

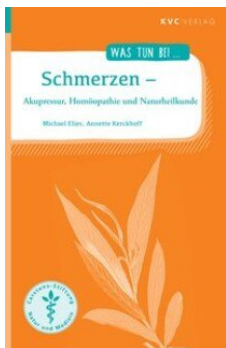
# Elies, Michael / Kerckhoff, Annette Was tun bei Schmerzen

Leseprobe

[Was tun bei Schmerzen](#)

von [Elies, Michael / Kerckhoff, Annette](#)

Herausgeber: KVC Verlag (Natur und Medizin)



<https://www.narayana-verlag.de/b25474>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<https://www.narayana-verlag.de>



WAS TUN BEI ...

# Schmerzen –

Akupressur, Homöopathie und Naturheilkunde

Michael Elies, Annette Kerckhoff



Michael Elies, Annette Kerckhoff  
Schmerzen

Was tun bei ...

# Schmerzen

**Akupressur, Homöopathie und  
Naturheilkunde**

Michael Elies  
Annette Kerckhoff

KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V.  
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen  
Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60  
www.kvc-verlag.de

**Elies, Michael; Kerckhoff, Annette**  
Schmerzen – Akupressur, Homöopathie und  
Naturheilkunde

**Wichtiger Hinweis:** Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

ISBN 978-3-96562-002-5

© KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V., Essen 2019

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

Umschlaggestaltung: eye-d Designbüro, Essen  
Druck: Union Betriebs-GmbH, Rheinbach

# Inhalt

Einleitung.....	1
Selbsthilfe bei Schmerzen? .....	3
Aufbau und Konzept des Buches.....	5
Atem, Autosuggestion und Akupressur – Immer und überall.....	6
Homöopathie – Die kleine Reiseapotheke für unterwegs .....	6
Naturheilkunde, Hausmittel und Heilpflanzen – Gut ausgestattet zuhause.....	7
Schmerz	9
<hr/>	
Definition von Schmerz .....	9
Reizweiterleitung .....	9
Schmerzart und Schmerzdauer .....	13
Wie wir Schmerzen wahrnehmen.....	14
Schnelle Hilfe gegen Schmerzen	17
<hr/>	
Atem .....	17
Geführter, langsamer Atem.....	18
Atem-Minis .....	19
Autosuggestion .....	24

Akupressur .....	26
Wichtige Akupressurpunkte bei Schmerzen .....	27
Koreanische Handakupunktur .....	33
Homöopathie bei Schmerzen.....	35
Anregung der Selbstheilung .....	35
Auswahl der Mittel .....	36
Die homöopathische Schmerzapotheke für zuhause und unterwegs.....	38
Naturheilkunde und Hausmittel .....	50
Traditionelle Verfahren .....	50
Ausleitung und Entgiftung .....	51
Leberauflage zur Ausleitung .....	52
Die pflanzliche Schmerzapotheke .....	53
<b>Was tun gegen Schmerzen</b> .....	<b>57</b>
<hr/>	
Kopfschmerzen.....	57
Akupressur.....	58
Die homöopathische Schmerzapotheke.....	60
Naturheilkunde und Hausmittel .....	61
Heilpflanzen .....	61
Zahnschmerzen .....	63
Akupressur .....	63
Die homöopathische Schmerzapotheke.....	64
Naturheilkunde und Hausmittel .....	65
Heilpflanzen .....	66

Ohrenschmerzen .....	68
Akupressur.....	68
Die homöopathische Schmerzapotheke .....	69
Naturheilkunde und Hausmittel .....	70
Halsschmerzen .....	73
Akupressur.....	74
Die homöopathische Schmerzapotheke .....	74
Naturheilkunde und Hausmittel.....	75
Heilpflanzen.....	76
Brustschmerzen.....	77
Akupressur.....	77
Die homöopathische Schmerzapotheke .....	78
Naturheilkunde und Hausmittel .....	79
Heilpflanzen.....	81
Bauchschmerzen .....	82
Akupressur.....	83
Die homöopathische Schmerzapotheke .....	84
Naturheilkunde und Hausmittel.....	84
Heilpflanzen.....	85
Schmerzen bei Hämorrhoiden .....	87
Akupressur.....	87
Die homöopathische Schmerzapotheke .....	87
Naturheilkunde und Hausmittel.....	88
Heilpflanzen.....	89
Menstruationsschmerzen .....	90
Akupressur.....	90



Die homöopathische Schmerzapotheke.....	91
Heilpflanzen .....	91
Gelenkschmerzen .....	93
Akupressur .....	93
Die homöopathische Schmerzapotheke.....	94
Naturheilkunde und Hausmittel .....	95
Heilpflanzen .....	97
Muskelschmerzen und Krämpfe .....	99
Akupressur .....	99
Die homöopathische Schmerzapotheke.....	99
Naturheilkunde und Hausmittel .....	100
Heilpflanzen .....	101
Rückenschmerzen .....	103
Akupressur .....	103
Die homöopathische Schmerzapotheke.....	104
Heilpflanzen .....	104
Postoperative Schmerzen .....	106
Akupressur .....	106
Die homöopathische Schmerzapotheke.....	107
Naturheilkunde und Hausmittel .....	108
Naturheilkundliche Schmerzapotheke.....	109
Schulmedizinische Präparate .....	111
Der Autor / Die Autorin .....	113

## Die Buchreihe *Was tun bei ...* im KVC Verlag

---

*Alkoholabhängigkeit* – Homöopathie und  
Komplementärmedizin

*Bluthochdruck* – Mind-Body-Medizin und  
Naturheilkunde

*Colitis ulcerosa und Morbus Crohn* – Naturheilkunde  
und Integrative Medizin

*Demenz* – Vorbeugung und  
Selbsthilfe

*Depression* – Homöopathie und  
Komplementärmedizin

*Diagnose Krebs* – Homöopathie  
und Schüssler Salze

*Endometriose* – Homöopathie und  
Naturheilkunde

*Grauer Star und Altersweitsichtigkeit*

*Grippe und Infekte* – Vorbeugung und Selbsthilfe

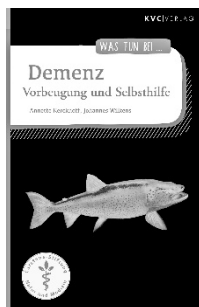
*Heilfasten*

*Heuschnupfen* – Homöopathie und Naturheilkunde

*Kopfschmerzen von Kindern*

*Mittelohrentzündung* – Homöopathie und  
Naturheilkunde

*Nackenschmerzen* – Naturheilkunde und Selbsthilfe



*Nagelpilz – Selbsthilfe und Naturheilkunde*

*Nasennebenhöhlenentzündung – Naturheilkunde und  
Homöopathie*

*Osteoporose – Vorbeugung und Selbsthilfe*

*Parkinson – Selbsthilfe und Komplementärmedizin*

*Prüfungsangst – Selbsthilfe und Naturheilkunde*

*Raucherentwöhnung*

*Rheuma – Naturheilkundliche Therapie*

*Schlafstörungen – Selbsthilfe und Schlaftypen*

*Schlaganfall – Vorbeugung und Nachbehandlung*

*Schmerzen – Akupressur, Homöopathie und Natur-  
heilkunde*

*Trockene Augen – Naturheilkundliche Selbsthilfe*

*Krebs und therapiebedingte Nebenwirkungen –  
Selbsthilfestrategien und wertvolle Tipps*

*Wechseljahresbeschwerden*

*Wundheilung nach Operationen*

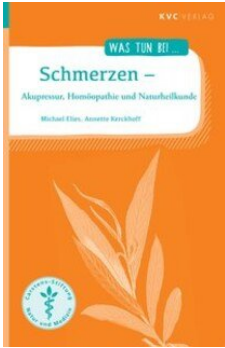
Selbsthilfe bei Schmerzen ist angezeigt, wenn der Schmerz bekannt ist, also z. B. bei Magenschmerzen, wenn man durcheinandergessen hat, bei Rückenschmerzen, wenn man sich falsch bewegt hat. In solchen Fällen sind es oft einfache Maßnahmen der Selbsthilfe, die Linderung verschaffen.

Die Komplementärmedizin bietet Strategien, die bei leichten Schmerzen zunächst ausschließlich, bei anhaltenden oder schweren Schmerzen auch unterstützend zur ärztlichen Therapie eingesetzt werden. Dafür gibt es pragmatische Lösungen, die Sie gut zuhause anwenden können.

ISBN 978-3-96562-002-5



[www.kvc-verlag.de](http://www.kvc-verlag.de)



Elies, Michael / Kerckhoff, Annette

[Was tun bei Schmerzen](#)

Akupressur, Homöopathie und  
Naturheilkunde

114 Seiten, kart.  
erschienen 2019



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin  
und gesunder Lebensweise  
[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)