

Homöopathie

BULLETIN

DIE ZEITUNG DES VEREINS INITIATIVE „HOMÖOPATHIE HILFT“ • AUSGABE SEPTEMBER 2020



EINZELPREIS € 2,40 • FÜR MITGLIEDER DES VEREINS NATÜRLICH KOSTENLOS.

VORWORT

Foto: © Claudia Maurer



Liebe Freundinnen und Freunde der Homöopathie! Liebe Mitglieder!

Turbulente Zeiten liegen hinter uns - im gesellschaftlichen wie im beruflichen und privaten Umfeld. Nach Lockdown, Social Distancing und anderen Einschränkungen müssen wir uns mit den Corona-Virus arrangieren.

Verschiedene Maßnahmen und Beschränkungen werden uns noch längere Zeit begleiten. Neben Beeinträchtigungen bringen sie jedoch auch Vorteile, da sie die Ansteckung mit den meisten Erkältungsviren verhindern bzw. einschränken. Bleiben die Infektionszahlen bei Covid-19 niedrig, gibt es auch weniger grippale Infekte und Grippeerkrankungen.

In Deutschland setzt man auf die AHA-Regel „Abstand wahren, auf Hygiene achten und – da wo es eng wird – eine Alltagsmaske tragen“.

Auch bei uns stehen Desinfektionslösungen zur Handdesinfektion in beinahe jedem Geschäft oder Lokal, in öffentlichen Gebäuden und bei Kulturveranstaltungen bereit. Mund-Nasenmasken werden verbreitet als Einmalmaske oder als kreative Stoffvariation getragen und so das Ansteckungsrisiko minimiert. Und für den Abstand hat hoffentlich jeder gedanklich seinen Baby-Elefanten dabei.

Einen weiteren guten Schutz für die bevorstehende Schnupfenzeit ist ein starkes Immunsystem. In dieser Ausgabe geben Beiträge aus der Apotheke, der Naturheilkunde und der Homöopathie wertvolle Tipps für ein gestärktes und stabiles körpereigenes Abwehrsystem. Vielfältig sind die Möglichkeiten, es ist sicherlich auch etwas für Sie dabei.

Aus gegebenem Anlass erlauben wir uns, Ihnen den Artikel „Erkältungs-Knigge“ aus dem Homöopathischen Bulletin von 2012 erneut zu präsentieren. Das richtige Verhalten bei Hu-

sten, Niesen und Schnäuzen sollte selbstverständlich sein und trägt zusätzlich zu der Eindämmung von Erkältungskrankheiten bei.

Als Einzelmittel wird die Homöopathische Arznei *Strychnos nux-vomica* besprochen. Das Polychrest, das viel-nützliche Mittel, ist vor allem bei Beschwerden durch Stress und bei Verdauungsbeschwerden bekannt. Diesmal widmet sich der vorliegende Beitrag den Einsatzmöglichkeiten der Arznei bei Erkältungskrankheiten.

Viel Freude bei der Lektüre und bleiben Sie gesund,

Ihre
Claudia Maurer
stv. Obfrau ■



©stock.adobe.com

STRYCHNOS NUX-VOMICA

BEI ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN

Die Bedeutung von *Strychnos nux-vomica* bei Verdauungsbeschwerden durch Zuviel an Essen, Alkohol, Rauchen oder Medikamente, aber auch bei Stress und Ärger ist wohl bekannt. Als großes Polychrest kann die Arznei bei Erkältungsbeschwerden und grippalen Infekten ebenfalls angezeigt sein.



Strychnos nux-vomica, die Brechnuß, ist da vielleicht nicht gleich die erste Arznei, zu der man in der Hausapotheke greift. Dennoch sollte man sie nicht außer Acht lassen, den auch bei Erkältungskrankheiten mit den unten angeführten charakteristischen Symptomen erweist sie wertvolle Dienste.

Als **Auslöser** für die Beschwerden kommt ein durch Stress oder Schlafmangel geschwächtes Immunsystem in Betracht. Kalte Füße, nasse Füße, kalte Zugluft oder Klimaanlage, z.B. während einer Zug- oder Flugreise, sind ebenfalls Ursachen dieser Erkältung. Bevorzugt treten die Infekte während kaltem, aber trockenem Wetter auf.

Obwohl man sich so **matt** und **schlapp** fühlt, findet man nachts meist nur **unruhigen Schlaf** - sei es wegen der verstopften Nase, die die Atmung deutlich erschwert, wegen einer Übelkeit bis zum Brechreiz oder einem unangenehmen, beklemmenden Völlegefühl im Bauchraum.

Man wacht matt und abgeschlagen auf und will sich gleich wieder hinlegen oder überhaupt im Bett liegen bleiben. Da wird sich doch wohl nicht eine Erkältung breit machen? Und dieses fröstelige

Gefühl - da hilft nur warm zu decken. Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Husten, eventuell Fieber oder Bauchschmerzen ergeben im Laufe des Tages dann das Vollbild der Erkältung.

Tagsüber hingegen verbessern **kurze Schläfchen** - warm eingepackt und ungestört - deutlich das Befinden. Allerdings ist man in diesem Krankheitsbild meist überempfindlich und leicht gereizt, vor allem auf äußere Sinneseindrücke wie Licht, Lärm oder Berührungen. Besonders Gerüche werden schlecht vertragen. Dabei möchte man doch einfach nur seine Ruhe haben!

Schnupfen

Stockschnupfen, verstopfte Nase, juckende Nase und **ständiges Schniefen** sind bei dieser Arznei in den Arzneimittel-Lehren angeführt. Die Nase kann zwischendurch auch rinnen, doch meistens - vor allem nachts - hat man ein verstopft gefühl. Besonders im warmen Zimmer geht die Nase zu, bei der Nachtruhe oder beim kurzen Schläfchen wird deshalb hörbar geschnarcht. **Frische Luft macht die Nase hingegen frei.** Beim Schnupfen kann auch Nasenbluten auftreten.

Hals

Der Hals fühlt sich **rau, wund** an und man ist **heiser**. Vereinzelt sticht es vom Rachen bis ins Ohr hinein. Wärme und warme Anwendungen werden

als wohltuend empfunden.

Husten

Der **trockene, quälende Husten** fängt oft morgens an und nimmt bei Stress oder Zeitdruck zu. Die **Hustenanfälle** können von einem engen, beklemmenden Gefühl in der Brust begleitet werden. Öfter klagten Betroffene jedoch über **Kopfschmerzen beim Husten**. Ein charakteristisches Symptom für Strychnos nux-vomica ist, wenn beim Husten der Kopf gehalten oder aufgestützt wird. Auch hier können als Begleitsymptom Magen- oder Bauchbeschwerden auftreten. Die Hustenanfälle können sich bis zum Brechreiz oder Erbrechen steigern. Warme Getränke bringen eine Erleichterung und lindern den Hustenreiz.

Bei der Atmung hat man das Gefühl, schwerer Luft zu bekommen. Diese unangenehme Empfindung wird oft von einem Völlegefühl im Magen oder Bauchraum begleitet.

Fieber

Der Mangel an Lebenswärme, der sich durch das gesamte Arzneibild von Strychnos nux-vomica zieht, zeigt sich auch beim Fieber. Obwohl Betroffene gelegentlich über ein

brennendes Gefühl am ganzen Körper klagen, auch der Kopf kann rot sein, **frieren** sie und wollen zugedeckt sein. Zu enge Kleidung hingegen wird vehement abgelehnt. **Fieber mit Schüttelfrost** - und trotzdem **reichlicher, sauer riechender Schweiß** ist ein weiteres Symptom, das für die Arznei spricht. Im Gegensatz zu anderen Arzneien bringt Schwitzen aber keine Verbesserung oder Erleichterung. Das Fieber steigt bevorzugt in den Morgenstunden.

Bei Fortbestand oder Verschlechterung der Beschwerden, bei hohem Fieber, starken Schmerzen oder Husten, Kurzatmigkeit, Katarrh der oberen Atemwege, plötzlichem Verlust des Geschmacks- oder Geruchssinnes ist unbedingt ärztliche Hilfe aufzusuchen!

Wollen Sie mehr über den homöopathischen Einsatz der Arznei Strychnos nux-vomica wissen? Dann schauen Sie auf unserer Homepage www.homoeopathiehilft.at vorbei. Im Mitgliederbereich finden Sie das ausführliche Arzneibild. ■

Die Quellen zu dem Arzneibild finden Sie im offenen Bereich auf der Website www.homoeopathiehilft.at im Menüpunkt Service/Buchtipps. Sie sind mit einem * gekennzeichnet.

DER DARM ALS SITZ DES IMMUNSYSTEMS

Für eine geregelte und gute Verdauung sorgt der Darm. Eine weitere wichtige Aufgabe des Darms ist die Abwehr von Krankheitserregern, die Produktion von Antikörper und antibakteriellen Stoffen.



Unsere Darmbakterien erfüllen lebenswichtige Aufgaben: Sie bauen eine wirksame Barriere gegen fremde Keime auf, binden und transportieren Schad- und Giftstoffe ab und produzieren für den Organismus wichtige Vitalstoffe.

Wenn die Verdauung nicht funktioniert, können aus der Nahrung nicht genügend Vitamine und Spurenelemente aufgenommen werden. Besonders bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten, wie zum Beispiel gegen Fruchtzucker, Milchzucker oder glutenhaltiges Getreide kommt es zur Schädigung der Darmbarriere. Krankheitserreger können leichter in den Körper eintreten.

Der Darm ist das größte innere Organ des Menschen. Er ist bis zu 8 Meter lang und hat eine Oberfläche von ca. 400 m². Der Darm setzt sich aus dem Dünndarm und dem Dickdarm zusammen. Ein kräftiges Muskelgewebe bildet den „verdauungsschlauch“, an der Innenseite ist der Darm von einer stark gefalteten Schleimhaut überzogen. Diese Schleimhaut

ist je nach Darmabschnitt von Mikroorganismen, der Mikrobiota, überzogen. Die Mikrobiota, auch als Mikrobiom bezeichnet, besteht aus 500 bis 1000 unterschiedlichen Bakterienstämmen. So befinden sich in unserem Darm ca. 100 Billionen Bakterien. In einem komplex abgestimmten Zusammenspiel sind sie für unser Immunsystem von entscheidender Bedeutung.

Die bakterielle Besiedelung des Darms beginnt schon während der Geburt. Beim Durchtritt durch den Geburtskanal nimmt der Säugling die ersten Bakterien direkt auf. Kaiserschnittkindern fehlt diese Möglichkeit. Sie nehmen die notwendigen Bakterien in einem geringeren Ausmaß von der mütterlichen Haut beim Stillen auf. Die Fol-

gen sind eine schwächere Besiedlung des kindlichen Darms und ein mühsamer Start des kindlichen Immunsystems. Zu beobachten ist bei Kaiserschnittkindern eine vermehrte Infektanfälligkeit und das verstärkte Auftreten von Allergien.

Ob unser Darm gesund ist, hängt stark von unserer Lebensweise ab. Falsche Ernährung mit vielen Konservierungs- und Zusatzstoffen, Dauerstress, Schlafmangel oder die Einnahme von Medikamenten können die Funktion des Darms negativ beeinflussen. Dadurch gerät das natürliche Gleichgewicht in der Besiedlung zwischen „guten“ und „schlechten“ Darmbakterien ins Ungleichgewicht, unsere Darmbarriere, die Darmschleimhaut wird durchlässig für Toxine, Allergene und krankmachende Keime und unsere Immunabwehr wird geschwächt. Bei den Medikamenten sind es hauptsächlich Antibiotika, Cortison und Protonenpumpenhemmer (Säureblocker), die für das Absterben der gesunden Bakterien verantwortlich sind. So dauert es nach einer Antibiotikaeinnahme bis zu 24 Monate bis sich das Mikrobiom von allein wieder erholt. Einige wichtige Bakterienstämme bleiben auch dann gänzlich verschwunden.

Wie können wir ein geschwächtes Immunsystem stärken und wieder ins Gleichgewicht bringen?

Im menschlichen Darm sind rund 80% der Immunzellen beheimatet. Daher ist es besonders wichtig nach der Einnahme von Antibiotika, nach Durchfallerkrankungen und bei häufigem Einsatz von Abführmitteln wieder eine gesunde Darmflora herzustellen. Durch die Einnahme von lebensfähigen probiotischen Darmbakterien wird das Immunsystem gestärkt und wieder ins Gleichgewicht gebracht. Durch die Kombination mit Ballaststoffen (Präbiotika) wird das Wachstum natürlich vorkommenden Bakterien gefördert.

Das Spurenelement Zink ist ein essentieller Bestandteil von mehr als 200 Stoffwechselprozessen. Zink ist der wichtigste Mikronährstoff zum Aufbau und zur Stabilisierung von Haut und Schleimhäuten, auch des Darmes. Wenn die Darmschleimhaut durch Stress belastet ist, reagiert sie besonders empfindlich. Bei Zinkmangel kommt es zur Reduktion der Gesamtzahl der Lymphozyten, der T-Killer und der T-Helfer Zellen. Das macht uns besonders anfällig für Erkältungen, Fieber-

blasen etc. Zink sollte idealer Weise am Abend eingenommen werden um den Organismus während des Schlafens in seiner Regeneration zu unterstützen.

So helfen Sie ihren Darm

Essen Sie möglichst frisch zubereitetes unbehandeltes Gemüse, Obst und Vollkornprodukte und verzichten Sie auf industriell verarbeitete Lebensmittel mit Konservierungs- und Zusatzstoffen. Trinken Sie täglich 2 Liter frisches Wasser um die Verdauung zu unterstützen. Bewegen Sie sich 30 Minuten pro Tag, schon ein leichter Spaziergang entlastet den Darm. Achten Sie darauf, Zeiten von Stress und Hektik auszugleichen, sei es durch ein entspannendes Hobby oder regelmäßige Ruhephasen im Alltag. Entgiften Sie Ihrem Darm – entweder einmal jährlich durch eine Fastenkur oder durch öfters durchgeführte Entlastungstage. Bei gesunden Menschen dient die Darmreinigung und Dampfpflege zur Prävention, um die Selbstheilungskräfte des Organismus zu stärken.

So wird unser Darm zu einem Zentrum unseres Wohlbefindens, wenn wir ihn angemessen behandeln und pflegen. ■

DER ERKÄLTUNGS-KNIGGE

Schon im Jahre 2012, genauer in der Jännerausgabe des Homöopathischen Bulletins, haben wir hingewiesen, welche Erkältungs-Etikette man beachten soll, wenn man eine Erkältung hat. Das Thema hat nicht an Brisanz verloren.



Daher erlauben wir uns, diesen Artikel, mit kleinen Überarbeitungen, nochmals zu veröffentlichen. Egal, ob eine Covid-Erkrankung, eine Grippe oder ein grippaler Infekt, mit den richtigen Maßnahmen kann man

eine Verbreitung der Viren an seine Mitmenschen leicht verhindern und kommt selbst gut durch die Schnupfenzeit.

Niesen

Spätestens seit diverser Vogel-,

Schweine- und sonstiger Grip-pen ist bekannt, dass die Übertragung von lästigen Viren auch über die Hände erfolgen kann. Daher ist das Halten der Hand vor dem Mund beim Niesen nicht mehr ein Zeichen guter

Erziehung, sondern zeugt von Gedankenlosigkeit. Außer man möchte seine Krankheitserreger möglichst rasch mit den Händen an Türklinken, Haltegriffen in öffentlichen Verkehrsmitteln oder beim herzlichen Händedruck an seine Mitmenschen direkt verteilen.

Es wird empfohlen, beim Niesen auf jeden Fall das Gesicht vom Gegenüber abzuwenden und in ein (Papier-)Taschentuch zu niesen. So kann man die reichliche Verteilung der infektiösen Tröpfchen in die Raumluft vermeiden. Weil der Betroffene hoffentlich versucht, sein Niesen so dezent wie möglich ablaufen zu lassen, soll man auch nicht mehr lauthals „Gesundheit“ wünschen, sondern die Situation diskret ignorieren. Niest man in eine Mund-Nasenschutzmaske, so ist diese sobald wie möglich zu wechseln.

Schnäuzen

Ärztinnen und Ärzte haben festgestellt, dass das (bisher verpönte) Hochziehen des Nasensekretes empfehlenswerter ist, als das Schnäuzen. Das hochgezogene Sekret wird dann geschluckt, die Magensäure entsorgt die Viren und Bakterien. Bläst man hingegen

beim Nasenputzen kräftig in das Taschentuch, so entsteht ein hoher Druck im Nasenraum, der das Schnupfensekret erst recht in die Nasennebenhöhlen drückt. Die Folge können dann schmerzhaft und langwierige Nebenhöhlenentzündungen sein. Ist Schnäuzen unumgänglich um die Nase wieder frei zu bekommen, ist die bessere Methode immer nur ein Nasenloch ausschnäuzen.

Nur der Vollständigkeit halber sei erwähnt, dass wegen der Ansteckungsgefahr gebrauchte Papiertaschentücher unmittelbar nach der Verwendung entsorgt werden. Von Stofftaschentüchern, die durchweicht in diversen Hosen- und Jackentaschen herumgetragen werden, ist dringend abzuraten. Ebenso sollte man beachten, regelmäßig die Hände zu waschen und/oder zu desinfizieren.

Husten

Auch das ist sicherlich schon vielen von Ihnen, liebe Leserinnen und Lesern, passiert. Man sitzt im Kino, im Theater, bei einem Vortrag oder in einer Besprechung und ein lästiges Kitzeln und Kratzen kündigt einen Hustenanfall an. Hoffentlich hat man da schnell ein

Lutschbonbon oder ein Glas Wasser zur Hand.

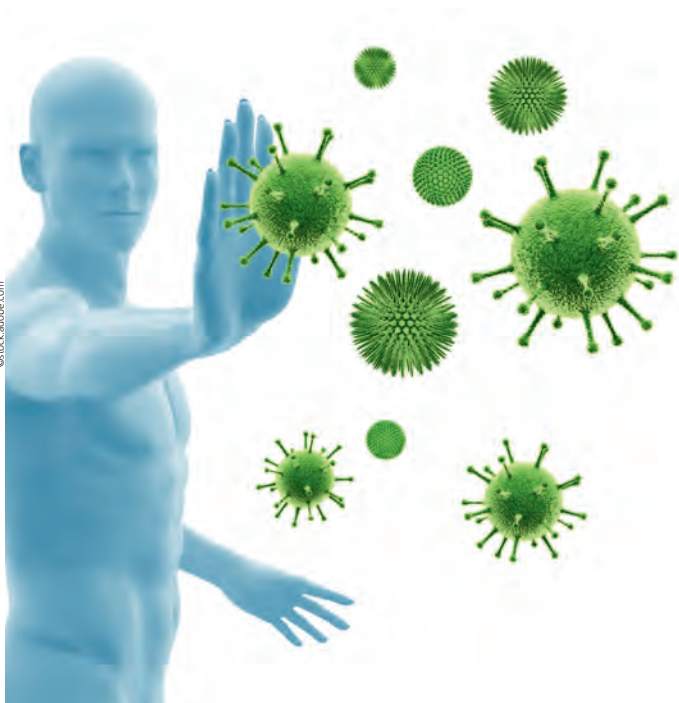
Geht die Hustenattacke so richtig los, dann gibt es nur mehr die Möglichkeit den Raum zu verlassen um die Anwesenden nicht weiter zu stören. Daher ist es sinnvoll, bei einem Besuch einer Veranstaltung mit Hustenzuckerln oder Lutschtabletten gut ausgerüstet zu sein. Und benötigt man sie selbst nicht, kann man vielleicht einem Sitznachbarn damit aushelfen und so ungestört der Vorstellung oder dem Vortrag folgen.

Und auch beim Husten gilt: um nicht Sekret in die Umgebung zu versprühen, bitte in ein Einmaltaschentuch oder im Notfall in die Armbeuge husten. So kann verhindert werden, dass die Erreger auf die Hände verteilt und so weiterverbreitet werden.

Ist man so richtig erkältet, heißt es (noch mehr) Abstand zu seiner Umgebung zu halten. Dann ist es auf jeden Fall angebracht zu Hause zu bleiben und seine Erkältung auszukurieren, anstatt seine Arbeitskollegen oder Mitmenschen bei Freizeitaktivitäten an der Erkrankung teilhaben zu lassen und anzustecken. ■

MIT EINEM STARKEN IMMUNSYSTEM DURCH DEN WINTER

In der Herbst- und Winterzeit steigt die Zahl der Erkältungskrankheiten und grippalen Infekten; heuer wird der Coronavirus SARS-CoV-2 für zusätzliche Krankenstände sorgen. Der beste Schutz ist, wie in jeder Erkältungssaison, ein starkes, stabiles Immunsystem.



Die meisten Erkältungskrankheiten werden von Viren hervorgerufen. Viren kommen seit Urzeiten in allen Organismen zahlreich vor und spielen eine wichtige Rolle für das ökologische Gleichgewicht. So sind sie beim Menschen sowohl für

die Entwicklung als auch als Trainingspartner für unser Immunsystem wesentlich.

Viren sind im Grunde keine Lebewesen, sie verfügen weder über einen eigenen Stoffwechsel noch können sich selbst ver-

mehren. Sie sind eigentlich nur Informationsträger und brauchen einen geeigneten Nährboden, eine geeignete Wirtszelle, in der sie ihre Information einschleusen können. Die infizierte Zelle produziert daraufhin neue Viren, bis zum Zelluntergang. Platzt die Zelle, werden Unmengen neuer Viren freigesetzt, die wiederum weitere Zellen befallen können.

Unser Körper besitzt viele geeignete Abwehrmaßnahmen, um Viren in Schach zu halten. Die verschiedenen Organe, Gewebe, Immunzellen, verschiedene Proteine und andere Moleküle bekämpfen in komplexen Abläufen krankmachende Viren, Bakterien oder Pilzen. So verhindern z.B. Haut und Schleimhäute das Eindringen von Viren, Abwehrzellen wie weiße Blutkörperchen bekämpfen Eindringlinge direkt oder bilden Antikörper, verschiedene Enzyme, Zytokine und Interleukine steuern die Immunantwort. Problematisch wird es dann, wenn unser Abwehrsystem geschwächt ist.

Schwaches Immunsystem - eine Zivilisationserkrankung?

Wesentlichen Einfluss auf das Immunsystem hat der moderne Lebensstil.

Einige Beispiele:

- Rauchen schädigt das Flimmerepithel in den Bronchien, eindringende Viren und Bakterien können nicht mehr abgefangen und aus dem Körper transportiert werden und dringen rascher und tiefer in die Lunge; die durch das Rauchen eingeschränkte Durchlüftung der Lunge macht für Atemwegserkrankungen anfälliger.
- Wenig Bewegung an der frischen Luft vermindert die Sauerstoffversorgung in allen Organen und Geweben; weniger Vitamin D3 wird gebildet.
- Die Ernährung ist ein wesentlicher Faktor für eine stabile Abwehr. Zu viel, zu süß, zu fett, belastet mit Spritzmitteln, Konservierungsmitteln, synthetischen Farb- und Geschmacksstoffen - all das belastet und stört den Darm als Sitz des Immunsystems.
- Das relative junge Fach der Psychoneuroimmunologie hat nachgewiesen, dass anhaltender Stress, soziale Iso-

lation und ständige Angst das Immunsystem nachhaltig schwächen. Diese Zusammenhänge sind in der Naturheilkunde schon lange bekannt: „Was kränkt, macht krank“ (Dr. Edward Bach).

Somit hat es jeder selbst in der Hand, durch eine ausgeglichene Lebensführung für sein Immunsystem gut zu sorgen.

Den in der Winterzeit erhöhten Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen kann man durch die Ernährung ausgleichen, z.B. Vitamin C durch Kohlgemüse, Sauerkraut, Sanddorn; Selen durch Knoblauch, Paranüsse, Sesam; Zink durch Kürbiskerne, Fenchelsamen, Kümmel. Für einen ausreichenden Gehalt der jeweiligen Substanzen ist auf Bio-Qualität zu achten.

Naturheilkunde

Seit Generationen haben sich viele naturheilkundliche Methoden zur Stärkung und Stabilisierung des körpereigenen Abwehrsystems bewährt. Die Palette der Maßnahmen ist vielfältig und bunt, einige seien aufgezählt:

- Heilpflanzen mit immunstärkender und antiviraler Wirkung wie Ingwer, Lin-

denblüten, Schafgarbe oder Wasserdost als Tee, zum Inhalieren, für Kräuterbäder

- ätherische Öle wie Salbei, Thymian, Lavendel, Niaouli, Cajeput oder Öle aus diversen Nadelbäumen zur Desinfektion der Raumluft, zum Inhalieren, in Aromabädern
- Kneipp-Anwendungen mit einem Wechsel von Kaltanwendungen und Wiedererwärmung; durch Wechselbäder oder kalte Güsse wird das Immunsystem angeregt und gestärkt
- basische Ernährung z.B. mit einem wöchentlichen Entlastungstag mit einer basischen Gemüsesuppe: in 1 Liter Wasser 500 g kleingeschnittenes Gemüse (Erdäpfel, Pastinaken, Brokkoli, Kohlgemüse, Wurzelgemüse, Sellerie ... nach Geschmack abwechslungsreich kombiniert) 20 Minuten köcheln lassen, nach Bedarf mit wenig Kräutertersalz würzen, über den Tag verteilt essen
- Abhärtung der Atemwegs-schleimhäute durch einen täglichen (kurzen) Spaziergang bei jedem Wetter in entsprechender Kleidung; die unterschiedlichen Klima-reize stärken das Immunsystem.

Homöopathie

In der Homöopathie werden potenzierte Arzneien dem individuellen Krankheitsbild entsprechend ausgewählt und verschrieben. Das heißt, die oder der Betroffene muss Krankheitssymptome aufweisen, um die für sie oder ihn passende Arznei feststellen zu können. Daher kann Homöopathie nicht vorbeugend eingenommen werden, da man nicht vorhersehen kann wie der entsprechende Mensch individuell reagiert. Keine Regel ohne Ausnahme: Die Einnahme von *Arnica montana* vor Operationen und chirurgischen Eingriffen - dabei wird eine Verletzung entsprechend dem *Arnica*-Bild sicher stattfinden.

Hat man Bedenken, ob das körpereigene Abwehrsystem für die Erkältungszeit gut gewappnet ist oder weiß man, dass man infektanfällig ist, bespricht man das am besten mit seiner homöopathisch praktizierenden Ärztin oder Arzt (eine Datenbank mit homöopathisch arbeitenden Ärztinnen oder Ärzte finden sie auf www.homoeopathiehilft.at). Nach einem ausführlichen Gespräch kann so eine mögliche Immunschwäche festgestellt werden und die richtige Arznei, viel-

leicht das Konstitutionsmittel, bestimmt werden.

Zur Abwehrsteigerung bei bestehender Abwehrschwäche kommen eine Reihe von Arzneien in Betracht:

Vincetoxicum hirundinaria - unterstützt und kräftigt das Immunsystem bei Virusinfektionen

Echinacea angustifolia - stärkt das Immunsystem bei bakteriellen Erkrankungen

Phytolacca americana - stimuliert das Abwehrsystem bei chronisch rezidivierenden Entzündungen im Hals- Rachenraum

Eupatorium perfoliatum - stärkt das Immunsystem bei grippalen Infekten mit Kopfschmerzen, Schmerzen in den Gliedmaßen, man fühlt sich zerschlagen und matt

Ferrum phosphoricum - bei Infektanfälligkeit durch gestörten Eisenstoffwechsel; Betroffene sind blass und müde

Calcium phosphoricum - bei Infektanfälligkeit durch gestörten Kalziumstoffwechsel; Betroffene leiden zusätzlich

unter Verdauungsschwäche, Allergien der Atemwege oder der Haut

Corona-Impfung

Kurz noch ein paar Worte zum derzeit allgegenwärtigen Thema der Corona-Impfung. In einigen Fällen machen Impfungen sicherlich Sinn. Zu hoffen ist jedoch, dass die strengen und sorgfältigen Testkriterien auch für eine herbeigesehnte und sicherlich stark beworbene Corona-Impfung durchgeführt werden und nicht voreilig Zulassungen von bedenklichen Impfstoffen erfolgen.

„Nicht Impfungen alleine stärken das Immunsystem und halten es gesund, sondern Hygiene, sauberes Wasser, frische Luft, Sonnenschein, körperliche Bewegung, gesundes, unverdorbenes Essen, genügend Schlaf und seelische Faktoren, wie Liebe, Geselligkeit und die allgemeine Lebensfreude.“ (Wolf-Dieter Storl, <https://www.storl.de/gesundheitsphytotherapie/an-der-schwelle-zum-transhumanismus>)

Schauen Sie auf sich und bleiben Sie gesund! ■

Die Quellen zu dem Arzneibild finden sie im offenen Bereich auf der Website www.homoeopathiehilft.at im Menüpunkt „Service/Buchtipps“. Sie sind mit einem * gekennzeichnet.

HAUPTVERSAMMLUNG

Liebe Mitglieder, heuer ist alles anders! Aufgrund der Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Infektionen konnte die Hauptversammlung des Vereins „Homöopathie hilft!“ nicht wie geplant im Frühjahr stattfinden. Aber aufgeschoben ist nicht aufgehoben!

**Einladung zur ordentlichen Hauptversammlung
des Vereins Initiative „Homöopathie hilft!“
am Dienstag, den 22. September 2020
im Vortragsraum des Ersten Österreichischen Naturheilverein
Esterhazygasse 30, 1060 Wien um 16 Uhr**

Tagesordnung

- Begrüßung durch den Vorstand
- Berichte über das Vereinsjahr 2019 von Obfrau, stellvertretender Obfrau und Kassier
- Bericht des Rechnungsprüfers; Entlastung des Vorstandes
- Neuwahl der Schriftführerin
Wahlvorschlag: Frau Doris Oberschlick
- Allfälliges

Im Anschluss an die Hauptversammlung wird Frau Dr. Nadja Riautschnig die beiden Arzneimittel Carbo vegetabilis und China (Cinchona pubescens) vorstellen. Für eine kleine Erfrischung wird von uns gerne gesorgt.

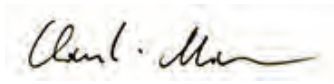
Wir ersuchen um Ihre Anmeldung zu dieser Versammlung bis spätestens 15. September 2020 per mail an:
initiative@homoeopathiehilft.at od. per Telefon unter 01/879 99 07.

Der Vorstand bittet um rege Beteiligung und freut sich, Sie bei diesem Anlass begrüßen zu dürfen.

Mit freundlichen Grüßen

Mag.pharm. Sabine Lexner
Obfrau

Claudia Maurer
Obfrau Stv.



IMPRESSUM

Homöopathie-Bulletin, Sep. 2020

Herausgeber: Verein Initiative
„Homöopathie hilft!“, c/o Hennrich,
PR, Bergmillergasse 6/35, 1140 Wien
ZVR-Zahl: 529496526

Redaktion: Mag^a pharm. Sabine Lexner,
Claudia Maurer

Konzept: schaefer-design.at
Grafik, Layout: Sonja Hoffmann
Druck: Der Schalk Druckservice,
Pottendorf

Fotos: stock.adobe.com,
Claudia Maurer

Leserbriefe an:
initiative@homoeopathiehilft.at

Der Verein im Netz:
www.homoeopathiehilft.at
 www.facebook.com/homhilft

Diese Ausgabe ist sorgfältig zusammengestellt worden, eine Haftung der Autoren und der Redaktion für Personen- oder Sachschäden ist ausgeschlossen.

Bei Fortbestand der Beschwerden, länger anhaltenden oder chronischen Beschwerden immer einen Arzt konsultieren.