

Dr.JörgZittlau

Heilkraft der Natur

Schmerzmittel ersatzstoffe

Natürliche Alternativen zu synthetischen Medikamenten:
einfach anzuwenden, billig und ohne Nebenwirkungen



Südwest

Die Angst vor dem Schmerz "5

Der Griff nach der Tablette	5
Die Ursachen der Schmerzen	7
Schmerzen und Immunsystem	10
Schmerzen und Muskeln	11
Schmerzen und Psyche	13
Schmerzen und ihre Bedeutung	15
Aspekte der Schmerztherapie	16

Schmerzmittel richtig einsetzen 19

Der Trend geht zur Selbsthilfe	19
Grenzen der Selbstmedikation	21
Risiken alternativer Medikamente	23

Handelsübliche Schmerzmittel 25

<i>Trügerische Hoffnungen in Pillenform: Eine einzelne Tablette beseitigt möglicherweise den Schmerz, nicht aber seine Ursache.</i>	Nichtsteroidale Antirheumatika	25
	Paracetamol	27
	Sumatriptan	28
	Kodein und Koffein	28
	Ergotamin	29
	Beta-Blocker	30
	Muskel- und Gelenkschmerzmittel	30
	Antidepressiva	32
	Antikonvulsiva	32

Kortisonpräparate 33

Jfr •• Metamizol 34

| 3 ~ H Opiate 34

•T >• Special Migräne und Rückenleiden 36

HD I

> Alternative Schmerzmittel 39

%— 39

iaJ. \ Basische Salze 41

yjiii 4- Bittersüß 42

^* <<Ä Borretschöl 44

Mfju^l ' Brennesselblätter 45

9 H & ' . Cayennepfeffer 47

Chinesische Heilkräuter	49
Edelsteine	51
Enzyme	53
Gänsefingerkraut	55
Gewürznelke	56
Grüner Tee	58
Hanfsamen	61
Homöopathie	62
Ingwer	66
Johanniskraut	68
Kefir	72
Kombucha	73
Mutterkraut	74
Nachtkerzenöl	75
Pestwurz	
Pfefferminze	
Ringelblume	
Salz	
Schwarzkümmel	
Shiitakepilz	
Teufelskralle	
Urin	
Vitamin B2 (Riboflavin)	
Vitamin B6 (Pyridoxin)	
Vitamin C (Ascorbinsäure)	
Vitamin E (Tokopherol)	
Wasser	
Weidenrinde	
Weihrauchharz	

HBTJI



77 *Pflanzen und*
 78 *Aromen können*
 80 *den Körper auf*
 82 *sanfte Weise von*
 83 *Schmerzen*
 84 *befreien.*

Schmerzerkrankungen

von A bis Z

103

Angina pectoris bis Zahnschmerzen: Wie Sie Schmerzen mit natürlichen Heilmitteln lindern

Special Diäten gegen den Gelenkschmerz 124

Über dieses Buch 126

Register 127