosphoricum D12, freitags Magnesium phosphoricum D6, samstags Kalium phosphoricum D6, sonntags Ferrum phosphoricum D12; dazu einen Nerventee trinken

3.) Bei Leber- und Gallebeschwerden, oft mit bitterem Mundgeschmack oder Erbrechen, bei Empfindlichkeit gegen Wetterwechsel und Nebel: Montags Magnesium phosphoricum D6, dienstags Natrium sulfuricum D6, mittwochs Magnesium phosphoricum D6, donnerstags Kalium sulfuricum D6, freitags Magnesium phosphoricum D6, samstags Natrium sulfuricum D6; dazu einen Leber- und Gallentee trinken

4.) Bei Herzmuskelschwäche, Durchblutungsstörungen, Kreislaufstörungen: Montag Magnesium phosphoricum D6, Dienstag Kalium phosphoricum D6, Mittwoch Magnesium phosphoricum D6, Donnerstag Ferrum phosphoricum D6, Freitag Magnesium phosphoricum D6, Samstag Kalium phosphoricum D6, Sonntag Ferrum phosphoricum D6

5.) Bei Verdauungsschwäche, nervösem Magen, Magendruck, Blähungen: Montag Magnesium phosphoricum D6, Dienstag Kalium phosphoricum D6, Mittwoch Magnesium phosphoricum D6, Donnerstag Natrium phosphoricum D6, Freitag Magnesium phosphoricum D6, Samstag Kalium phosphoricum D6, Sonntag Natrium phosphoricum D6; dazu einen Magentee trinken

6.) Bei Stuhlverstopfung (Obstipation): Montag Magnesium phosphoricum D6, Dienstag Natrium sulfuricum D6, Mittwoch Magnesium phosphoricum D6, Donnerstag Ferrum phosphoricum D12, Freitag Magnesium phosphoricum D6, Samstag Natrium sulfuricum D6, Sonntag Ferrum phosphoricum D12. Dazu bei Bedarf auch mal einen Abführtee. Achten Sie auf eine ballaststoffreiche Ernährung und ausreichend Flüssigkeitszufuhr. Die meisten Menschen mit Obstipation trinken zu wenig.

Sicherlich haben Sie bemerkt, daß am Montag, Mittwoch und Freitag immer Magnesium phosphoricum auf dem Plan steht. Also dreimal wöchentlich Magnesium phosphoricum, an den anderen Tagen die spezifischen Mittel für (oder besser gegen) Ihre Beschwerden.

Zum Gelingen der Behandlung sollten Sie auch noch folgende Empfehlungen beherzigen:

1.) Verzichten Sie auf Schmerz- und Schlaftabletten sowie auf alle entbehrlichen Medikamente. Damit wir uns nicht falsch verstehen: Natürlich müssen Sie die vom Arzt verordnete Medizin, z. B. für Herzinsuffizienz, Bluthochdruck, Diabetes usw. weiterhin nach Vorschrift einnehmen. Reduzieren oder absetzen dürfen Sie derlei Medikamente nur nach Rücksprache mit Ihrem Behandler!

2.) Verbot aller Genußgifte, besonders Nikotin

3.) Verbot von gebratenen, gepökelten und geräucherten Speisen; sehr sparsam und nur bestes Salz verwenden

4.) Keine scharfen Gewürze (Essig, Pfeffer, Paprika, Curry, Chilly, Senf usw.); verwenden Sie unsere einheimischen Gewürze

5.) Kein Schweinefleisch und dessen Produkte