

# „Naturheilverfahren im Überblick“

## Wie wir unsere Gesundheit stärken können

Vortrag für Kritische Akademie  
in Inzell  
am 16. März 2019

Von Helmut Schumacher

Frundsbergstr. 14 \* 80634 München

Tel. 089-226670 \* Mobil: 0171-3722916

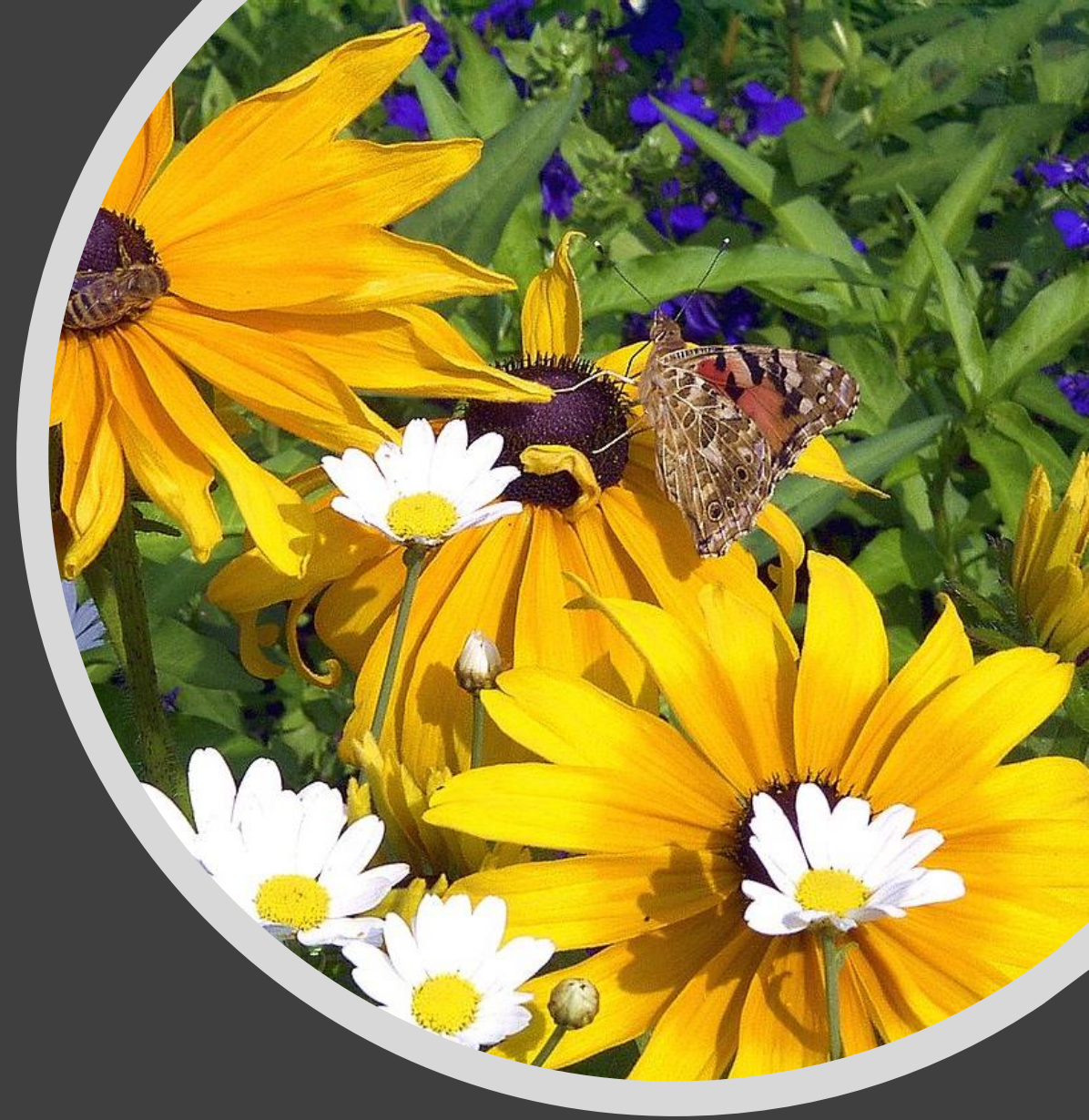
Email: [info@hom-schumacher.de](mailto:info@hom-schumacher.de) / [www.hom-schumacher.de](http://www.hom-schumacher.de)



Helmut Schumacher  
*Heilpraktiker, Klassische Homöopathie*

# Definition Naturheilverfahren

Unter Naturheilverfahren, versteht man alle Maßnahmen, die mit natürlichen Mitteln als therapeutische Reize auf eine aktive Beteiligung und Nutzung selbstregulierender Prozesse des Menschen in Richtung Gesundheit zielen.



# Begriffsbestimmung: Naturheilkunde, Naturheilverfahren, Komplementär-, Alternativmedizin

- Naturheilkunde ist die „Lehre von Naturheilmitteln und Naturheilverfahren.“ Sie sind traditionell in verschiedenen Kulturkreisen auf der ganzen Welt verwurzelt.
- Alternativmedizin: Verfahren die sich als Alternative zur Schulmedizin (nicht Ergänzung) verstehen. Selten im Interesse des Patienten.
- Komplementärmedizin: Alle Verfahren die ergänzend zur konventionellen Medizin eingesetzt werden. Schließt um die 300 Verfahren mit ein, darunter auch ganze Medizinsysteme wie die Traditionelle Chinesische Medizin, Anthroposophie, Ayurveda oder die Homöopathie. Ist Sammelbegriff für naturheilkundliche Verfahren.



# Ursprung und Wurzeln

„Die älteste Apotheke der Welt ist die Natur.“ Schulmedizin, Naturheilkunde und Alternative Heilmethoden, haben sich durch die Beobachtung der Tiere und das Erforschen der Pflanzen entwickelt.

Heilkunst geht auf eine Sammlung antiker Schriften zurück. Geschrieben bereits zwischen 500 Jahre vor und 200 Jahre nach Christi Geburt (Corpus Hippocraticum oder Eid des Hippokrates).

1839 kreierte der Arzt Johann Baptist Gross den Begriff "Naturheilkunde". Aufspaltung in:

- naturheilkundliche Behandlungsweisen.
- naturwissenschaftliche Behandlungsweisen. Neue Wissenschaften wie Physik, Chemie, Biochemie, Virologie, Mechanik und etwas später auch der Bakteriologie und Zellulärpathologie (Krankheiten basieren auf Störungen der Körperzellen bzw. ihrer Funktionen). Sie bildeten die Grundlage der neuen Medizin, der sogenannten Schulmedizin.

# Was ist das gemeinsame an Naturheilverfahren?

- Entstammen häufig aus der Naturmedizin.
- Naturheilverfahren sind Heilverfahren nach den Erkenntnissen der Naturheilkunde.
- Entstammen aus Überlieferung, sind Teil der Erfahrungsheilkunde.
- Sind häufig nicht wissenschaftlich erforscht. Es besteht kein eindeutiger wissenschaftlicher Nachweis über die Wirkung.
- Kommt es zu körperlichen Beschwerden oder Erkrankungen, so geht die Naturheilkunde davon aus, dass das harmonische Gleichgewicht im menschlichen Organismus ursächlich gestört ist.
- Zielen darauf ab das Gleichgewicht im Organismus wieder herzustellen.
- aktivieren die Selbstheilungskräfte.
- Können je nach Art und Intensität der Beschwerden unterstützend oder begleitend zur klassischen Medizin eingesetzt werden.
- Sind darauf ausgerichtet Körper, Geist und Seele gleichermaßen mit ein zu beziehen.



# Wichtige Persönlichkeiten der Naturheilkunde

- ❖ Hildegard von Bingen (ca. 1098 -1179): Benediktiner-Ordensschwester. Befasste sich neben der Theologie und der Musik vor allem der Heilung von Krankheiten. Verfasste sie naturheilkundliche Schriften über den Gebrauch von Pflanzen (Klostermedizin).
- ❖ Paracelsus (1493 – 1541): Arzt, Chemiker, Alchemist. Seine Medizin gründete auf Erfahrung, Experimenten und Naturbeobachtung. Verwarf die damals geltende Säftelehre. „Allein die Dosis macht das Gift.“
- ❖ Johann Sigmund Hahn (1693-1773): Niederschlesischer Arzt, Begründer der Hydrotherapie, Leibarzt vom Friederichs des Großen
- ❖ Vincent Prießnitz (1799 - 1851): Landwirt, autodidaktischer Naturheiler aus Österreich, Erneuer der Kaltwasserkur, kreierte den Prießnitzwickel (Kaltwasserwickel).
- ❖ Johann Schroth (1798 – 1856): Vertreter des Heilfastens und der Diätetik.
- ❖ Sebastian Kneipp (1821-1897): Entwickelte die Kneippkur. Erkrankte mit 28 Jahren an Tuberkulose, wurde von Ärzten aufgegeben, behandelte und heilte sich selbst durch Wasserkur in Donau. Wurde durch Heilungserfolge und Studien in ganz Europa bekannt. Behandelte selbst den Papst.

# Die fünf Säulen der Gesundheit nach Sebastian Kneipp



„Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel!“

Getreu dem Grundsatz „Vorbeugen ist besser als Heilen“ war die Prävention von Krankheiten sein Ziel. Aus einer ganzheitlichen Betrachtung, entwickelte er sein auf fünf Säulen basierendes Behandlungskonzept.

1. Heilwirkung des Wassers (Güsse, Wickeln, Wassertreten)
2. Gesundheit durch Ernährung (einfache, natürliche Vollwert-Ernährung)
3. Kraft der Heilkräuter
4. Leben in Bewegung (z.B. Barfuß-Laufen)
5. Innere Mitte finden (Ordnungstherapie: Tagesrhythmus, Lebensführung)

# Daraus entstanden die klassischen Naturheilverfahren

---

Phytotherapie: Einsatz von  
Pflanzenwirkstoffen

Physikalische Therapien: z.B. Bäder,  
Güsse, Wasseranwendungen,  
Wickel, Auflagen, Wärme- oder  
Kälteanwendungen

Bewegungstherapie

Ernährungstherapie : Unterstützung  
der Behandlungen durch eine  
gesunde Kost und eine dem  
Krankheitsbild angepasste Diät

Ordnungstherapie: Anleitung zu  
einem gesundheitsfördernden  
Lebensstil. Strukturierung der  
äußeren und inneren  
Lebensordnung, um die Gesundheit  
von Körper, Geist und Seele auf eine  
positive Art zu beeinflussen.



# Ausübung und Verbreitung der Naturheilverfahren

- Heilpraktiker
- Ärzte mit Zusatzbezeichnung „Naturheilverfahren“
- Ergänzend zur klassischen schulmedizinischen Behandlung
- Laut Allensbach Studie von 2010: 72% der Deutschen über 16 Jahre, haben schon einmal zu Naturheilmittel gegriffen
- 45 % der Anwender von komplementären Mittel und Verfahren, sind von deren Wirksamkeit überzeugt



# Erweiterte Naturheilverfahren/Verfahren der Komplementärmedizin

Akupunktur	Neuraltherapie	Ausleitende Verfahren (z.B. Aderlaß, Bluteigel, Cantharidenpflasterbehandlung)	Segment- und Reflexzonenbehandlung (Hand-, Fuß-, Ohr)	Mikrobiologische Therapien	Eigenbluttherapie, Sauerstoff- und Ozontherapie
Anthroposophische Medizin	Ayurveda – Indische Heilkunst	Traditionelle Chinesische Heilkunst (TCM)	Homöopathie	Bioenergetische Medizin (Bioresonanz Therapie)	Nährstofftherapie (Orthomolekulare Medizin, Einsatz von Vitamine, Mineralstoffen, Spurenelemente, essentielle Fettsäuren, Aminosäuren, Enzyme)
Aromatherapie (verwendet ätherische Öle)	Elektroakupunktur nach Voll	Enzymtherapie	Hypnose	Kinesiologie	Bachblüten-Therapie ...

# Arterielle Hypertonie (Bluthochdruck)

Definition: laut WHO bei Werten über 140/90 mm/hg

Betroffen:

- weit verbreitet bei Industrienationen
- etwa 1/3 aller Menschen über 40 Jahre
- etwa ¾ aller Menschen über 70 Jahre

Risiko:

- Arteriosklerose (folgen für alle Gefäße und Organe)
- führt zu Herzkrankgefäßerkrankungen
- Durchblutungsstörungen des Gehirns
- Nierenschäden

wird daher auch als „Schleichender Killer“ bezeichnet



# Formen der Hypertonie

## A. Primäre oder essenzielle Hypertonie

Ein Gründe für die Entstehung nicht vollständig geklärt.  
Meist Folge von verschiedenen Faktoren.

Faktoren: Entscheidend ist vor allem der Lebensstil:  
Übergewicht, Stress, erhöhter Alkoholkonsum, Rauchen  
(führt zur Arteriosklerose, erhöhte Kochsalzaufnahme,  
„ hohes Alter,, , Bewegungsmangel, genetische  
Veranlagung (bei 60%), Medikamente

## B. Sekundäre Hypertonie

Betrifft nur 5 -10 % aller Menschen mit Hypertonie, meist  
jüngere Patienten (vor 30. LJ). Andere Erkrankungen sind  
die Ursache für die Hypertonie.

Ursachen: Nierenerkrankungen, Schlafapnoe,  
Hormonstörungen (z.B. Schilddrüsenüberfunktion, Cushing-  
Syndrom, Tumore der Nebenniere), Verkalkung der  
Hauptschlagader (Aorta), Medikamenteneinfluss,  
Schwangerschaft



# Naturheilkundliche Behandlung von Bluthochdruck



Therapie ist unumgänglich - so früh wie möglich mit Behandlung beginnen. Ursachen angehen.

Bei neurogener Hypertonie (Überlastungs- und Stresshochdruck):

- ❖ Entspannungstechniken: autogenes Training, Tai Chi Chuan (Schattenboxen), Qui Gong (chinesische Atem- und Meditationstechnik)

Grundsätzlich hilfreich:

- ❖ Ausdauersportarten: Radfahren, Joggen, Schwimmen.
- ❖ Akupunkturbehandlung
- ❖ Ernährung: Einschränken von Alkohol, Kaffee, Schwarztee, Kochsalz. Vitalstoffreiche, ausgewogene Kost. Eventuell Heilfasten.
- ❖ Pflanzliche Arzneimittel: Alkaloid (Reserpin) der Schlangenzwurz (*Rauwolfia serpentina*) gilt als wirksamstes pflanzliches Antihypertonika. Des weiteren Mistel (*Viscum album*), *Crataegus* (Weißdorn), Knoblauch (*Alium sativum*), Weinraute (*Ruta graveolens*)
- ❖ Kneipp-Anwendungen: Waschungen, Güsse, Wassertreten, Tau- und Schneelaufen, Sauna ...
- ❖ Homöopathika (*Crataegus*, *Lachesis*, *Aurum met.*, *Nux-vomica*, *Natrium-muriaticum*, *Vertatrum album*)
- ❖ Aderlaß: bei starker Hypertonie, dabei werden 250-500 ml Blut entnommen, führt zur sofortigen Blutdrucksenkung.
- ❖ Ausleitungsverfahren z.B. Blutegel (führt zu einer Erweiterung der Blutgefäße und indirekt zu Blutdrucksenkung)
- ❖ Eigenblutbehandlung: unspezifische Reiztherapie, zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Dabei werden kleine Blutmengen aus Vene entnommen und in Muskel reinjeziert

# Diabetes mellitus Typ II

- Zuckerkrankheit, Stoffwechselstörung, gekennzeichnet durch erhöhten Blutzuckerspiegel
- Normwert: BZ nüchtern unter 110mg/dl, nach Essen nicht höher als 140mg/dl.
- Insulinresistenz – Körperzellen reagieren zunehmend weniger auf das Hormon Insulin, kompensatorische Mehrproduktion von Insulin.
- Mehr als zwei Milliarden Menschen leben mit Übergewicht. Die Zahl der Diabetiker hat sich in den vergangenen drei Jahrzehnten verdoppelt.
- Diabetes ist Volkskrankheit Nummer 1.
- Im Jahr 2017 waren ca. 6,7 Mio. Bundesbürger an Diabetes erkrankt.
- ca. 90 % Typ-2-Diabetes / 5 % Typ-1-Diabetes / 5 % seltene Formen z.B. Schwangerschaftsdiabetes.
- Schlecht eingestellter Diabetes verkürzt die Lebenserwartung etwa um 1/3.

## Ursachen:

- Erbliche Vorbelastung
- Ungesunde Lebensweise, drastische Zunahme von Übergewicht, hochkalorische Ernährung (denaturierte Nahrung mit geringem Nährwert und hohem Kaloriengehalt)
- Bewegungsmangel
- Übergewicht bereits bei Kinder - sind Diabetiker von morgen

## Folge:

- Gefäße „verzuckern“, mit zahlreichen und schwerwiegenden Folgeerscheinungen für Organe. Makro- und Mikroangiopathie.



# Naturheilkundliche Behandlung von Diabetes mellitus Typ II

- Ernährungstherapie: Viele unbehandelte Lebensmittel wie, Saaten, pflanzliche Öle, ballaststoffhaltige Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte bewirken langsamere Aufnahme des Zuckers in Blut. Wenig Weißmehl. Keine zuckerhaltigen Getränke. Erhöhter Bedarf an Vitamin C, E, B, Chrom, Zink, Magnesium.
- Körperliche Aktivität, Bewegung. Wirkt Fettdepots entgegen. Senkt Insulinresistenz. Ideal: 150 Minuten pro Woche.
- Kneipp`sche Anwendungen z.B. Arm- oder Fußbäder.
- Fastentherapie (keine Nulldiät, kohlenhydratpräzisiert oder bei Übergewicht kalorienreduziert).
- Ergänzend: Artischockenblätter, Knoblauch, Zwiebeln. Leinsamen, Weizenkleie oder Hefekleie wirken resorptionsverzögernd.





## Heilpflanzen zur Behandlung von Diabetes mellitus Typ II

---

- Artischoke: wirkt auf Verdauung, günstigen Einfluss auf Glukosestoffwechsel
- Ingwer: unterstützt die Aufnahme von Glukose in Muskelzelle
- Mariendistel (*Cardus marianus*): kann zur Verbesserung der Insulinresistenz führen
- Wegwarte (*Cichorium intybus*): Bitterstoffe wirken regulierend auf Leber- und Zuckerstoffwechsel.
- Löwenzahn (*Taraxacum officinale*): entgiftend u. regulierend auf Leberstoffwechsel.
- Tausendgüldenkraut (*Centaurium erythraea*): reduziert Blutzuckerschwankungen.
- Bärlauch (*Allium ursinum*): „Röhrchenputzer“, kann Ablagerungen abbauen, verbessert Blutdurchfluss.





# Metabolisches Syndrom

Bedeutet soviel wie stoffwechselbedingt.

Es ist eine Sammelbezeichnung, ein Symptomenkomplex für verschiedene Krankheiten und Risikofaktoren (bes. für Herz-Kreislauferkrankungen), die meist als Auswirkung des modernen Lebensstils (Wohlstandskrankheiten) auftreten.

In BRD leiden 30-35% der Bevölkerung an dieser KH.

Zeichnet sich durch folgenden Krankheitsbilder aus:

1. Starkes Übergewicht mit bauchbetonter Fetteinlagerung (Adipositas)
2. Bluthochdruck
3. Erhöhter Blutzuckerspiegel
4. Gestörter Fettstoffwechsel

Wird auch als „Tödliches Quartett“ bezeichnet.



## Naturheilverfahren beim Metabolischen Syndrom

Im Vordergrund steht Vermeidung von Folgeerkrankungen. Dazu braucht es einen ganzheitlichen Therapieansatz, mit einer Veränderung des Lebensstils, der Essgewohnheiten sowie deutlich mehr Bewegung sowie Minimierung von Alkohol und Verzicht auf Nikotin.

- Hier kommen je nach Gewichtung der KH die klassischen Naturheilverfahren zur Anwendung
- Reduzierung von gesättigten Fettsäuren aus tierischen Produkten (Fleisch, Wurst, Butter, Käse)
- Ballaststoffreiche Ernährung (Vollkornprodukte, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte ...)
- Omega-3-Fettsäuren (enthalten im Fisch, Leinsamen, Leinöl, Walnüssen, Nüssen) bieten Schutzstoffe für Herzkreislauf und Gefäße.
- Coenzym Q10, wirkt gegen Entzündungen (antioxidativ)

Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit