

Globuli statt Pillen

Die besten homöopathischen Alternativen
zur Schulmedizin

KATRIN REICHELT | SVEN SOMMER



THEORIE

Ein Wort zuvor 5

SANFTE MEDIZIN – STARKER HELFER IN DER NOT..... 6

Homöopathie und Schulmedizin..... 8
Warum das Alte das Neue ist 9
Eine extreme Ausgangslage 10
Homöopathische Alternativen zur
Schulmedizin 14
Eine Wende zeichnet sich ab..... 22
Stufenweise zum Erfolg..... 23

PRAXIS

HOMÖOPATHIE SICHER ANWENDEN 26

Was Körper und Seele brauchen 28
Homöopathie stellt unbequeme
Fragen – auch an unsere Gesellschaft ... 29
Der Beginn einer beispiellosen
Karriere 30
Die drei Säulen der Homöopathie 33
Anwendung der homöopathischen
Mittel 34
Hilfe im Doppel- und Dreifachpack 36
Wenn Homöopathie nicht hilft 38
Wichtige Fragen & Antworten 40

Aconitum – die Schockbremse..... 42
Verstörende Belastungen..... 43
Andere wichtige Schockmittel 45

Ignatia 45
Nux vomica 46
Helfer aus der Naturheilkunde 48

Colocynthis – der Krampflöser 49
Homöopathisches Spasmodikum ohne
Nebenwirkungen 50
Andere krampflösende Mittel 52
Magnesium phosphoricum 52
Dioscorea 53
Helfer aus der Naturheilkunde 55

Apis – homöopathisches
Antihistaminikum 56
Ein typischer Fall des
Ähnlichkeitsprinzips 57
Andere wichtige Allergiemittel 60
Urtica urens 60
Acidum formicicum 61
Galphimia glauca 61
Sabadilla 61
Helfer aus der Naturheilkunde 63

Cardiospermum – das homöopathische
Cortison 64
Pflanzliches Homöopathikum
kontra körpereigenes Hormon 65
Andere wichtige Hautmittel 67
Rhus toxicodendron 67
Sulfur 68
Helfer aus der Naturheilkunde 70

Arnica – der Traumaspezialist 71
Die Behandlung eines Traumas 72
Andere wichtige Verletzungsmittel 74
Hypericum 74

Ruta 75
Symphytum 75
Helfer aus der Naturheilkunde 77

Eupatorium p. – Antigrippal der
Homöopathie 78
Alternativen gesucht 79
Andere wichtige Grippemittel 81
Rhus toxicodendron 81
Arnica 81
Gelsemium 82
Helfer aus der Naturheilkunde 84

Nux vomica – bei zu viel Stress 85
Das Mittel für Workaholics 86
Andere wichtige Kreislaufmittel 88
Ipecacuanha 88
Tabacum 88
Cocculus 89
Helfer aus der Naturheilkunde 91

Okoubaka – das Entgiftungswunder 92
Entgiftung auf afrikanisch 93
Andere wichtige Detoxmittel 94
Sulfur 94
Nux vomica 95
Arsenicum album 95
Helfer aus der Naturheilkunde 97

Pulsatilla – statt Hormonersatz & Co 98
Alternativen zu künstlichen
Hormonen 99
Andere wichtige Frauenmittel 102
Sepia 102
Lachesis 103
Helfer aus der Naturheilkunde 105



Ignatia – für die akute seelische Krise ... 106
Nicht nur die Psyche – alles spinn 107
Andere wichtige Krisenmittel 109
Natrium chloratum 109
Aconitum 110
Gelsemium 111
Helfer aus der Naturheilkunde 113

Echinacea – Antibiotikum aus der
Natur 114
Die homöopathische antibakterielle
Grundtherapie 115
Andere wichtige Eitermittel 118
Hepar sulfuris 118
Silicea 118
Mercurius solubilis 119
Helfer aus der Naturheilkunde 121

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen 122
Adressen, die weiterhelfen 123
Arzneimittelregister 124
Beschwerdenregister 125
Impressum 127



Homöopathie und Schulmedizin

Wir leben in einer aufregenden, neuen Zeit. Nie zuvor gab es so viele medizinische Möglichkeiten und Errungenschaften, um Menschen zu helfen. Nie zuvor hatten Wissenschaftler so umfassende Erkenntnisse. Nie zuvor standen uns so viele Informationen über Gesundheit und Heilung zur Verfügung. Tradition und Moderne begegnen sich unter völlig neuen Voraussetzungen. Das Zeitalter der komplementären Medizin ist unwiderruflich angebrochen. Homöopathie, Traditionelle Chinesische Medizin (TCM),

Ayurveda, Phytotherapie und Osteopathie sind aus einem ganzheitlichen Heilkonzept nicht mehr wegzudenken. Sie werden an den großen, namhaften Universitäten immer besser erforscht und es werden eigens Lehrstühle dafür eingerichtet. Wir wagen eine kühne Prognose: Im Zeitalter der Informationstechnologie haben die Menschen Zugriff auf alle Arten von Veröffentlichungen über medizinische Verfahren. Es könnte innerhalb der nächsten Jahrzehnte als Kunstfehler gelten, wenn Ärzte und Therapeuten die Möglichkeiten der Naturheilkunde und insbesondere der Homöopathie ignorieren; wenn sie nicht sowohl interdisziplinär als auch komplementär zusammenarbeiten.

Warum das Alte das Neue ist

Heute, nachdem beides – Schulmedizin und Naturheilverfahren – hinreichend in der Anwendung getestet wurde, kann man sagen: Den großen »Allzweckwaffen« moderner Medizin stehen bei sehr vielen Symptomen seit jeher sanfte und dennoch genauso effektive Mittel gegenüber. Das homöopathische Arnica – Bergwohlverleih (ab Seite 71) –, das bei stumpfen Verletzungen erfolgreich eingesetzt wird, hat kein gleichwertiges Pendant in der Schulmedizin. Auch dem unschlagbaren Aconitum – blauer Sturmhut (ab Seite 42) – kann keine andere Arznei in Schock- und Schrecksituationen das Wasser reichen. Beide Mittel sollten in keinem Haushalt fehlen, aber auch in keinem Rettungshubschrauber! Ebenso sucht der sanfte homöopathische Krampflöser, das nebenwirkungsfreie, aber hochwirksame Spasmolytikum Colocyntis – die Koloquinte (ab Seite 49) –, seinesgleichen in der Schulmedizin.

Die Summe der Erfahrung

In den bereits genannten traditionellen Methoden der Naturheilkunde vereinen sich viele Tausend Jahre Erfahrung. Zusammen mit der rasanten Entwicklung der modernen Medizin – von der Früherkennung über die Präventivmedizin bis hin zur Anerkennung psychologischer Faktoren als Krankheitsauslöser – bilden sie ein starkes Team. Sie haben uns innerhalb der letzten zwei Jahrhunderte im Durchschnitt 50 Lebensjahre mehr beschert – Ten-

INFO

Interdisziplinäre Medizin bedeutet, dass unterschiedliche Fachrichtungen wie der Hausarzt, der Orthopäde und der Neurologe bei einem Wirbelsäulenleiden zusammenarbeiten.

Komplementäre Medizin bedeutet, dass eine bestimmte Methode der Schulmedizin mit einem oder mehreren Naturheilverfahren kombiniert wird.

STÄRKE DER HOMÖOPATHIE

Während die Schulmedizin einen unerwünschten Zustand zu unterdrücken versucht, verstärkt die Homöopathie diesen Zustand minimal, um die Eigenregulation des Körpers auf sanfte Weise anzufachen.

Homöopathische Alternativen zur Schulmedizin

Der heilende Impuls, ausgelöst durch die individuell passende Arznei und die Fähigkeit zur Eigenregulation, bildet die Grundlage der homöopathischen Heilmethode. Jede einzelne Arznei umfasst ein Profil aus menschlichen Reaktionsmustern und gesundheitlichen Störungen. Jede hat ihren ganz eigenen Charakter – so wie der Mensch selbst. Dass beide zueinanderpassen, ist die Voraussetzung für den Heilerfolg. Bestimmte Mittel, wie unsere elf Akuthelfer (ab Seite 42), sprechen ganz spezielle Zustände an, die nahezu jeder Mensch aus seinem Leben kennt: Schmerz, Übelkeit, Angst, Schock, Krämpfe, Überreizung und Vergiftung, um nur einige zu nennen. Für diese Zustände gibt es in der Homöopathie Mittel, die sich sowohl in der Selbstmedikation als auch in der klinischen Medizin bewährt haben. Nach dem Schlüssel-Schloss-Prinzip führt die richtige Arznei dazu, dass sich die Tür zur jeweils passenden Immunantwort öffnet. Damit wird ein innerer Prozess angestoßen, der nicht nur akut überraschend schnell hilft. Die passende Immunantwort wandert auch ins »Archiv« Ihres Abwehrgedächtnisses, sodass es bei einer ähnlichen Situation schnell wieder darauf zurückgreifen kann. Die Folge ist, dass Ihr Körper bei jedem neuerlichen Angriff schnell und effektiv reagiert.

DIE HONIGBIENE

Histamin ist ein körpereigener Baustoff, der an der Abwehr körperfremder Stoffe beteiligt ist. Das homöopathische Antihistaminikum ist Apis, gewonnen aus der Honigbiene. Hahnemanns Leitsatz entsprechend, »Ähnliches möge durch Ähnliches geheilt werden« (mehr dazu ab Seite 33), wirkt die Arznei gegen die wässrig anmutende Schwellung, wie sie nach einem Insektenstich zu finden ist.



Schulmedizinische Soforthelfer

In der Schulmedizin werden in Krankheitssituationen, die ein schnelles, entschlossenes Handeln erfordern, bestimmte Wirkstoffe eingesetzt, von denen Antibiotika und Cortison die bekanntesten sind. Aber auch Antihistaminika gehören zu dieser Gruppe von Medikamenten: Bei einer allergischen Reaktion sollen diese die Ausschüttung des menschlichen Baustoffs Histamin unterdrücken, der – im Übermaß produziert – zu starken Schwellungen mit Flüssigkeitseinlagerungen (Ödemen) in den Geweben führen kann. Die Schattenseite dieser schulmedizinischen Medikamente: Als unerwünschte Nebenwirkungen können zum Beispiel starke Müdigkeit, Konzentrationsstörungen und eine Einschränkung der Reaktionsfähigkeit auftreten.

Antibiotika wiederum kommen immer dann zum Einsatz, wenn bei einer bakteriellen Infektion die ungehemmte Ausbreitung schädlicher Keime eingedämmt werden soll. Die Schattenseite: Leider werden auch die nützlichen Bakterien im Darm angegriffen, die unerlässlich sind für ein intaktes, starkes Immunsystem. Nach einer einzigen Antibiotikum-Gabe braucht der Körper mindestens neun Monate, bis sich die Darmschleimhaut und die darin wohnenden »guten« Bakterien von dem Großangriff erholt haben.

Heilung statt Unterdrückung

Die klassische Medizin nutzt Spasmolytika (krampf lösende Arzneimitteln), um Krämpfe zu unterbinden (wie bei Bauchschmerzen oder Unterleibskrämpfen vor oder während der Regelblutung). Ein möglicher Nachteil: allergische Reaktionen auf die Wirkstoffe. Antidepressiva wiederum sollen den Stoffwechsel im Gehirn regulieren und werden eingesetzt, wenn die Stimmung und der Antrieb aufgrund einer Störung dieses Stoffwechsels in den Keller rauschen. Eine angegriffene Leber ist nur eine der möglichen Folgen dieser Medikation. Diese modernen »Waffen« der Schulmedizin

GU-ERFOLGSTIPP ERSTE HILFE FÜR DEN DARM

Nach der Einnahme von Antibiotika braucht der Darm zusätzliche Hilfe, um sich zu regenerieren. Homöopathisch hilft in einem solchen Fall Sulfur (Seite 94) oder Okoubaka (Seite 92), von der Ernährungsseite Bio-Joghurt und eventuell auch eine Darmsanierung.

GU-ERFOLGSTIPP RECHTZEITIG WECHSELN

In Akutsituationen muss sich innerhalb kurzer Zeit eine deutliche Verbesserung abzeichnen. Wenn dies nicht der Fall ist, war das Mittel vermutlich nicht richtig gewählt.

Nehmen Sie Ihre Symptome nochmals genau unter die Lupe, um ein passenderes Mittel zu finden.

fungieren als wichtige, aber leider auch oft nebenwirkungsreiche Bremsklötze. Mit ihrer Hilfe wird versucht, eine Entgleisung zu stoppen und auf diese Weise Schlimmeres zu verhüten oder, wie bei einer chronischen Erkrankung, die Lebensqualität über einen möglichst langen Zeitraum aufrechtzuerhalten. Die Hoffnung dabei ist, dass der Körper zu seinem gesunden Gleichgewicht zurückfindet, wenn es gelingt, die unerwünschte Reaktionskaskade zu durchbrechen oder maximal zurückzudrängen. Und tatsächlich besitzt der menschliche Organismus diese Fähigkeit – genau auf diese Selbstheilungskräfte setzt die Homöopathie. Im Unterschied zur Schulmedizin versucht sie, diesen Prozess aus der eigenen Kraft und Weisheit des Körpers heraus anzustoßen. Worin sich die schulmedizinische Vorgehensweise maßgeblich von Hahnemanns Ansatz unterscheidet, ist die Frage: Warum können sich Körper und Seele auf einmal nicht mehr selbst helfen?

Einen Weg finden, der langfristig hilft

Nicht immer kann die Homöopathie allopathische, also schulmedizinische Medikamente, die gegen bestimmte biochemische Abläufe im Körper verordnet werden, ersetzen. Es wäre auch unverantwortlich, das zu behaupten und Menschen damit eventuell wichtige schulmedizinische Maßnahmen vorzuenthalten. Jedes Dogma – »Mein Weg oder kein Weg« –, egal aus welcher medizinischen Anschauung es kommt, geht immer auf Kosten des Patienten. Manchmal hilft tatsächlich nur ein schulmedizinisches Prä-

DER SACHE AUF DEN GRUND GEHEN

Wenn Sie eines der elf alternativen Homöopathika einsetzen, ist die wichtigste Frage: Was war der Auslöser? Von der richtigen Antwort hängt die Wahl des passenden Mittels ab. Ein seelischer Schock erfordert eine andere Arznei (Aconitum) als ein körperliches, stumpfes Trauma (Arnica). Eine solche stumpfe Verletzung wird in der Homöopathie wiederum anders behandelt als eine Schnittverletzung (Staphisagria).

parat und es wäre leichtsinnig, dieses dann nicht anzuwenden. Das Gleiche gilt aber auch in umgekehrter Richtung, wenn aufgrund der Symptomatik die sanfte Medizin angezeigt ist.

In vielen Fällen, das ist inzwischen unbestritten, werden die Notbremsen der Schulmedizin zu früh und zu häufig eingesetzt – die der Naturheilkunde hingegen zu selten. Menschen, die wenig oder gar keine Erfahrung mit Homöopathie oder anderen Naturheilverfahren haben, trauen ihnen oft allenfalls eine sanfte Wirkung zu und setzen »sanft« gleich mit oberflächlich. Doch diese Annahme ist falsch. Sanfte Medizin wirkt mit ihrem breiten und ganzheitlichen Spektrum viel tief greifender und geht weit über die oberflächliche Reparatur einzelner Symptome hinaus. Sie wirkt auf der Körper-Seele-Geist-Ebene. Die Ursachen und Auslöser werden an der Wurzel gepackt. Auf diese Weise verändern sie sanft, aber nachdrücklich die Regulationsfähigkeit des Körpers – so langfristig und nachhaltig, wie Wasser Stein verwandelt.

Homöopathie first

Ideal ist natürlich, wenn Sie sich bereits zu Hause mit der Homöopathie vertraut machen. So können Sie schon bei den ersten Beschwerden regulierend eingreifen. Die elf Alternativmittel zur Schulmedizin sind auch dazu angetan, kleine, manchmal sogar heftige Stöße des Lebens abzuf puffern. Und in vielen Fällen – das ist der wichtigste Aspekt – sind sie eine sehr gute oder sogar die bessere Alternative zu den Wunderwaffen der klassischen Medizin (Seite 37). Nahezu immer jedoch kann Homöopathie diese sinnvoll ergänzen und parallel dazu die Selbstheilungskräfte unterstützen.

Wann hilft wem was?

Auch die Schulmedizin bietet Möglichkeiten, die der Homöopathie nicht zur Verfügung stehen. Dazu gehören beispielsweise diagnostische Verfahren, die auf notwendige Operationen hinweisen, und natürlich die Operationen selbst, die heute in vielen Fällen durch kleinste Schnitte durchgeführt werden können. Radiologie, Anästhesie, Infektiologie, Herzkatheter, Molekularbiologie – all das ist ein Segen für die Menschheit. Labordiagnostik kann anzei-

VIER AUGEN SEHEN MEHR ALS ZWEI

Ganzheitliche Medizin besteht nicht im Entweder-oder-, sondern im Sowohl-als-auch-Prinzip: darin, alle verfügbaren therapeutischen Möglichkeiten zum richtigen Zeitpunkt in der richtigen Dosis und Reihenfolge einzusetzen.

HOMÖOPATHIE SICHER ANWENDEN

Hahnemanns sanfte Medizin ist einleuchtend und nachvollziehbar. Vor allem in akuten Situationen eignet sie sich zur Selbstbehandlung und ergänzt die Schulmedizin um Menschlichkeit und Ganzheitlichkeit.

 Was Körper und Seele brauchen	28
 Aconitum – die Schockbremse	42
 Colocynthis – der Krampflöser	49
 Apis – homöopathisches Antihistaminikum	56
 Cardiospermum – das homöopathische Cortison	64
 Arnica – der Traumaspezialist	71
 Eupatorium p. – Antigrippal der Homöopathie	78
 Nuxvomica – bei zu viel Stress	85
 Okoubaka – das Entgiftungswunder	92
 Pulsatilla – statt Hormonersatz & Co	98
 Ignatia – für die akute seelische Krise	106
 Echinacea – Antibiotikum aus der Natur	114



Was Körper und Seele brauchen

Der kritische Patient ist ein unbequemer Patient. Er hakt nach, er hinterfragt, er will wissen, warum er etwas einnehmen soll und womit er anschließend zu rechnen hat. Er wünscht sich ein Heilmittel, das keine krank machenden Nebenwirkungen hat. Als Patient wollen Sie wissen, was mit Ihnen los ist, wie die Symptome Ihres Körpers mit Ihrer Seele zusammenhängen. Sie wollen eine Arznei, die auf allen Ebenen zu Ihrem Problem passt – die es heilt, aber nicht unterdrückt. Genau das wollte Hahnemann auch.

Im 20. Jahrhundert beginnt die moderne, technologisierte Medizin in unser Denken Einzug zu halten. Zu dieser Zeit bedeutet »Compliance« die Mitarbeit des Patienten, das konsequente Befolgen ärztlicher Ratschläge – möglichst ohne nachzufragen. Auf diese Art von »Compliance« haben Patienten des 21. Jahrhunderts zunehmend weniger Lust. Heute weiß man, dass eine Therapie umso besser wirkt, je genauer der Patient diese versteht und mit ihr einverstanden ist. Das ist jedoch in sieben Minuten schwer zu bewerkstelligen: So viel Zeit wird in einer schulmedizinischen Praxis auf die Untersuchungs-, Diagnose- und Informationsbedürfnisse des Patienten verwendet. Das ist ein so ungeheuerlich kurzer Zeitraum, dass man sich fragt, wie da überhaupt eine Arzt-Patienten-Beziehung zustande kommen kann. In der Homöopathie steht dem Patienten die Zeit zur Verfügung, die er braucht, um sein Problem in seiner ganzen Tragweite zu schildern.

Homöopathie stellt unbequeme Fragen – auch an unsere Gesellschaft

Die Verbreitung der Homöopathie, sprich die Erkenntnis über ihre Möglichkeiten, hat diese Gegebenheiten, die von Patienten zuvor niemals infrage gestellt wurden, in den letzten zwei Jahrzehnten radikal verändert. In der schulmedizinischen Versorgungslücke – Zeit-, Informations- und Zuwendungsmangel – fiel die dem Menschen zugewandte Homöopathie auf fruchtbaren Boden. Zu dieser Heilmethode gehört unter anderem auch das umfassende Eingehen auf den Zustand des Patienten sowie ausreichend Zeit und aufmerksames Zuhören: Es ist, neben der frappierenden Wirkung der Globuli selbst, die menschliche Nähe, die von medizinischen Hardlinern so erbittert bekämpft wird. Erst allmählich erinnern sich so manche, dass genau diese Qualitäten noch vor gar nicht langer Zeit zur guten alten Hausarzttradition gehörten: hören, sehen, fühlen, das familiäre Umfeld kennenlernen, sich in die Situation hineinspüren. Wurde noch vor gar nicht langer Zeit emotionale Distanz an medizinischen Hochschulen gelehrt, lernen Studenten nun allmählich wieder die in der Homöopathie so wichtige emotionale Kompetenz.

DER MÜNDIGE PATIENT

Studien zeigen, dass der Erfolg einer Therapie maßgeblich davon abhängt, ob Sie als Patient die Maßnahmen kennen, mit entscheiden dürfen und mit ihnen einverstanden sind.



Echinacea – Antibiotikum aus der Natur

Was tun bei Infektionen aller Art? Die Antwort der etablierten Medizin auf Bakterien ist in der Regel die Verschreibung eines Antibiotikums – jener Wunderwaffe der Schulmedizin, die solche Erreger abtöten soll. Weil man zunächst dachte, Antibiotika seien mehr oder weniger harmlos, wurden und werden sie auch heute noch viel zu häufig verordnet. Und das, obwohl die beträchtlichen Nebenwirkungen immer besser bekannt sind. Gleichzeitig wurden aufgrund des beispiellosen Missbrauchs immer mehr Bakteri-

en gegen Antibiotika resistent. Fieberhaft wird deshalb auch seitens der Schulmedizin nach fähigen Alternativen gesucht. Die Homöopathie hat hier gleich mehrere Mittel zur Hand, allen voran Echinacea, das aus dem roten Sonnenhut hergestellt wird. Schon lange ist ihr stimulierender Effekt auf das Immunsystem bekannt. Homöopathen haben mitgeholfen, dass diese potente Arznei, welche die Indianer Nordamerikas gegen bakteriell infizierte, also eiternde Wunden verwendeten, den Weg in die Neuzeit überlebt hat. Inzwischen ist auch eindeutig nachgewiesen, dass Echinacea einen stärkenden Effekt auf die körpereigenen Abwehrkräfte hat. Es hilft also gegen Infektionen aller Art: nicht durch Abtöten der Erreger, sondern indem es das Immunsystem stimuliert, selbst gegen Bakterien oder Viren vorzugehen; eine erfolgversprechende Alternative zum nebenwirkungsreichen Antibiotikum, da unser Immunsystem im gesunden Zustand tagtäglich tausenderlei Erreger auf Abstand hält.

Die homöopathische antibakterielle Grundtherapie

Wie problematisch Antibiotika sein können, belegen neueste Studien. Diese zeigen, dass schon die einmalige Gabe eines Antibiotikums in den ersten sechs Lebensmonaten die Wahrscheinlichkeit drastisch erhöht, dass das Kind später an Allergien und Asthma erkrankt, der inzwischen häufigsten chronischen Erkrankung im Kindesalter. Die homöopathische antibakterielle Grundbehandlung erfolgt in aller Regel mit Echinacea, während andere Homöopathika je nach Symptomatik zusätzlich eingesetzt werden. Diese Vorgehensweise sollten Sie jedoch von einem erfahrenen Therapeuten begleiten lassen. Auch die Kombination aus Homöopathie und Antibiotika ist vorstellbar, beide können sich ergänzen oder gegenseitig ersetzen, sollte eines von beiden versagen – aufgrund zunehmender Resistenzen ein häufiges Phänomen.

KOMMT DAS »POST-ANTIBIOTIKA-ZEITALTER«?

Naturheilkundler und aufgeschlossene Mediziner warnen seit Jahren vor der wachsenden Gefahr durch Antibiotika, die gegen bestimmte Bakterien resistent, also wirkungslos, geworden sind. Der Preis für deren unkritischen Gebrauch: Bereits 2005 infizierten sich rund drei Millionen Europäer mit Keimen, gegen die herkömmliche Antibiotika nicht mehr helfen – 50.000 von ihnen starben daran!

BAKTERIELLE INFektionen AUS SCHULMEDIZINISCHER SICHT

Antibiotika sind die Antwort der Schulmedizin auf bakterielle Infektionen. Sie helfen ausschließlich gegen Bakterien. Diese führen bei einem geschwächten Immunsystem, beispielsweise nach vorausgehender Virusinfektion, zu eitrigen Entzündungen. Die Sepsis ist die gefährlichste Form einer sich im Körper ausbreitenden bakteriellen Infektion und eine gefürchtete Komplikation nach Operationen. Hier sind Antibiotika ein Segen und oftmals lebensrettend! Eine bakterielle Infektion kann üblicherweise durch einen Abstrich und das Anlegen einer Kultur nachgewiesen werden. Dabei lässt sich gleichzeitig überprüfen, auf welche Antibiotika diese Bakterienkultur anspricht (Resistenzbestimmung).

Nachgewiesen hilfreich bei Infektneigung

Die immunbiologische Wirkung des roten Sonnenhuts konnte inzwischen sowohl im Experiment als auch beim Menschen zweifelsfrei nachgewiesen werden: Unter anderem nimmt die Zahl der weißen Blutkörperchen und der Milzzellen zu, die Fresszellen werden aktiviert. So stärkt der Sonnenhut die körpereigenen Abwehrkräfte. Ein starkes Immunsystem ist Voraussetzung für die Abwehr von Erkältungskrankheiten, deshalb ist Echinacea zur vorbeugenden Anwendung sinnvoll. Oft wirkt es aber auch noch, wenn sich schon erste Anzeichen einer Erkältung zeigen, und es kann somit bei grippalen Infekten, Entzündungen und auch bei Virusinfektionen helfen. Besonders im Falle rezidivierender Infekte der oberen Luftwege und der ableitenden Harnwege stimuliert Echinacea die Immunantwort.

Die sanfte Alternative – wann?

Natürlich steht die Frage im Raum: Wann und wie lange kann ich Homöopathie bei Infektionen gefahrlos einsetzen? Die Antwort lautet: solange Sie sich der Grundregeln bei der Anwendung homöopathischer Mittel bewusst sind (Seite 38/39). Im Zweifelsfall

müssen Sie immer einen Arzt oder Heilpraktiker hinzuziehen. Wie schon erwähnt, bietet sich auch eine Kombinationsbehandlung an, wobei das Antibiotikum die Bakterien (hoffentlich) abtötet und das Homöopathikum das Immunsystem stimuliert. Aber auch bei bekannten Resistenzen oder bei Allergien gegen Antibiotika können die homöopathischen Mittel eingesetzt werden. Der Sonnenhut bietet sich dabei als Basismittel an. Die äußerliche Anwendung in Form von Umschlägen (20 Tropfen der Tinktur in 200 ml keimfreiem Wasser) oder Augentropfen hat sich ebenfalls sehr bewährt.

Echinacea ist besonders bewährt bei:

Abwehrschwäche; entzündlichen und fieberhaften Prozessen; eitrigen Wunden; vorbeugend bei ständig wiederkehrenden Infektionen

Typische Symptome:

- Entzündungen, eitrige Geschwüre und Wunden
- Übel riechende Absonderungen (aus Körperöffnungen und Wunden)
- Fieber, das kommt und geht; dabei auch Frostschauder und Übelkeit
- Unerklärliche Fieberschübe oder wenn das Fieber ohne ersichtlichen Grund gegen Abend steigt
- Schwach, schwindelig
- Gliederschmerzen

Anwendung:

Bei Echinacea empfehlen wir die Einnahme in der Potenz D2 als Globuli, bei Erwachsenen auch als Tropfen oder Tabletten. Zur kurmäßigen Anwendung nehmen Sie über einen Zeitraum von drei Wochen dreimal täglich fünf Globuli oder Tropfen. Dann legen Sie eine einwöchige Pause ein. Sollten die Beschwerden bis

GU-ERFOLGSTIPP

DIE DOPPELSTRATEGIE

In der Praxis hat sich folgendes Vorgehen bei bakteriellen Entzündungen bewährt: Nehmen Sie Echinacea als Basismittel und dann ein weiteres Mittel spezifisch gegen Ihre Beschwerden. Also zum Beispiel zusätzlich Belladonna (Seite 83) bei einer Mittelohrentzündung, Bryonia bei trockenem Husten oder Mercurius solubilis (Seite 119) bei eitriger Mandelentzündung.

WICHTIG

Bei einer Allergie gegen Korbblütler und bei sämtlichen Autoimmunerkrankungen müssen Sie auf eine stärker verdünnte Potenz, zum Beispiel auf Echinacea D12 ausweichen, die ebenso gut wirkt!

dahin noch nicht vollständig abgeklungen sein, wiederholen Sie das Anwendungsschema. Wichtig: Wenn Sie Echinacea zur Vorbeugung einnehmen, sollten Sie dies nicht länger als maximal sechs Wochen am Stück tun.

Andere wichtige Eitermittel

Hepar sulfuris – die Nummer eins bei Eiterungen

Das vielleicht wichtigste homöopathische Mittel bei Eiterungen ist eine Substanz, die aus Austernschale und Schwefel hergestellt wird: die Kalkschwefelleber.

Hepar sulfuris ist besonders bewährt bei:

Hals- und Ohrenschmerzen, Nasennebenhöhlen- und Mandelentzündungen, Abszessen, Furunkeln sowie anderen Eiterungen

Typische Symptome:

- Extreme Schmerzempfindlichkeit der entzündeten Stelle mit splitterartigen, stechenden oder pochenden Schmerzen
- Extreme Kälteempfindlichkeit
- Der Eiter riecht nach altem Käse oder stinkt regelrecht.
- Starke Gereiztheit und Wut

Modalitäten:

- Verschlechterung durch Kälte, Luftzug, Entblößen und bei Berührung
- Verbesserung durch feuchtwarme Anwendungen; Einhüllen und warmes Wetter

Silicea – wenn sich Eiterungen langsam entwickeln

Silicea, die Kieselsäure, wird ebenfalls bei extrem verfrorenen Menschen eingesetzt. Auch bei ihnen bessert Wärme, doch fehlen hier die Gereiztheit und Wut von Hepar sulfuris. Typisch ist dagegen kalter Schweiß, beispielsweise am Kopf und an den Füßen. Silicea hat sich



In der Natur verleiht Silizium den Pflanzen Stärke und Widerstandskraft, den Menschen hilft es bei langwierigen Infekten, die einfach nicht heilen wollen.

bewährt, wenn Eiterungen schlecht heilen oder immer wiederkehren, dem Organismus also offensichtlich die Kraft fehlt, die Keime mittels Hitze und Fieber ein und für alle Mal zu verbrennen.

Silicea ist besonders bewährt bei:

Wiederkehrenden Abszessen, Furunkeln, Fisteln, Akne, Nagelrandentzündungen, eitrigen Augen-, Ohr- und Mandelentzündungen; wiederkehrenden Infekten

Typische Symptome:

- Sehr verfroren mit Schweißneigung
- Äußerst empfindlich gegen Zugluft und Kälte
- Sehr durstig

Modalitäten:

- Verschlechterung durch Zugluft, kalte Luft
- Verbesserung durch Wärme und warmes Einhüllen des Kopfes

Mercurius solubilis – schmierige Eiterungen

Dieses Mittel, das aus Quecksilbernitrat hergestellt wird, hat sich bei Eiterungen mit schmierigen Belägen bewährt. Anders als bei den beiden vorherigen Mitteln wird hier jedes Temperaturextrem als unangenehm empfunden, so bei Zähnen, die auf Eiter sitzen

ANTIBIOTIKA – NICHT IMMER WIRKSAM

Eine klinische Studie an Kindern in den USA mit akuter Mittelohrentzündung konnte 2001 zeigen, dass individuell verabreichte homöopathische Mittel die Beschwerden und Schmerzen bereits innerhalb der ersten 24 Stunden deutlich reduzierten. Früher galt es als Kunstfehler, bei einer akuten Mittelohrentzündung nicht umgehend ein Antibiotikum zu verordnen. Aus neueren Studien weiß man, dass Antibiotika hier meist nicht viel bringen.

NICHT VERGESSEN!

Mercurius solubilis, Quecksilber, ist eines der potentesten Homöopathika bei Angina und eitrigen Halsentzündungen überhaupt.

und bei denen sowohl Hitze als auch Kälte den Schmerz verschlimmern.

Mercurius solubilis ist besonders bewährt bei:

Mandel- und Mittelohrentzündungen; Mundgeschwüren; eitrigen Hautausschlägen

Typische Symptome:

- Das entzündete Gewebe ist schwammig, die Absonderungen sind übel riechend, schmierig, ätzend und blutig.
- Öliges Schweißfilm auf der Haut
- Übler Mundgeruch
- Seitliche Zahneindrücke an der Zunge
- Vermehrter Speichelfluss

Modalitäten:

- Verschlechterung nachts; im warmen Bett; durch Schwitzen; durch Temperaturextreme
- Verbesserung durch gemäßigte Temperaturen; Ruhe und Schlaf

WEITERE HILFREICHE MITTEL BEI EITERUNGEN IM ÜBERBLICK

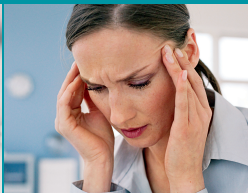
- **Myristica D4:** wird auch als das »homöopathische Skallell« bezeichnet. Es hilft (zusammen mit Silicea, siehe Seite 118/119), um reife, weiche Eiterbeulen zu öffnen.
- **Kalium bichromicum:** bei Nasennebenhöhlenentzündung und Schnupfen mit dickem, zähem, gelbgrün fadenziehendem Schleim oder elastischen Schleimpfropfen.
- **Lachesis:** blau-rote Entzündungen, die extrem hitze- und berührungsempfindlich sind, mit Fieber, drohender Eiterung und Sepsis; oft besteht großer Rededrang.
- **Pyrogenium D30:** septische Entzündung mit übel riechenden eitrigen Absonderungen und großer Unruhe; typisch ist ein langsamer Puls bei hohem Fieber.

Helfer aus der Naturheilkunde

Wenn Sie zu eitrigen Infektionen neigen und deshalb womöglich schon öfter Antibiotika nehmen mussten, hilft Ihnen die Naturheilkunde beim Aufbau eines starken, widerstandskräftigen Immunsystems. Empfehlung: Inhalieren, Kneippen, Sauna.

- **Inhalationen** mit einem Tropfen Teebaumöl auf 200 ml kochend heißem Wasser helfen bei akuten Infekten gegen Bakterien, Viren und Pilzen in den oberen Luftwegen. In der Akutphase einer Erkältung zweimal täglich, danach einmal täglich inhalieren, bis die Symptome abklingen.
- **Kneippen**, eine Reiztherapie mit kaltem oder warmem Wasser nach Pfarrer Sebastian Kneipp (1821–1897), macht den Körper widerstandsfähiger gegen Infekte. Das sogenannte Wassertreten können Sie zu Hause durchführen: Lassen Sie dazu kaltes Wasser – Temperatur 16 bis 18 °C – in die Badewanne ein, sodass Ihre Waden zu drei Vierteln im Wasser stehen. Wandern Sie nun wie ein Storch darin umher, ein Fuß sollte dabei immer ganz aus dem Wasser kommen. So wird die körpereigene Wärmeregulierung verbessert, Sie erkälten sich dann weniger schnell.
- **Sauna** folgt einem ähnlichen Prinzip. Sie wirkt in allen Temperaturvarianten stärkend auf die Abwehrkräfte. Durch das starke Schwitzen werden zusätzlich Giftstoffe ausgeschieden. Wichtig ist der Wechsel von heiß auf kalt bei der anschließenden Dusche nach jedem Saunagang. Ruhen Sie 20 bis 30 Minuten nach.

Wichtig: Sowohl Wassertreten (am besten einmal täglich morgens) als auch Sauna (ideal wäre einmal wöchentlich) sollten Sie nur in gesundem Zustand durchführen. Ihr zusätzlicher Benefit: Beides wirkt sich harmonisierend auf die Seele aus, was aufgrund der Stressreduktion zu einem starken Abwehrsystem beiträgt – vor allem in der kalten Jahreszeit.



Sanfte Hilfe – ohne Risiken und Nebenwirkungen

Sie wollen bei Beschwerden nicht sofort zu schulmedizinischen Medikamenten greifen? Bewährte Mittel aus der Homöopathie bieten wirksame Alternativen: von Allergie bis Zahnschmerz.

- › **Informativ:** alles Wissenswerte zur Homöopathie und wie Sie die sanfte Heilmethode selbst anwenden können.
- › **Übersichtlich:** Sie schlagen unter Ihrem akuten Problem nach und finden die Beschreibung der wichtigsten Mittel sowie wertvolle Tipps aus der Naturheilkunde.
- › **Für unterwegs:** Der Folder bietet eine schnelle Übersicht der wichtigsten Homöopathika.