

**Dr. Klaus Ch. Schimmel  
Dr. Tony Schwaegerl**

**und die Natur  
heit doch**

# Inhalt

1  
Zu niedriger Blutdruck? Kaffee nein - Terrainkur ja! 15

2  
Kaltwassergüsse und Bürstenmassagen  
gegen Schweißausbrüche 19

Eichenrinde und Zinnkraut gegen Hämorrhoiden 23

4  
Eigenblut-Behandlung und Kneippanwendungen  
gegen ständige Erkältungen 27

5  
Mariendistel, Schöllkraut und Gelber Enzian  
bei Erkrankungen der Leber 31

6  
Autogenes Training löst Schlafprobleme 35

7  
Bei Schmerzen Narben unterspritzen 40

8  
Arnika, Hamamelis und Mistel zur postoperativen Therapie 43

9  
Lebensbaum und Hahnenfuß helfen bei Gürtelrose 46

10  
Heilöl schwemmt Gallengrieß aus dem Körper 50

11  
Massagen, Moor und Muskeltraining beseitigen die  
Rückenschmerzen 55

12

Der Virginische Wolfsfuß  
reduziert Schilddrüsenüberfunktion 61

13

Grießwurzel, Schwefel, Roßkastanie  
gegen hartnäckige Hämorrhoiden 65

14

Die Fastenkur nach Buchinger - ein »starkes Geschütz«  
gegen Übergewicht 70

15

Wenn die Wirbelsäule Kummer macht, lohnt ein Versuch mit  
Schröpfungsglocken 76

16

Ein Gespräch kann bei Depressionen mehr bewirken  
als Medikamente 80

17

Eine »Naturheilkur« gibt Nervösen neue Kraft 84

18

Mistelpräparate und Hautquaddelung lindern Gelenksteife 88

19

Biorhythmik bei Diabetes mellitus 91

20

Hilft die Evers-Diät bei multipler Sklerose? 95

21

Neuraltherapie lindert Trigeminus-Neuralgie 98

22

»Symbioselenkung« - eine wirkungsvolle Therapie,  
wenn der Darm streikt 101

23

Blutegel - altbewährte »Geheimwaffe« gegen Krampfadern 106

24

Hopfen, Strandhafer und Melisse  
dämpfen Angst und Unruhe 110

25

Inhalationen tun den Bronchien gut 113

26

Kohlensäurebäder und reizarme Kost  
senken den Blutdruck 118

27

Kalt-warme Fußbäder, wenn die Beine wimmern 124

28

Kräuter-Rollkur bei Magen-Untersäuerung 127

29

Naturmedizin zur Nachbehandlung bei infektiösen  
Leberstörungen: Schöllkraut, Wermut, Hopfen 130

30

Injektionen mit Gingko biloba bei  
Parkinson'scher Krankheit? 134

**31**

Kein Fleisch, viel Obst bei erhöhter Harnsäure 138

32

Bakterien und Melisse beseitigen Darmstörungen 142

33

Öl-Therapie bei hartnäckigen Gallenschmerzen 146

34

Vier Therapien gegen Einschlafstörungen 150

35

Löwenzahn, Wolfsfuß und Liguster . . .  
wenn es an Magensäure fehlt 153

36

Für starke Esser, die abnehmen müssen, ideal:  
die Kartoffeldiät 157

37

Geregelte Schlafzeiten: einfaches Mittel gegen Nervosität 161

38

Eine Mandeloperation bringt neue Schaffenskraft 164

39

Bei Nierenerkrankungen: salzarme Kost, Elektroakupunktur,  
Birkenextrakt 167

40

Heusäcke bei Bauchkoliken, Mariendistel schützt die Leber 170

41

Bei Gelenkentzündungen im Alter vegetarische Kost 174

42

Küchenschelle, Wanzenkraut und Keuschlamm wirken  
regulierend auf das Hormonsystem 177

43

Die Buchinger-Kur sorgt für rapiden Gewichtsverlust 180

**4.4**

Strandhafer und Hopfen bei Nikotinentzug 184

45

Blut und Sputum -  
erfolgreiche Injektionen gegen Allergie 188

46

Pflanzliche Bitterstoffe wecken den Appetit 191

47

Was tut man gegen ein Reizcolonsyndrom? 194

48

Lehmpackungen und Zehentraining  
bei Völlegefühl in den Beinen 197

49

Reduktionstage bringen überschüssige  
Kalorien zum Schmelzen 200

50

Mauerpfeffer, Silbernitrat und Eichenrinde  
gegen Analfissuren 204

51

Sport ja - Kraftsport nein: Tips für Ungeübte 207

52

Lymphdrainage bei Rheumatismus und Ödemen und  
gegen unliebsame Fettpolster 210

53

Ein eitriger Zahn war schuld an vielen Herzattacken 213

54

Bei nässenden Wunden Arnika und Hamamelis 216

55

Fasten und Sport machen auch Fünfzigjährige wieder mobil 219

56

Ist gegen Alkoholismus ein Kraut gewachsen? 223

57

Spinnengifte, Schöllkraut und Autogenes Training bringen  
ruhigen Schlaf 226

58

Neuraltherapie hilft bei offenen Beinen 230

59

Bei Blasenbeschwerden Birke, Goldrute, Berberitze 223

60

Verbesserung des Schwefelstoffwechsels stoppt Haarausfall 236

61

Kalt-Warm-Anwendungen gegen Elefantenhaut 239

62

Gezielte Bewegungsübungen  
vertreiben starken Kopfschmerz 242

63

Arnica montana und Rosmarin stabilisieren den Kreislauf 245

64

Salicylsäure und Schwefelmoorbäder bei Rückenschmerzen 249

65

»Konstitutionsbehandlung« bei Reizhusten 253

66

Homöopathische Präparate regulieren den Stuhlgang 256

67

'Blutiges Schröpfen hilft bei Ischiasleiden 259

68

Neuraltherapie und Sauna, wenn die Wirbelsäule  
Kummer macht.. . 262

69

Erst Einlagen, dann Ozonkur, wenn die Beine schmerzen 265

70

Hamamelis und Küchenschelle schenken neue Kraft 270

71

Mistel-Quaddelungen  
bessern Beschwerden im Nackenbereich 274

72

Damiana, Strandhafer, Bärlapp, wenn die Libido nachläßt 278

73

Rohkost sorgt für radikale Minderung der Blutfette 282

74

Die Kegelblume hat schon den Indianern geholfen -  
sie bringt Linderung bei Harnleiterbeschwerden 287

75

Bei Magenschmerzen: ein Versuch mit Heilerde lohnt 291

76

Herdsuche ist wichtig bei Herzjagen 296

77

Radikal Salzzufuhr senken - dann sinkt auch der Blutdruck 299

78

Bäuchspeicheldrüsenentzündung: Schonkost und  
»magenheilende« Kräuter bringen Besserung 304

79

Mixed Pickles und Mohren gegen Würmer 307

80

Fango, Stangerbad, Einlagen:  
drei Mittel gegen Rückenschmerzen 310