



## Gastritis – Die Magenschleimhautentzündung

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 04 Januar 2021

Leiden Sie an Appetitlosigkeit, verbunden mit Übelkeit und dann und wann einem unangenehmen Druck im Oberbauch? Es könnte eine Gastritis sein – eine Magenschleimhautentzündung. Verspüren Sie vielleicht auch brennende Schmerzen im Magen? Gepaart mit Sodbrennen? Möglicherweise ist auch hier eine Gastritis der Übeltäter. Doch was sind die Ursachen einer Gastritis? Und wie kann man die Gastritis – ein wirklich unangenehmes Magenleiden – mit natürlichen Massnahmen wieder besänftigen?

### Gastritis – Symptome der Magenschleimhautentzündung

Die Gastritis ist eine entzündliche Veränderung der Magenschleimhaut, die von allgemeinen Magenbeschwerden bis hin zu starken Schmerzen im Oberbauch führen kann. Die häufigsten

Symptome einer Magenschleimhautentzündung sind:

- Magendruck
- Brennende Magenschmerzen
- Sodbrennen
- Übelkeit
- Appetitlosigkeit

## Gastritis: Akut oder chronisch?

Man unterscheidet zwischen einer akuten und einer chronischen Form der Gastritis. Der Unterschied ist insbesondere die Dauer.

Erscheint die Gastritis plötzlich und heilt dann innerhalb einiger Tage wieder aus, dann ist es die akute Form.

Entwickeln sich die Beschwerden jedoch schleichend oder bleibt die zunächst akute Gastritis dauerhaft bestehen, dann spricht man von der chronischen Form der Gastritis.

## Die akute Magenschleimhautentzündung

Eine akute Gastritis entsteht ganz plötzlich aufgrund eines schädlichen Stoffes, der die Magenschleimhaut zu sehr reizt bzw. schädigt.

Der schädliche Stoff kann einer der folgenden sein: Alkohol, Medikamente (Medikamente gegen Krebs oder auch die bekannte Acetylsalicylsäure (ASS) und Chemikalien (wenn z. B. versehentlich Putz- oder Reinigungsmittel verschluckt werden).

Die übliche Therapie einer akuten Gastritis besteht in erster Linie darin, den auslösenden Reiz zu meiden, 1 bis 2 Tage zu fasten und sich anschliessend ganz langsam an leicht verdauliche feste Nahrung zu gewöhnen.

Selbstverständlich sollten nach einer überstandenen Gastritis erst einmal einige Wochen lang gebratene, panierte, frittierte, fettreiche und anderweitig schwer verdauliche Speisen sowie Alkoholika gemieden werden.

Häufig wird für eine Gastritis das Bakterium *Helicobacter pylori* verantwortlich gemacht und so wird bei Magenbeschwerden zuallererst nach diesem Übeltäter Ausschau gehalten.

Wenn man das Bakterium schliesslich findet, so ist dies im Grunde jedoch kein Wunder, da das Bakterium mindestens bei der Hälfte ALLER Menschen vorhanden ist und man es so automatisch auch bei jenen findet, die gerade eine Gastritis durchmachen.

## Helicobacter: Schutzeffekt vor Darmerkrankungen?

In den Entwicklungsländern seien gar rund 90 Prozent der Bevölkerung mit *Helicobacter pylori* infiziert, gab die Deutschen Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) bekannt.

Und dennoch leiden diese 90 Prozent nicht allesamt an akuter oder chronischer Gastritis.

Im Gegenteil: So vermutet man inzwischen, dass eine moderate Anwesenheit des *Helicobacters pylori* einen gewissen Schutzeffekt vor chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (z. B. Morbus Crohn und Colitis ulcerosa) haben könnte – wie ein Team griechischer Gastroenterologen der *First Gastroenterology Clinic* in Athen in einer wissenschaftlichen Arbeit darlegte, die im Juni 2014 im *World Journal of Gastroenterology* veröffentlicht wurde.

Natürlich kann sich das Bakterium je nach Zustand des einzelnen Menschen auch einmal übermässig vermehren und dann tatsächlich zu gastritischen Problemen führen. Ob es aber die alleinige Ursache einer akuten bzw. auch chronischen Gastritis sein kann, bleibt fraglich.

Anzunehmen ist daher, dass es noch zusätzliche Faktoren gibt, die überhaupt erst die krankhafte Vermehrung des *Helicobacters* ermöglichen – wozu wir später noch kommen werden.

## Die chronische Magenschleimhautentzündung

Eine chronische Gastritis kann sich aus einer akuten Gastritis entwickeln oder aber auch schleichend, also ohne ein vorhergehendes akutes Stadium auftreten. Sie kann sich deutlich bemerkbar machen (mit denselben Symptomen wie die akute Form) oder auch völlig ohne Symptome verlaufen.

Je nach Ursache unterscheidet man drei Formen der chronischen Gastritis:

**Die Gastritis Typ A** wird als [Autoimmungeschehen](#) bezeichnet, das heisst, der Organismus bildet Antikörper gegen die [Belegzellen](#) der Magenschleimhaut und zerstört sie.

**Die Gastritis Typ B** soll 80 Prozent aller Gastritis-Erkrankungen ausmachen. Es ist jene Form, die man dem [Helicobacter pylori](#) zuschreibt.

**Die Gastritis Typ C** entwickelt sich aufgrund von regelmässig eintreffenden Reizen, die der Magen nicht mag und die ihn irritieren. Dazu gehören Medikamente (z. B. nichtsteroidale Antirheumatika (entzündungshemmende Schmerzmittel, die bei rheumatischen Schmerzen verordnet werden, wie z. B. Ibuprofen, ASS oder Diclofenac), aber auch manche Antibiotika), Alkohol, zu viel Kaffee, Schimmelpilzgifte, eine Vorliebe für zu kalte oder zu heisse Getränke oder auch für zu scharfe Speisen. Selbst eine schleichende Vergiftung, zum Beispiel durch Amalgam in Zahnfüllungen, ist im Gespräch, eine chronische Gastritis verursachen zu können. Hier hilft dann nur die vollständige Entfernung und anschliessende Ausleitung des Quecksilbers, um die Gesundheit wieder herzustellen.

## Gastritis – Die Folgen

Die Gastritis kann gefürchtete Komplikationen mit sich bringen, nämlich schwere Schleimhautschäden, die sich in einem Magengeschwür (Ulkus), in Magenblutungen oder in einem Magendurchbruch äussern können.

Wenn es zu inneren Blutungen aus der Magenschleimhaut kommt, dann kann sich dieser Zustand im Erbrechen von Blut, im so genannten Teerstuhl (Stuhl mit Blutbeimischung) und in einer Blutarmut (aufgrund der Blutverluste durch die inneren Blutungen) zeigen.

Bei einer Gastritis sollte man daher immer sorgfältig alle zur Verfügung stehenden ganzheitlichen Massnahmen umsetzen, um die Magenschleimhautentzündung so schnell wie möglich auszuheilen.

Doch begibt man sich bei Magenproblemen meist zunächst einmal zum Arzt.

## Gastritis heilen durch Medikamente?

Bei einer Gastritis erhält man sodann häufig ein Medikament (Säureblocker bzw. Protonenpumpenhemmer), das die Magensäureproduktion hemmen, den pH-Wert im Magen heben und somit den Magen vor der bei Gastritis übermässig produzierten Magensäure schützen soll.

Meist bessern sich die Beschwerden durch die Einnahme – leider oft nur kurzfristig. Denn durch die medikamentöse Anhebung des pH-Wertes kommt es längerfristig zum Effekt, dass der Magen noch mehr Säure bildet, sobald die Medikamente wieder abgesetzt werden.

Also nimmt man die Säureblocker über einen längeren Zeitraum hinweg. Das jedoch kann wieder ganz andere Auswirkungen nach sich ziehen – die wir hier beschrieben haben: [Nebenwirkungen von Protonenpumpenhemmern](#)

Geht der Arzt von einer Helicobacter-Infektion aus, dann werden zusätzlich verschiedene Antibiotika verordnet. Diese schädigen nun wiederum nachhaltig die Darmflora, was langfristig das Immunsystem schwächen und die Verdauung stören kann.

Auch gegen die bei Gastritis oft auftretende Übelkeit werden Medikamente gegeben. Lange Jahre waren dies z. B. auch die sog. MCP-Tropfen mit dem Wirkstoff Metoclopramid.

## Gastritis-Tropfen aus dem Verkehr gezogen

Millionenfach wurden MCP-Tropfen Jahr für Jahr verordnet und eingenommen, allerdings nicht nur bei ernststen Problemen wie der Gastritis, sondern auch schon bei Völlegefühlen nach üppigen Mahlzeiten – bis im April 2014 vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte ein Verkaufsstopp für MCP-Tropfen erlassen und deren bisherige Zulassung widerrufen wurde.

Die möglichen Nebenwirkungen der Tropfen – so hiess es – könnten u. U. schlimmer sein als der erhoffte Nutzen.

Insbesondere neurologische Probleme nach der Einnahme der Tropfen seien nicht zu unterschätzen. So könnten unkontrollierbare Bewegungen wie Zuckungen und Grimassen auftauchen oder gar Krämpfe der Streckmuskulatur des Rückens, was sich in einer starken Rückwärtsneigung des Kopfes äussere.

Der medikamentöse Weg ist also nicht immer der sicherste und auch nicht automatisch der gesündeste.

Sollte deshalb nicht in jedem Fall zunächst die eigentliche Ursache der Gastritis gefunden und ausgeschaltet werden?

## Gastritis: Ursachen und Lösungen

Bei der obigen Vorstellung der verschiedenen Gastritis-Formen haben wir bereits häufige Ursachen einer Gastritis erwähnt, wie z. B. bestimmte Medikamente oder die übermässige Vermehrung des Helicobacter pylori.

Falls Medikamente als Verursacher der Gastritis in Frage kommen, gilt es, mit dem behandelnden Arzt zu sprechen und verträglichere Alternativen zu finden.

Falls das Bakterium Helicobacter pylori bei Ihnen gefunden wird, dann finden Sie hier bereits einige ganzheitliche Massnahmen, um dieses wieder in seine Schranken zu verweisen: Natürliche Massnahmen gegen Helicobacter pylori

Besonders interessant sind die wissenschaftlichen Erkenntnisse um die Wirkung von Brokkolisprossen gegen das *Helicobacter pylori*:

So wurde bereits im Jahr 2009 eine Studie im Fachjournal *Cancer Prevention Research* veröffentlicht und darin beschrieben, wie japanische Testpersonen allein [mit Brokkolisprossen](#) ihre *Helicobacter*-Infektion lindern konnten.

Acht Wochen lang assen sie täglich 70 g frische Brokkolisprossen. Im darauffolgenden Atemtest konnte dann eine deutliche Minderung des Urease-Gehalts festgestellt werden.

Man misst bei diesem Test den Urease-Gehalt der Atemluft, da die Urease als Marker der Keimbesiedlung im Magen gilt.

Für den Erfolg der Brokkolisprossen macht man besonders deren Gehalt an [Sulforaphan](#) verantwortlich – ein antioxidativer sekundärer Pflanzenstoff, der auch krebs- und arthritishemmende Wirkungen aufweisen kann.

## Gastritis durch Gallenrückfluss

Eine andere Ursache für eine Magenschleimhautentzündung kann auch ein sog. Gallenrückfluss sein. In diesem Fall fließt immer wieder Gallenflüssigkeit, die eigentlich im Zwölffingerdarm bleiben sollte, in die falsche Richtung, nämlich nach oben in den Magen – was oft nach Magenoperationen vorkommen kann.

Auch starkes Übergewicht oder zu üppige Mahlzeiten können zu einem Gallenreflux führen.

Sämtliche Massnahmen, die der Magengesundheit nützen, wirken auch dem Gallenreflux entgegen, wie z. B. die folgenden:

Meiden Sie in jedem Fall sehr fette Speisen.

Manche Lebensmittel können auch den Gallenreflux verstärken. Dazu gehören koffeinhaltige Getränke, Alkohol, Schokolade, Zwiebeln und stark gewürzte Speisen.

Sorgen Sie bei Übergewicht dafür, dass Sie über kurz oder lang in die Nähe Ihres Normalgewichts gelangen (siehe [10 Tipps zum erfolgreichen Abnehmen](#)).

Meiden Sie Stress bzw. üben Sie sich in effektiven Methoden zum Stressabbau.

## Gastritis durch Stress

Nicht selten wird gerade der letzte Punkt – die Wirkung von Stress, Aufregung, Konflikten und Sorgen auf das Magen-Darm-System – völlig unterschätzt. Denn lang anhaltender Stress kann dem Magen häufig so sehr zusetzen, dass allein dadurch eine Gastritis entstehen kann.

In diesem Fall liegen der Gastritis meist seelische Konflikte zugrunde. Mit gezielten Fragen kann hier jede/r Betroffene selbst dahinter kommen, ob es tief im eigenen Innern Themen gibt, die er/sie sich genauer ansehen sollte.

Zum Beispiel:

Was liegt mir schwer im Magen?

Was frisst mich von Innen auf?

## Gastritis durch seelische Konflikte

Probleme, für die sich einfach keine Lösung zu finden scheint oder auch Tatsachen, die man partout nicht akzeptieren kann, liegen gerne schwer im Magen.

Auch gibt es Gedanken, die einen förmlich "auffressen", und unterdrückter Ärger kann den Magen zum "Überlaufen", sprich zum Übersäuern bringen.

Wer jedoch Wut in sich hinein frisst, sorgt dafür, dass sich die Aggression gegen den eigenen Körper – und hier zunächst gegen den Magen wendet.

Konflikte dieser Art führen daher nicht selten zu einer Gastritis – und zwar zu einer Gastritis, für die kein Arzt eine Erklärung findet – es sei denn, er würde sich nach dem seelischen Befinden des Patienten erkundigen.

Sind Sie also von Sorgen und Nöten geplagt, dann nehmen Sie sich spätestens jetzt vor, die Situation zu klären und Lösungen zu finden – notfalls mit Hilfe von Therapeuten und Selbsthilfegruppen.

Kümmern Sie sich ferner um eine Entspannungsmethode, die Ihnen Spass macht. Und ganz gleich ob es sich um Meditation oder Lachyoga handelt, legen Sie los!

Doch vergessen Sie vor lauter Lachen nicht Ihre Darmflora...

## Gastritis durch kranke Darmflora

Was hat der Magen mit der Darmflora zu tun, fragen Sie sich vielleicht jetzt.

Zuallerst befindet sich bekanntlich ein grosser Teil unseres Immunsystems im Darm. Wird das Darmmilieu und damit an erster Stelle die Darmflora durch [jahrelange Fehlernährung](#), durch Alkohol, Rauchen und Behandlungen mit Antibiotika immer wieder irritiert, dann wird auch das Immunsystem immer schwächer und schwächer.

Entzündungsprozesse entstehen leichter und (chronische) Erkrankungen können die Folge sein.

Hochinteressant ist jedoch, dass man inzwischen konkrete Zusammenhänge zwischen dem Zustand der Darmflora und einer Gastritis feststellen konnte.

So weiss man beispielsweise, dass viele der nützlichen Darmbakterienstämme zur Reduzierung des *Helicobacters pylori* beitragen können.

Folglich könnte [eine geschädigte Darmflora](#) (Dysbiose) eindeutig ein wichtiger Faktor dafür sein, der überhaupt erst zu einer ungebührlichen Vermehrung des *Helicobacters pylori* und damit zur Gastritis führt.

Bei einer Gastritis sollte daher unbedingt an den Aufbau der Darmflora mit einem hochwertigen Probiotikum gedacht werden.

Bei Gastritis ist [Aufbau der Darmflora](#) Pflicht!

Nun ist es jedoch so, dass man bei einer Gastritis infolge einer *Helicobacter*-Infektion meist Antibiotika verschrieben bekommt – und zwar mindestens zwei verschiedene Antibiotika in Kombination mit einem Protonenpumpenhemmer.

Antibiotika aber führen zu zahlreichen Nebenwirkungen (Durchfall, Übelkeit, Blähungen, Geschmacksirritationen) und zerstören überdies die Darmflora erst Recht. Was also tun?

Auch wenn es häufig sinnvoller scheint, erst nach einer Antibiotikatherapie mit der Probiotika-Einnahme zu beginnen, nimmt man bei der *Helicobacter*-Therapie das Probiotikum zeitgleich zur Antibiotikatherapie.

## Probiotika gegen Gastritis

In Studien hat sich bereits gezeigt, dass z. B. das [Milchsäurebakterium](#) *Lactobacillus acidophilus* die Eradikationsrate der *Helicobacter*-Therapie noch steigern kann. (Eradikation = Auslöschung des *Helicobacters*)

Andere nützliche Darmbakterien haben vielleicht keinen Einfluss auf die Eradikationsrate, können aber die o. g. Nebenwirkungen der Antibiotika-Therapie lindern, was wiederum dazu beiträgt, dass



Betroffene die Therapie eher durchhalten und daher Resistenzentwicklungen beim Erreger verhindert werden können.

Zu diesen probiotischen Bakterienstämmen gehört beispielsweise *Lactobacillus rhamnosus* sowie *Lactobacillus reuteri*.

Manche Probiotika-Kombinationen können gar beides, also die Eradikationsrate erhöhen und die Nebenwirkungen reduzieren, z. B. die Kombination *Lactobacillus acidophilus* und *Bifidobacterium lactis*.

Gleichzeitig sorgen probiotische Kulturen dafür, dass sich die Entzündung langsam abbaut und sogar die Zahl der Antikörper gegen *Helicobacter pylori* gesenkt wird.

Achten Sie bei der Auswahl Ihres [Probiotikums](#) daher darauf, dass die genannten Bakterienstämme auch wirklich enthalten sind (was z. B. im Probiotikum Combi Flora der Fall ist).

## Natürliche Massnahmen bei einer Gastritis

Bei einer Gastritis baut man natürlich nicht nur die Darmflora auf und übt sich auch nicht nur beim Lachyoga in Gelassenheit.

Auch die Ernährung ist ausserordentlich wichtig. Dabei geht es nicht ausschliesslich um das "WAS esse ich?", sondern insbesondere auch um das "WIE esse ich?"

Die Art der Ernährung bei Gastritis sowie zahlreiche ganzheitliche Massnahmen bei Gastritis finden Sie in unserem Artikel über das Sodbrennen beschrieben, da die Ernährung und die erforderlichen Massnahmen bei beiden Beschwerden grösstenteils identisch sind:

[Ernährung und ganzheitliche Massnahmen bei Sodbrennen](#)

Weitere naturheilkundliche Massnahmen gegen Gastritis stellen wir Ihnen nachfolgend vor:

## Smoothies bei Gastritis

Bei [Gastritis](#) muss es nicht nur Schleimsüppchen und Toastbrot geben.

Im Gegenteil, leicht verdauliche und gleichzeitig vitalstoffreiche Kost ist angesagt. Und so bieten sich hier die [grünen Smoothies](#) an.

Bei Gastritis werden sie jedoch ohne säurehaltige Früchte zubereitet. Auch werden Smoothies bei Gastritis oder anderen Beschwerden mit möglichst wenigen unterschiedlichen Zutaten zubereitet.

So wählt man beispielsweise zwei verschiedene Blattgemüse und mixt diese gemeinsam mit Wasser und einer Banane. Sehr gut geeignet sind auch [Avocados](#), die man wunderbar für herzhaftere Smoothies oder kalte Soppas verwenden kann.

Als leicht verdauliche Fettquelle verwendet man einen kleinen Löffel Kokosöl oder [Kokosöl](#), das ohne den Einsatz von Gallensäuren resorbiert werden kann.

## Heilkräuter und Gewürze bei Gastritis

Folgende Kräuter und Gewürze gelten als besonders magenstärkend und helfen auch bei Magenübersäuerung

- Frische Bärlauchblätter
- Hopfen als Tee
- Ingwer als Tee oder Gewürz
- Frische [Korianderblätter](#)
- [Kümmel](#)
- Leinsamen als Tee (Rezept folgt unten)
- Wacholderbeeren

### Leinsamentee

Leinsamen wirken aufgrund des hohen Schleimgehaltes besänftigend auf die geschädigte Schleimhaut des Magens. Dies können Sie sich zunutze machen, indem Sie 3 Esslöffel Leinsamen über Nacht in ½ Liter Wasser einweichen und morgens kurz aufkochen. Seihen Sie den Schleim durch ein Tuch ab und trinken Sie diesen über den Tag verteilt in einzelnen Schlückchen.

Auch hat sich das folgende Kräuterteerezept bei einer Gastritis bewährt. Lassen Sie sich den Tee in der Apotheke oder im Kräuterladen mischen.

Pro Tasse übergießt man 1 TL der Kräuter mit 200 ml heißem Wasser und lässt den Tee 10 Minuten lang ziehen.

### Gastritistee

- Kamille: 20g
- [Pfefferminze](#): 20g
- Melisse: 20g
- Kalmus: 10g
- [Fenchel](#): 5g
- Isländisch Moos: 5g

## Hildegard-Medizin bei Gastritis

Treten die Schmerzen bei Gastritis in erster Linie bei nüchternem Magen auf, sollen laut Hildegard von Bingen – der bekannten Klosterfrau aus dem Mittelalter – Fenchelsamenpulver oder Fencheltabletten vor dem Essen und dem Schlafen gehen eingenommen helfen können. Angeblich sei die Wirkung genauso sicher wie die von Säureblockern.

## Homöopathie bei Gastritis

Die Homöopathie hält viele Mittel bereit, die sowohl bei einer akuten als auch einer chronischen Gastritis begleitend helfen können.

Damit das für Sie passende Mittel zu finden, das insbesondere zu langfristiger Besserung der Problematik führt, muss mit dem Homöopathen zunächst ein ausführliches Anamnesegespräch geführt werden.

Um kurzfristig die Beschwerden einer Gastritis zu lindern, kann eines der folgenden Mittel helfen, wenn es mehrmals täglich in der Potenz D6 eingenommen wird.

- Nux-vomica bei Gastritis, bedingt durch zu viel Stress oder durch zu viel Alkohol
- Arsenicum album bei Gastritis mit brennenden Schmerzen, die sich durch warme Getränke bessert.
- Ipecacuanha bei Gastritis in Verbindung mit anhaltender Übelkeit und Erbrechen.

## Schüssler Salze bei Gastritis

Um die zu starke Säurebildung bei Gastritis effektiv zu reduzieren, nimmt man Heilerde oder Bentonit – jeweils mit reichlich Wasser (pro TL Heilerde/Bentonit 1 grosses Glas Wasser (250 ml)).

Begleitend können bestimmte [Schüssler Salze](#) eingesetzt werden.

Empfehlenswert ist die Einnahme von 3 x täglich je 2 Tabletten der folgenden Salze:

- Kalium chloratum (No 4)
- Natrium phosphoricum (No 9)
- Natrium sulphuricum (No 10)
- Magnesium phosphoricum (No 7)

Eine allzeit gute Magengesundheit wünscht Ihnen Ihr Team vom Zentrum der Gesundheit!

## Quellen

- Logan PRH et al., "Epidemiology and diagnosis of Helicobacter pylori infection, BMJ, Oktober 2001, (Epidemiologie und Diagnose der Helicobacter pylori Infektion)
- Yanaka A et al., "Dietary Sulforaphane-Rich Broccoli Sprouts Reduce Colonization and Attenuate Gastritis in *Helicobacter pylori* Infected Mice and Humans, Cancer Prevention Research, April 2009, (Sulforaphanreiche Brokkolisprossen reduzieren die Besiedlung mit Helicobacter pylori und lindern Gastritis bei Mäusen und Menschen mit Helicobacter-Infektion)
- Patel A et al., "Clinical appliance of probiotics in the treatment of Helicobacter pylori infection-A brief review, Journal of Microbiology, Immunology and Infection, Juni 2013, (Klinische Anwendung von Probiotika in der Behandlung der Helicobacter pylori Infektion Ein kurzer Überblick)
- Papamichael K et al., " (Helicobacter pylori infection and inflammatory bowel disease: Is there a link?" World Journal of Gastroenterology, Juni 2014, (Helicobacter pylori Infektion und entzündliche Darmerkrankungen: Gibt es einen Zusammenhang?)
- Herold, Innere Medizin 2007
- Schettler, Innere Medizin, 9. Auflage, Thieme-Verlag
- Siegenthaler, Lehrbuch der Inneren Medizin, 3. Auflage, Thieme-Verlag
- Pschyrembel, Klinisches Wörterbuch

- Naturheilpraxis heute, Urban und Fischer-Verlag
- Praxisleitfaden Phytotherapie, Petra Schäfer, Haug-Verlag
- Verdauungsorgane - der Weg zur Mitte, Rosina Sonnenschmidt, Narayana-Verlag
- Krankheit als Weg, Thorwald Dethlefsen, Rüdiger Dahlke, Goldmann Verlag
- Mineralstoffe nach Dr. Schüssler, Richard Kellenberger, Friedrich Kopsche, AT Verlag
- Hildegard Heilkunde von A-Z, Wighard Strehlow, Weltbild-Verlag
- Homöopathische Mittel und ihre Wirkungen, William Boericke, Wissenschaftlicher Autorenverlag Leer
- Das grosse Buch der Heilpflanzen, M. Pahlow, Bechtermünz-Verlag

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker