

Walter Fürer

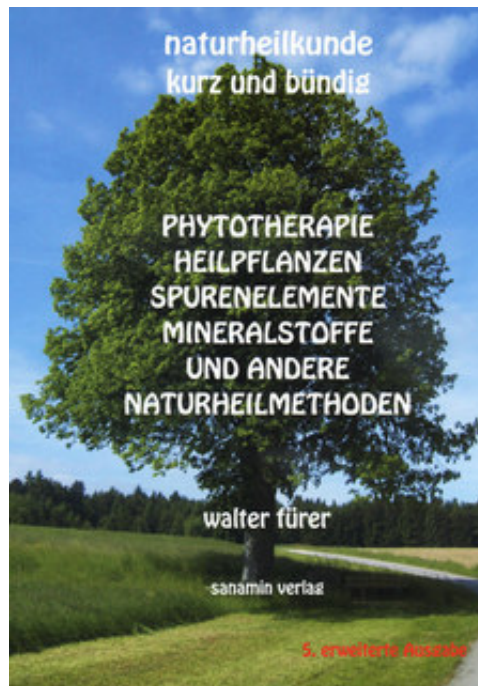
Naturheilkunde kurz und bündig

Leseprobe

[Naturheilkunde kurz und bündig](#)

von [Walter Fürer](#)

Herausgeber: Sanamin Verlag



<http://www.unimedica.de/b16257>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



紅麴米, 紅曲米 rote REISHEFE

Lat.: *Monascus purpurens*

Trad. Indikationen: Cholesterin, kardiovaskuläre Erkrankungen, koronare Herzkrankheit, Arteriosklerose, Durchblutungsstörungen, Muskelschmerzen verursacht durch synthetische Statine...

Sammelgut: Hefe vom rot fermentierten Reis / 600mg Zus.: 100%
Monascus purpurens - Extrakt

(chin.: 紅麴米, 紅曲米)

In Asien wird roter Reis - Xuezhikang) in erster Linie als Nahrungsmittel verwendet, z.B. als Geschmacksverstärker in einer Vielzahl von Lebensmittelzubereitungen, asiatischen Saucen, roter Tofu, Fisch, Reis, Wein, Gemüse und in Wurstwaren. Studien aus den 1980er Jahren in China und aus den 1990er Jahren in den USA zeigten, dass der Cholesterinspiegel, speziell des schlechten Cholesterin, mit dem roten Hefeextrakt des fermentierten Reises, dank des Wirkstoffes Monacolin K (auch Lovastatin genannt) gesenkt wird. Nach etwa 3 Monaten haben die Cholesterinuntersuchungen normale Werte angezeigt. Eine Firma vermarktete daraufhin rot fermentierten Reisextrakt mit grossem Erfolg. Da Cholesterinsenker weltweit ein grosses Geschäft sind, wurde auch hier die „Konkurrenz“ hellhörig und in den USA dem „Medikament“ die Zulassung entzogen. Inzwischen wird es wieder als Nahrungsergänzung verkauft. Fermentierte rote Reishefe enthält ca 0,03-0,1 % Monacolin, kleine Mengen an Phytosterinen, Lovastatin, Isoflavone und einfach ungesättigte Fettsäuren. Um eine gute Wirkung zu erzielen sollte das Extrakt etwa 0,1% Monacolin enthalten. Bei dieser Konzentration genügen meist je eine Kapsel morgens und abends und Ihr Cholesterinspiegel normalisiert sich. Monacoline sind eine Art Statine, also Stoffe, die die Synthese von Cholesterin hemmen. Statine sind auch unter dem Begriff CSE-Hemmer (Cholesterinsynthese-Enzymhemmer) bekannt. Man nimmt mittlerweile an, dass Statine indirekt entzündungshemmend auf instabile atherosklerotische Ablagerungen (Plaques) wirken und anscheinend die Einlagerung von oxidiertem LDL reduzieren. Statine hemmen auch die Wirkung eines Enzyms namens HMG-CoA-Reduktase, das verantwortlich für die Herstellung von körpereigenem Cholesterin ist. Durch die Neutralisierung dieses Enzym reduziert die Hefe die Cholesterin-Produktion. Dies zeigte auch eine neuere kanadische Studie im Jahre 2004 in die Zeitschrift Life Science; ausserdem wurde in einigen Fällen festgestellt, dass sich das gute Cholesterin HDL prozentual erhöhte.

In China wurden Studien veröffentlicht die zeigen, dass nach der sofortigen Einnahme der fermentierten roten Reishefe bei Herzinfarktpatienten ein kleineres Rückfallsrisiko und weniger Todesfälle zu verzeichnen waren. Man stellte an zwei Kongressen in Nordamerika (Asco und Digestive Disease Week) folgende Statistik vor. Nach der Einnahme von Statinen der roten Reishefe minderte sich Lungenkrebs um 47%, Brustkrebs um 50%, Prostatakrebs um 54%, Speiseröhrenkrebs um 56% und der Bauchspeicheldrüsenkrebs um 59%. Mit anderen Worten, natürliche Statine wirken bei der Prävention aller wichtigen .Krebsarten. Zusammen mit Q10 wird die Wirkung aufs Herz noch verbessert. **Nebenwirkungen** wurden bis jetzt kaum festgestellt, vereinzelt sind jedoch Schwindel und Verdauungsstörungen aufgetreten. Menschen, die bereits Statine einnehmen und allergisch auf sie reagieren, sollten auf die Einnahme verzichten. **Nie** mit Grapefruitsaft zusammen einnehmen.

KONTRAINDIKATIONEN: schwangere oder stillende Frauen, junge Menschen unter 18 Jahren, bei Leber- oder Nierenerkrankungen und Blutgerinnungsstörungen, nicht mit anderen cholesterinssenkenden Medikamenten einnehmen.

Bin wenig Geschichte: Bereits 800 v. Chr. kannten die Chinesen die Herstellung und Fermentierung des roten Reises. Zu seiner kulinarischen Verwendung gebrauchten sie ihn zur Förderung der Durchblutung und zur Linderung von Verdauungsstörungen und Durchfall. Im Ben Cao Gang Mu-Dan Shi Bu Yi (Buch der traditionellen chinesischen Medizin geschrieben von 1368 bis 1644) finden wir eine detaillierte Beschreibung der Fermentation von Reis mit der roten Hefe *Monascus purpureus*. Dieser Hefepilz wird auf dem Reis gezüchtet und gibt dem Reis seinen Namen. Der Reis selber ist nicht rot.



Anwendung

Je 1 Kapsel morgens und abends mit viel Wasser

SCHWARZKÜMMELÖL

das altägyptische Heilmittel

Trad. Indikationen: Akne, Allergien, Angina, nat. Antibiotika, Appetitmangel, Asthma, Bronchialasthma, Blutbildung, Immunsystem, chron. Bronchitis, Candida albicans, Herzinfarktvorbeugend, Cholesterin, Darmkoliken, Darminfektionen, Darmträgheit, Milchschorf, Depressionen, Hormonstörungen, Dermatitis, Diabetes, chron. Durchfall, Ekzeme, Hautkrankheiten, Hämorrhoiden, Müdigkeit, Frigidität, Impotenz, Gastritis, Darmkatarrh, Blähungen, Magen-, Darmgeschwüre, Wechseljahre, Menstruationskrämpfe, Neuralgien, Osteoporose, Polyarthritis, Psoriasis, Heuschnupfen, Multiple Sklerose, Brustspannungen, Sinusitis, Magenübersäuerung, Krampfadern, Würmer ...

Sammelgut: Frisches kaltgepresstes Öl Zus.: 100% Nigella sativa oleum / semen / 500mg + 5mg Vit. E

Der Echte Schwarzkümmel (*Nigella sativa*), oft nur Schwarzkümmel genannt, ist eine Pflanzenart der Familie der Hahnenfussgewächse (*Ranunculaceae*). Die Gattung *Nigella* umfasst etwa 20 Arten. Die alten Ägypter betrachteten den Schwarzkümmel als Allheilmittel. Mohammed, der islamische Prophet, schreibt in seiner Schrift Hadith: „Schwarzkümmel heilt jede Krankheit, ausser den Tod“. Amerikanische Forscher sprechen ihm eine starke immunregulatorische Wirkung zu. Dadurch kann er ein krank gewordenes Abwehrsystem wieder normalisieren und gleichzeitig optimieren. Mit Schwarzkümmelöl können viele Krankheiten behandelt werden, besonders auch Diabetes und Krebs. In den USA ist Schwarzkümmelöl schon längere Zeit im Handel zu haben, und zwar als Nahrungsergänzung und nicht als Heilmittel oder Arznei. Die exakten Analysen der Inhaltsstoffe und Wirkungsweise wurden ebenfalls in Amerika durchgeführt. Sie haben bestätigt, dass das uralte, seit Jahrhunderten erprobte Öl ein Allheilmittel ist, welches in den USA sehr populär wurde. Schwarzkümmelöl ist ein Nahrungsmittel, das keine Nebenwirkungen hat und daher wie das tägliche Brot konsumiert werden kann. In Europa ist Schwarzkümmel als Gewürz und Öl weitgehend in Vergessenheit geraten.

In Ägypten spielte Schwarzkümmel schon zur Zeit der Pharaonen eine grosse Rolle. Er wurde sogar den Toten mitgegeben, denn sie glaubten, dass sie ihn im Leben nach dem irdischen Tod gebrauchen könnten. So fand man auch bei Ausgrabungen im Grab von Pharao Tutenchamun ein Fläschchen Schwarzkümmelöl. Islamische Gelehrte berichten, dass die Leibärzte der Pharaonen vor über 3000 Jahren das Öl gegen viele Krankheiten wie Frauenleiden, Erkältungen, Kopf- und Zahnschmerzen einsetzten. Vor allem auch dann, wenn sich jemand

schwächlich fühlte, oder zu unerklärlichen Entzündungen, bzw. Hautunreinheiten, neigte.

Schwarzkümmelöl enthält sehr viele ungesättigte und hoch ungesättigte Fettsäuren, wie Linol- und Gammalinolensäuren. Diese sind ebenso wichtig wie Vitamine und Mineralstoffe und für die Hormonproduktion unerlässlich. Eindeutig belegt ist, dass sie einen positiven Effekt bei Neurodermitis haben (siehe auch Borretschund Nachtkerzenöl). Hormonstörungen spielen bei Wechseljahrproblemen eine grosse Rolle. Mit Schwarzkümmelöl können solche Beschwerden gemildert werden. Es liegen Studien vor die zeigen, dass Schwarzkümmel auch bei Kopfweg Linderung bringen kann. Die kürzlich entdeckten Anwendungsgebiete bei Asthma, Allergien, Diabetes und möglicherweise auch Krebs machen klar, dass jeder von uns diese essentiellen Fettsäuren braucht. Schwarzkümmel (Lat. *Nigella sativa*) ist in Nordafrika heimisch und wird auch in der Türkei und im Orient angebaut. Die Früchte unterscheiden sich rein äusserlich von dem bei uns bekannten braunen Kümmel (*carum carvi*) schon dadurch, dass sie durchgehend schwarz und deutlich kleiner sind. Auch im Geschmack und Geruch bestehen wesentliche Unterschiede. Die Wirkung des Schwarzkümmels beruht in der Hauptsache auf dem im ätherischen Öl enthaltenen Carvon, das auf den Magen anregend, auf den Darm jedoch beruhigend und blähungswidrig wirkt. Darum kann er, wie der echte Kümmel, für Magen- und Darmprobleme eingesetzt werden, denn er fördert die natürliche Darmflora, während er die krankmachenden Bakterien unterdrückt. Darum kann er allergische Reaktionen neutralisieren und erklärt die mildernde Wirkung bei Asthma, Pollenallergien (Heuschnupfen), Stauballergien und grippalen Infekten. Da sich Schwächen im Magen-Darm-Bereich oftmals auf Herz und Kreislauf auswirken, kann Schwarzkümmelöl auch bei diesen Beschwerden Linderung bringen. Die günstige Wirkung bei Störungen im Leber- und Gallenbereich ist hervor zu heben. Sogar das Immunsystem wird bei einer regelmässigen Anwendung gestärkt. Ebenfalls wurde eine bedeutende blutzuckersenkende Wirkung beobachtet. Wissenschaftler des Cancer Immuno-Biology Laboratory von South Carolina schreiben: „Generell hilft *Nigella sativa*-Extrakt Knochenmark- und Immunzellen zu stimulieren. Es steigert die Interferonproduktion, schützt normale Zellen vor den zellschädigenden Effekten durch Viren, zerstört Tumorzellen und erhöht die Anzahl antikörperproduzierender B-Zellen. Alle beobachteten Funktionen machen das Schwarzkümmelöl zu einem idealen Mittel für den Einsatz bei der Krebsprävention und -heilung“. Äusserliche Anwendung findet das Schwarzkümmelöl z.B. bei rheumatischen Beschwerden. US-Forscher haben den Erfolg bei der Anwendung von Schwarzkümmelöl bestätigt. In der Volksmedizin im Orient und in Asien ist dieses Öl seit langem bekannt, denn die Ärzte von Ägypten bis China haben sich dessen Wirksamkeit bei entzündlichen Prozessen und Pilzbefall zunutze gemacht. Auch in Deutschland wurde neuerdings die Wirkung des ägyptischen Schwarzkümmelöls auf die menschliche Gesundheit entdeckt. Der Münchner Immunologe Dr. med. Peter Schleicher (seit 1986 jüngstes Mitglied der Weltakademie der Wissenschaften) untersuchte in

seinem Institut zur Erforschung neuer Therapieverfahren chronischer Krankheiten Inhaltsstoffe und Wirkungsweise der Schwarzkümmel-Extrakte. Seine Ergebnisse decken sich mit denen seiner amerikanischen Kollegen. Er schreibt: „Mit dem Öl aus dem Schwarzkümmelsamen gelangen wertvolle, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, wie zum Beispiel Linol- und Gammalinolensäure, in den Organismus. Durch sie wird die Synthese wichtiger immunregulatorischer Substanzen ermöglicht, wie die von Prostaglandin E 1. Die Linolsäure stabilisiert die Zellmembrane und das Prostaglandin wirkt stark entzündungshemmend. Dadurch werden krankmachende Immunreaktionen unterbunden, welche die Auslöser für viele chronische Krankheiten sein können. Von Akne über Heuschnupfen bis Krebs.“ Ausserdem wird durch die Inhaltsstoffe im Schwarzkümmelöl die übersteigerte T-Zellenfunktion des Allergikers stabilisiert und die krankhaft gesteigerte Immunreaktion durch Antikörper unterdrückt. Die übertriebene Immunantwort wird normalisiert und die Mastzelldegranulation verringert. Schleicher hat inzwischen an über 600 Patienten das ägyptische Schwarzkümmelöl getestet. Er kam zu folgendem Ergebnis: Bei über 70% der Patienten wurde eine Ausheilung allergischer Krankheiten festgestellt. Darunter waren Staub- und Pollenallergiker, Akne- und Neurodermitiserkrankungen, Asthmapatienten und solche, die ganz allgemein abwehrgeschwächt und daher in hohem Masse infektanfällig waren. Er setzt daher Schwarzkümmelöl vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten und Grippe ein. Ein verrückt spielendes Immunsystem wird wieder harmonisiert und dadurch optimiert. Dieser stark immunregulatorische Effekt des Schwarzkümmelöls wird auch durch die amerikanische Studie festgestellt.

All dies bestätigt die Wirkung, die der Gewürzpflanze schon im Orient bei allen Arten von Allergien, Entzündungen, Menstruationsbeschwerden, Depressionen, Bronchitis, Asthma, Hauterkrankungen, wie Neurodermitis, Flechten, Pilzkrankungen, Verdauungsproblemen und Potenzschwäche zugesprochen wurde. Die zuvor erwähnten Begebenheiten, dass der Pharao Tutenchamun ein Fläschchen feinstes Schwarzkümmelöl ins Grab bekam und Mohammed, der islamische Prophet sagte, dass Schwarzkümmelöl jede Krankheit ausser den Tod heile, können wir nun besser verstehen. Die ungemein breit gefächerte Wirkung macht es medizinisch sehr wertvoll. Verschiedene Inhaltsstoffe wirken so erstaunlich zusammen, dass man das Schwarzkümmelöl ruhig als „Allheilmittel“ bezeichnen kann. Achten Sie aber beim Kauf von Schwarzkümmelöl auf dessen Ursprung. Nur **Nigella sativa** ist der echte Schwarzkümmel mit seinen wunderbaren Eigenschaften.

In früheren Jahrhunderten kannte man das Schwarzkümmelöl auch in unseren Breitengraden. Es wurde gegen Blähungen, Gelbsucht, Ruhr, Magen- und Lungenleiden, zur Harnausscheidung und Stärkung des Milchflusses bei stillenden Müttern angewandt. Leider geriet es durch den Siegeszug der chemischen Arzneimittel allmählich in Vergessenheit. Heute hingegen befürworten immer mehr Ärzte die Verwendung von Schwarzkümmelöl.



Die Fernsehärztin, Frau Dr. Antje Kühnemann, zeigte sich fasziniert von den Informationen über das erneut entdeckte Heilöl. Sie berichtete, dass in China und Indien Schwarzkümmelöl erfolgreich, wie ein natürliches Antibiotikum, eingesetzt wurde. Ausserdem sei beim internationalen Krebskongress in Neu Delhi die Anti-Tumor-Wirkung des Öls erstmals vielen Wissenschaftlern und Ärzten bekanntgemacht worden.



Dosierung und Anwendung: 3-6 Monate-Kur, 15 Min. vor den Mahlzeiten 10-251 Tropfen (20 Tropfen = $\frac{1}{2}$ Teelöffel) auf Brot, Zucker oder in die Salatsauce zum! Essen; dabei kommen nicht nur die vorzüglichen Eigenschaften des Öls, sondern auch die feine Würze des Schwarzkümmelöls zur Geltung. Empfehlenswert ist eine zweiwöchige Einstiegsphase mit 3 x täglich 5-10 Tropfen. Diese Menge kann auch nach der Kur auf Dauer und regelmässig genommen werden. Auf dem Markt ist Schwarzkümmelöl in Flaschen zu 60 ml, 100 ml, 150 ml, oder auch grösseren Mengen erhältlich. 150 ml reichen normalerweise für eine Kur von 2-3 Monaten, inklusive Einstiegsphase. Aber auch Schwarzkümmelöl-Kapseln sind erhältlich. Ideale Einnahme: 3 mal täglich 1-2 Kapseln vor dem Essen. Inhalt pro Kapsel: 500 mg. Die Wirkung gegen Pilze und Infektionen im Darmbereich kann mit Teebaumöl verstärkt werden.



DIE OHRKERZENTHERAPIE

OHRKERZEN, eine andere ART der OHRHYGIENE

Die OHRKERZE ist ein altes Naturheilmittel der Ureinwohner Mittel- und Nordamerikas, sowie Indonesiens. Sie wurde aus reiner, ungebleichter |Baumwolle, naturbelassenem Bienenwachs, Propolis und - je nach Sorte und Anwendungsgebiet - mit verschiedenen Kräuterezusätzen angereichert und in reiner Handarbeit hergestellt. Jede Familie dieser Naturvölker hatte ihre eigenen Rezepte, was die Kräutermischung betrifft. Ich habe mir die Mühe gemacht, diese alten Rezepturen der verschiedenen Naturvölker zu erforschen und herzustellen. So sind meine verschiedenen Sorten der OHRKERZEN entstanden. Dabei lege ich grossen Wert darauf, dass die Kerzen in Handarbeit und ausschliesslich mit Naturprodukten, wie naturbelassenem Bienenwachs aus biologischer Bienenhaltung, ungebleichter Baumwolle und Kräutern aus biologischem Anbau, hergestellt werden (Ohne synthetische Hilfsstoffe wie Paraffin oder Alufolie). Alle OHRKERZEN sind mit einer Lot.-Nr. gekennzeichnet. Dies ist ein Teil der **Qualitätssicherung**. Mittels dieser Nummer kann jederzeit Zeit jeder (einzelne Inhaltsstoff bis zu dessen Produktion zurückverfolgt werden. Sie haben damit auch die Gewähr für tropffreie, gleichbleibende Qualität. Der Erfolg der Ohrkerze war damals unbestritten und auch heute fühlen sich die meisten Kunden schon nach der ersten Anwendung wohler und vor allem freier im Kopfbereich.

Naturvölker gebrauchten OHRKERZEN speziell zur Unterstützung bei:

Kopfdruck, Ohrensausen, Ohrgeräuschen, Ohrenschmerzen, Tinnitus, leichten Ohrentzündungen, akuten und altersbedingten Hörschwächen, Hörsturz, Migräne, Kopfschmerzen, Sinusitis, Schnupfen
Nebenhöhlenproblemen oder -entzündungen, Husten,
Durchblutungsstörungen des Ohrs, sowie zur Aktivierung des Stoffwechsels und Lymphflusses. In Ostasien wurden sie auch zur Vitalisierung der Energieflusszirkulation im Ohr und Kopf verwendet.

Unterstützt die allgemeine Ohrhygiene.

Das Wirkungsprinzip der OHRKERZE ist einerseits die Wärme, die nach innen reflektiert und dadurch die Durchblutung, die Abwehrkraft und die Lymphe unterstützt. Andererseits führt das Abbrennen zu einem Druckausgleich der Nebenhöhlen. Durch den Kamineffekt und die Wärme wird der Abtransport der Schlackstoffe und Ablagerungen unterstützt und die Kopfflastigkeit abgebaut und ausgeglichen. Man behält einen klaren Kopf.

Der Kamineffekt bewirkt einen Unterdruck, der eine unfühlbare Vibration auf das Trommelfell auslöst. Gehörknöchelchen, Hammer, Steigbügel und Amboss werden fein bewegt, wodurch die Muskelelastizität gefördert wird. So kann es zu einer verbesserten Übertragung der Tonfrequenzen auf die Innenohrschnecke und somit zu einer Gehörverbesserung kommen, welche die meisten Personen bereits nach der ersten Anwendung spüren. Solche Vibrationen und dieser Unterdruck können sich auf das Gleichgewichtsorgan auswirken. Daher sollten **OHRKERZEN immer an beiden Ohren** angewendet werden. So finden wir wieder besser zu unserer Mitte und Disharmonien lösen sich. Die OHRKERZEN sind die Yin-Striche des Ohres und somit in der Lage, die Abwehrkräfte zu stärken. Über die Eustachische Röhre wird der gesamte Rachenraum positiv und - je nach Kräutersubstanz - verstärkt beeinflusst. Die verschiedenen Heilpflanzen können den Sekretfluss anregen und irritierte Zonen Schutz bieten. Dank speziell zugesetzten Kräutern tritt eine beruhigende oder revitalisierende Wirkung ein. Diese unterstützt die Abwehrkräfte, wirkt beruhigend auf das Gleichgewichtsorgan und verstärkte Reize werden auf das Trommelfell übertragen. Die grösste Intensität erreichen die OHRKERZEN im Anschluss an eine! Ohr-APM (Ohr-Akupunkt-Massage).

Die OHRKERZE ist sehr einfach in der Anwendung. Nach einer gründlichen Beratung beim Therapeuten im Studio, kann sie bedenkenlos auch zu Hause benutzt werden. Für eine erfolgreiche Anwendung sollten die OHRKERZEN zu Beginn zweimal wöchentlich (grundsätzlich immer an beiden Ohren) angewandt werden. Es werden sechs spezifisch einsetzbare Sorten OHRKERZEN angeboten, die je nach Kräuterzusätzen - unterschiedliche Wirkungen entwickeln können und unterstützend wirken.

NATURAL: Inhaltsstoffe: ungebleichte Baumwolle, naturbelassenes Bienenwachs. Sehr sanfte Wirkung, einsetzbar zur Ohrhygiene, Allergiegefahr und Prophylaxe

HERBAL: Inhaltsstoffe: wie Natural mit Kamille, Salbei und Johanniskraut
Ohrgeräusche, Entschlackung u. Aktivierung des Lymphflusses, Steigerung der Blut- und Energieflusszirkulation sowie der Abwehrkräfte, akute und altersbedingte Hörschwächen, Druck-Kopfschmerzen, Migräne, Ohr-APM.

SCHWEDENKRÄUTER: Inhaltsstoffe: wie Natural mit „Schwedenkräutermischung“ nach M. Treben

Dank der bewährten Schwedenkräuter-Mischung stärkere Wirkung als Herbal.

YIN-YANG: Inhaltstoffe: wie Natural mit Lavendelblüten und Basilikum Dank spezieller Blüten gewisser Kräuter beruhigend, Gleichgewichtsstörungen, Kopflastigkeit, Stressabbau, Unlust, Nachbehandlungen, Prophylaxe, Ohr-AMP, ebenfalls sehr sanft (an der 2. Kerze riechen).

THYMEUCAL: Inhaltstoffe: wie Natural mit Thymian und Eukalyptus Husten, Heiserkeit, Asthma, Schnupfen, Bronchitis (im Wechsel mit Knoblauch), Erkältung der Atmungsorgane (an der 2. Kerze riechen).

KNOBLAUCH: Inhaltstoffe: wie Natural mit Knoblauch Entzündungsherde im Ohr-, Kiefer-, Sinusbereich, Mandelentzündung, Angina, Sinusitis, desinfizierende Ohrhygiene. MD
Alle sechs Sorten gibt es in zwei verschiedenen Durchmesser. 6 mm für kleine und normale Gehörgänge, 8 mm für etwas grössere Gehörgänge.

Hinweis: Die Anwendung der Ohrkerzen ersetzt den Arzt bei akuten Prozessen nicht und sollte nie von dessen Konsultation abhalten.

Anwendung: Nach der Reinigung und einer kurzen Ohrmassage, mit feiner guten Energetik-Creme, die OHRKERZE anzünden. Nicht zu tief ins Ohr einführen. Sie muss gut im Gehörgang stehen und rundum abschliessen, nur so kann der Kamineffekt entstehen. Achten Sie darauf, dass die OHRKERZE senkrecht im Ohr steht. Den Kopf kann man mit einem feinen Tüchlein abdecken. Die OHRKERZE sollte von einer anderen Person gehalten werden. Mit der Tee-Ei-Zange können Sie die Asche abnehmen. Dadurch bleibt der Kamineffekt erhalten und es kann keine Asche abfallen. Abbrennen lassen bis etwa 2-3 cm. über der Hand, welche die Kerze hält. Die OHRKERZE herausnehmen und im bereitgestellten Wasser löschen. Eventuell kondensierten Kräuter- und Rauchstaub mit dem Maya-Ohrlöffelchen (kein Wattestäbchen) entfernen. Mit einer guten Energetik-Creme kurz massieren. Grundsätzlich sollten immer beide Ohren ein- bis zweimal wöchentlich behandelt werden. Nach fünf bis zehn Behandlungen werden Sie von der positiven Wirkung überrascht sein.

Informieren Sie sich bei Ihrem Therapeuten über deren genaue Anwendung. Beim **sanamin-Verlag** erhalten Sie Auskunft und Adressen von Therapeuten in Ihrer Gegend. Die Telefonnummer finden Sie auf der ersten Umschlag-Innenseite.

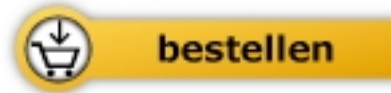


Walter Fürer

[Naturheilkunde kurz und bündig](#)

Phytotherapie, Heilpflanzen,
Spurenelemente, Mineralstoffe und
andere Naturheilmethoden

320 Seiten, kart.
erschienen 2012



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de