



Vorwort

Natürlich gesund! Wer möchte das nicht sein. Aus Gesprächen mit meinen Patienten weiß ich, dass ein großer Bedarf nach natürlichen Behandlungsmethoden besteht. Gleichzeitig ist die Durchführung und Erstattung von Naturheilkundlichem in der normalen Kassenpraxis kaum mehr möglich – z.B. wurde vor einigen Jahren die Kassenerstattungsfähigkeit nahezu aller pflanzlichen Heilmittel zurückgezogen. Nicht etwa, weil sie unwirksam sind, sondern weil ihre wenigen Nebenwirkungen sie nicht rezeptpflichtig machen – mit gesundem Menschenverstand und dem Willen der Bevölkerung nach mehr Naturheilkunde hat dies nichts zu tun.

Mit diesem Selbstbehandlungsbuch kommen wir daher dem Bedürfnis vieler Menschen nach Naturheilkunde nach. Wir sehen keinen Widerspruch zwischen Naturheilkunde und sogenannter Schulmedizin – es gibt nicht *eine* Naturheilkunde und *eine* Schulmedizin, es gibt nur *eine* Medizin, die Menschen gesund erhalten, Heilung fördern oder Beschwerden lindern möchte. Sie ist ganzheitliche Synthese von naturheilkundlichen und konventionellen Maßnahmen und wesentlicher Bestandteil einer modernen, dem Patienten zugewandten Medizin. Deshalb geben wir in diesem Buch immer wieder Hinweise darauf, wann Sie Ihren Arzt kontaktieren sollten.

Im Vordergrund stehen aber selbstverständlich die Möglichkeiten, die Pflanzenheilkunde, Entspannungsverfahren, Bewegung und alle anderen natürlichen Verfahren bieten. Sie werden sehen, dass die Grenzen zwischen Gesundheit und Wellness dabei durchaus fließend sind. Wir möchten, dass Sie sich wohl fühlen. Wer sich wohl fühlt, ist körperlich leistungsfähiger, psychisch stabiler und kann Krankheiten viel besser begegnen. Sind

Sie krank, erhalten Sie hier vielfältige Hinweise, wie Sie Ihre Gesundheit zuverlässig, rasch und nebenwirkungsarm wiederherstellen.

Ihre Mitarbeit ist gefragt: Selbstbehandlung bedeutet nicht, einige gesunde Lebensmittel zu verzehren, ein paar homöopathische Globuli zu lutschen und sich vom Partner mit einem Aromaöl massieren zu lassen. Naturheilkunde heißt nicht: »Wasch mir den Pelz, aber mach mich nicht nass!«

Überprüfen Sie Ihre bisherige Lebensweise: Leistet sie Ihren Krankheiten und Beschwerden Vorschub? Es erfordert viel Arbeit, seine Ernährung zu ändern, sich zu einer notwendigen körperlichen Bewegung aufzuraffen oder Entspannungsübungen zu praktizieren – und das dauerhaft.

Naturheilkunde ist keineswegs frei von Nebenwirkungen: Die wichtigsten sind Selbstverantwortung und eigene aktive Mitarbeit am Gesundungsprozess. Wenn Sie engagiert zupacken und den inneren Schweinehund in die Schranken weisen, werden Sie langfristig belohnt – mit besserer Gesundheit, mehr Freude am Leben, einem leistungsfähigeren Körper, einem robusteren Abwehrsystem oder mit weniger Gewicht.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim »natürlichen Gesunden« – vor allem aber viel Spaß beim Lesen und beim Umsetzen der Vorschläge. Treten Sie mit uns in einen konstruktiven Dialog: Teilen Sie uns Verbesserungsvorschläge, Anregungen oder Kritik gerne mit unter

schmiedel@habichtswaldklinik.de

Kassel, im März 2009
Dr. Volker Schmiedel