

Homöopathie

BULLETIN

DIE ZEITUNG DES VEREINS INITIATIVE „HOMÖOPATHIE HILFT“ • AUSGABE MÄRZ 2021



Carduus marianus; Mariendistel

SILYBUM MARIANUM

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



VORWORT



Liebe Freundinnen und Freunde der Homöopathie! Liebe Mitglieder!

Die warmen Tage im Februar haben schon die Vorfreude auf den kommenden Frühling geweckt. Um fit in den Frühling zu starten geben wir Ihnen in dieser Ausgabe des Bulletins einige Tipps Ihren Körper zu entgiften und zu entschlacken.

Der Frühling stellt in der Natur die Zeit des Erwachens und des Wachstums dar. Altes wird zurückgelassen, damit Neues entstehen und gedeihen kann. Deshalb gibt es auch für uns Menschen keinen besseren Zeitpunkt, um die Altlasten des vergangenen Winters loszuwer-

den. Entgiften und Entschlacken sind die Zauberworte, die uns insgesamt vitaler, agiler machen und Frühjahrsmüdigkeit erst gar nicht aufkommen lassen. Dabei werden Darm und Bindegewebe von abgelagerten Stoffen, den sogenannten Schlacken, gereinigt. Lesen Sie mehr dazu auf Seite 10 (Tipps aus der Apotheke).

Wer seine Leber schützen und entgiften möchte, findet in der Natur bereits gut erforschte Arzneipflanzen wie zum Beispiel die Mariendistel. Die Mariendistel wurde zur Arzneipflanze 2021 in Österreich gekürt. Sie unterstützt die Fettverdauung durch Anregung von Gallenbildung bzw. Gallenfluss, trägt zur Senkung des Cholesterinspiegels bei und besitzt zudem antioxidative und leberschützende Eigenschaften. Nicht vergessen werden sollte, dass unsere Leber auch während der Nachtstunden entgif-

tet. Achten Sie also gerade im Rahmen einer Entschlackungskur unbedingt auf ausreichend Schlaf! Alles was Sie über unser „Chemielabor“ Leber wissen sollten, finden Sie auf Seite 7.

Um das Thema Entgiftung und Regeneration mit dem Hauptaugenmerk auf die Leber abzurunden, wird diesmal die Arznei *Silybum marianum* (*Cardus marianus*) portraitiert. Das ausführliche Arzneimittelbild dazu von Claudia Mauerer lesen Sie auf Seite 3.

Ich hoffe, dass die Homöopathie auch weiterhin ein Weg Ihrer Wahl ist. Bitte schreiben Sie uns Ihre Erfahrungen dazu, damit wir auch darüber berichten können!

Ich wünsche Ihnen frohe Ostern und bleiben Sie gesund,

Ihre Mag. pharm. Sabine Lexer
Obfrau ■



CARDUUS MARIANUS; MARIENDISTEL SILYBUM MARIANUM

Die Mariendistel hat eine lange Tradition in der Kräuterheilkunde bei der Behandlung von Beschwerden der Leber und Galle. Auch in der Homöopathie ist sie als potenzierte Arznei *Silybum marianum* unverzichtbar bei der Behandlung von Leber- und Gallenwegserkrankungen.



Name

Der Name Mariendistel geht auf eine Legende zurück. Auf der Flucht von Maria, Josef und dem neugeborenen Jesus nach Ägypten sind beim Stillen des Jesuskindes einige Tropfen Muttermilch auf eine unscheinbare Distel am Wegesrand ge-

tropft. Seitdem sind die Blätter dieser schönen Pflanze weiß-grün marmoriert. Eine weitere Herleitung stammt möglicherweise aus dem Lateinischen. Das Wort „silibon“ bedeutet Quaste und bezieht sich auf die kugelförmige Blüte dieser Distel.

Botanik

Die Pflanze gehört zur großen Familie der Asteraceae (Korbblütler), die mit geschätzten 24.000 Arten als eine der größten Pflanzenfamilien gilt. Die ein- bis zweijährige Mariendistel kann eine stattliche Höhe von bis zu 1,5 Metern erreichen.



Die großen, dornig gezackten und weiß marmorierten Blättern bilden eine grundständige Rosette mit einem Durchmesser von über einen Meter aus. Der aufrechte Stängel kann verzweigt sein und hat wenige und kleinere Laubblätter.

Die Blüte ist kugelig und erinnert an eine purpurrote Quaste. Blütezeit ist Juli und August. Die befruchteten Blüten bilden

schwarzbraunen Samen, die von seidigen, weißen Flughaaaren ähnlich den Löwenzahnsamen vom Wind verteilt werden.

Die Mariendistel wächst ursprünglich in Südeuropa, Nordafrika und Kleinasien auf warmen, trockenen Plätzen. Sie wird inzwischen weltweit kultiviert. In Österreich zählt die Mariendistel zu den wichtigsten

großflächig kultivierten Arzneipflanzen, die größten Anbaugebiete sind im Waldviertel zu finden. Die Mariendistel wurde im Jänner zur Arzneipflanze des Jahres 2021 in Österreich gekürt.

Inhaltstoffe

Die heilende Wirkung der Pflanze geht auf die Inhaltsstoffe Silymarin und anderen Flavonoiden, Ölen, Schleimstoffen und Bitterstoffen zurück. Sie schützt die Leberzellen vor Vergiftungen (Alkohol, Medikamente, Nahrungs- und Umweltgifte), fördert die Ausheilung geschädigter Leberzellen und regt die Neubildung von Leberzellen an. Die Mariendistel zählt zu den am besten wissenschaftlich untersuchten Heilpflanzen bei Lebererkrankungen.

Verwendung

Schon in der Antike war die Mariendistel zur Behandlung von Gelbsucht, Nierensteinen und bei „verstopfter Leber“ als galletreibendes Mittel bekannt. Im Mittelalter wurde die Heilpflanze wahrscheinlich von Mönchen aus dem Mittelmeergebiet über die Alpen gebracht und seitdem hat die Mariendistel ihren festen Platz im Kräutergarten und in der Klosterheilkunde gegen Leberleiden.

In der modernen Phytotherapie, der Heilpflanzenkunde, werden die Samen verwendet, ihre leberheilende Wirkung ist wissenschaftlich anerkannt.

Standardisierte Extrakte aus den Samen haben ihren Einsatz bei chronisch-entzündlichen Lebererkrankungen (z.B. Hepatitis), bei degenerativen Prozessen (z.B. Leberzirrhose) und zur Verbesserung der Leberwerte. Bei Knollenblätterpilzvergiftungen als Fertigpräparat in Infusionen innerhalb der ersten 24 Stunden verabreicht, ist die Mariendistel lebensrettend. Begleitend bei der Chemotherapie kann die Heilpflanze vor der Schädigung der Leber schützen und das Allgemeinbefinden und die Lebensqualität deutlich verbessern.

Der Tee aus den gemörserten Samen zubereitet lindert Verdauungsbeschwerden und Beschwerden im Zusammenhang mit der Gallenblase.

Silybum marianum **in der Homöopathie**

Für die homöopathische Arznei werden die reifen, getrockneten Samen gemäß dem Homöopathischen Arzneibuch (HAB) zu einer Tinktur verarbeitet und zur gewünschten

Potenz potenziert. Bei der Prüfung des Arzneimittels hat sich der deutliche Organbezug zur Leber, Gallenblase und dem Pfortadersystem bestätigt. Die Arznei gilt als Rechtsmittel, die Beschwerden treten vornehmlich auf der rechten Seite auf. Die Arznei wird meist in den tiefen Potenzstufen D1 bis D6 verwendet.

Geist und Gemüt

Die Arznei wird für Personen mit Cholerischer Konstitution, welche leicht ärgerlich oder gar zornig werden, beschrieben. Im Krankheitsfall kann die Stimmung in eine müde, niedergeschlagene und traurige Verfassung umschlagen, in weiterer Folge werden Betroffene ver-gesslich und teilnahmslos.

Bei Leberbeteiligung

Der sogenannte **Leberkopfschmerz** fällt in das Arzneibild von Silybum marianum. Die **migräneartigen Kopfschmerzen** treten meist halbseitig über dem rechten Stirn- und Schläfenbereich auf. Die Zunge ist weißlich belegt und ein unangenehmer **bitterer Geschmack** im Mund sind dabei zu beobachten. Begleitend wird ein **Schwindel** mit dem Gefühl nach vorne zu fallen beschrieben.

Trockener Husten, Atemnot und Seitenstechen bei Zwerchfellhochstand und als sogenannter **Stauungshusten** bei Pfortaderstau und Lebererkrankungen können mit der Arznei gemildert werden.

Die Hautsymptome im Arzneibild entsprechen dem Erscheinungsbild der **Gelbsucht** mit einer schmutzig-gelben Hautfarbe und einem lästigen Juckreiz.

Treten blutende, vorfallende Hämorrhoiden oder ein **Unterschenkelgeschwür** (Ulcus cruris varicosum) im Zusammenhang mit einer Lebererkrankung auf, so ist auch hier eine Verbesserung durch die Arznei zu erwarten.

Verdauung-Leber-Galle

Ein wie schon beschriebener bitterer Geschmack im Mund, unangenehmes **Völlegefühl** und **Übelkeit** mit Würgen und **Erbrechen** einer scharfen, gallenartigen Flüssigkeit sind oft Hinweise auf Leber- oder Gallenblasenerkrankungen und werden in den Arzneimittellehren bei den Verdauungssymptomen aufgezählt. Meist besteht auch eine **Abneigung bis zum Ekel gegen Fleisch** und gepökelte oder gesurte Fleischprodukte.



Betroffene leiden unter **Verstopfung**, manchmal im Wechsel mit Durchfall, und aus dem Bauchraum sind rumplende und kollernde Darmgeräusche zu hören. Gerade bei Verstopfung sind dann schmerzhafte, blutende Hämorrhoiden die Folge.

Die Leber selbst ist gestaut, geschwollen und **die Lebergegend ist druckschmerzhaft**.

Mögliche Indikationen mit dem beschriebenen Gesamtbild sind Hepatitis, toxische Leberschäden und auch die Folgen einer Mononukleose (Pfeiffersches Drüsenfieber).

Symptome einer Gallenkolik wie bei Gallensteinen mit den heftigen stechenden Schmerzen unter dem rechten Rippenbogen und hoher Berührungsempfindlichkeit werden ebenfalls im Arzneimittelbild aufgezählt.

Modalitäten

Verschlechterung bei Liegen auf der linken Seite; bei Bewegung und Berührung; nach dem Essen und dem Genuss von Bier

Besserung bei Ruhe; durch warme Umschläge

Silybum marianum in der Hausapotheke

Der Einsatzbereich der Hausapotheke beschränkt sich auf die begleitende Behandlung der ärztlichen Therapie bei Leber- oder Gallenwegserkrankungen

Leberbeschwerden

Drückende Schmerzen, die vom rechten Rippenbogen zum linken Rippenbogen ausstrahlen; die Lebergegend ist druckschmerzhaft; zusätzlich gelbliche Haut mit Juckreiz; auch bei Leberschädigung durch Einnahme chemischer Arzneimittel

Verschlechterung bei Druck auf dem Bauch

Besserung durch warme Umschläge und Ruhe

Gallenblasenbeschwerden

Heftige kolikartige Schmerzen, die vom rechten zum linken Rippenbogen ausstrahlen; dabei bitterer Geschmack im Mund, Völlegefühl, Übelkeit/ Erbrechen

Verschlechterung bei Druck auf dem Bauch

Besserung durch warme Umschläge und Ruhe ■

Die Quellen zu den Arzneibildern finden sie im offenen Bereich im Menüpunkt Service/ Buchtipps. Sie sind mit einem * gekennzeichnet.

IMPRESSUM

Homöopathie-Bulletin, Mrz. 2021

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

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

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

Fotos: stock.adobe.com, Mag^a pharm. Sabine Lexer

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.

HOMÖOPATHIE BEI LEBER- UND GALLENBESCHWERDEN

Anhaltende Müdigkeit und Erschöpfung, Verdauungsstörungen und Kopfschmerzen werden meist mit Stress und beruflicher Überforderung in Zusammenhang gebracht. Man sollte bei diesen Symptomen aber auch an eine Störung der Leber denken. Wird nach gründlicher Untersuchung tatsächlich eine Erkrankung der Leber oder Gallenblase festgestellt, kann die Homöopathie wertvolle Unterstützung bieten.



Schon in der Antike galten die Leber als lebensspendendes Organe im menschlichen Körper. Prometheus, der nach der griechischen Mythologie das Feuer zu den Menschen brachte, wurde von Zeus dafür qualvoll bestraft. Der Göttervater kettete Prometheus an den Kaukasus und Tag für Tag fraß

ein großer Adler die Leber aus dem Körper von Prometheus, in der Nacht wuchs die Leber wieder nach. Wie in vielen Sagen steckt auch in dieser Überlieferung ein Körnchen Wahrheit, indem die „sagenhafte“ Regenerationsfähigkeit dieses Organs bildlich beschrieben wird.

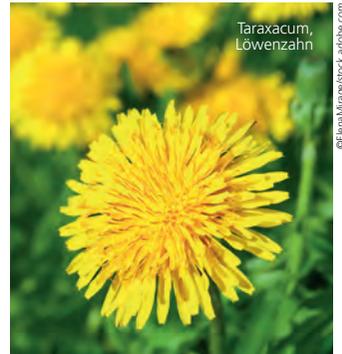
Zentralorgan Leber

Die Leber ist mit einem Gewicht von 1,5 kg bis 1,8 kg die größte und schwerste Drüse im menschlichen Körper und liegt im rechten Oberbauch. Alles, was wir essen oder trinken landet als Speisebrei in den Darm, wird durch die Darmwand in das Blut aufgenommen und ge-

langt über das Pfortadersystem in die Leber. Dort wird alles gefiltert, Nützliches gespeichert und umgebaut, Schädliches abgebaut beziehungsweise der Ausscheidung zugeführt.

Einige der umfangreichen Aufgaben der Leber:

- Entgiftung für körperfremde Substanzen (Alkohol, Medikament, Pestizide) oder körpereigene Substanzen (Ammoniak aus dem Eiweißstoffwechsel; Abbau von Hormonen und verbrauchten Blutkörperchen); wasserlösliche Substanzen werden über die Nieren ausgeschieden, fettlösliche über die Gallenflüssigkeit
- Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Eiweiß und Fetten
- Speicherorgan für Zucker in Form von Glykogen; Umbau von überschüssigem Zucker in Fette und Speicherung zwischen den Leberzellen; Speicherort für Eisen und fettlösliche Vitamine
- Synthese von Cholesterin als Ausgangsstoff für Hormone, Gallensäure und Bestandteil der Zellmembranen; Synthese der Blutgerinnungsfaktoren
- Bildung von bis zu 1 Liter Gallenflüssigkeit pro Tag zur Fettverdauung



Gelegentliche Notzeiten kann die Leber gut vertragen, der dauerhafte Überfluss macht ihr aber zu schaffen. Und so ist es sehr oft die Lebensführung, die dieses wichtige Organ heutzutage schädigt: ein Zuviel an Süßem und Kohlenhydraten, Fetten und Alkohol, ein Zuwenig an Bewegung und Entspannung. Die Leber verfügt über eine enorme Regenerationskraft, bei einer entsprechenden Ernährungsumstellung zeigt sich oft schon nach wenigen Wochen ein Erfolg.

Galle und Gallenblase

Die Gallenflüssigkeit wird in der Leber gebildet und in der Gallenblase gespeichert. Nach Bedarf wird sie in den Zwölffingerdarm abgegeben. Sie besteht neben Wasser hauptsächlich aus Gallenfarbstoff (Bilirubin),

Gallensäure und Cholesterin. Die Gallensäure emulgiert im Darm die Fette aus der Nahrung zu feinsten Tröpfchen, die dann mittels fettspaltenden Enzymen weiter abgebaut und über die Darmwand aufgenommen werden können. Weiters werden über die Galle schwer wasserlösliche Stoffwechselprodukte, Abbauprodukte von Medikamenten sowie nicht benötigte Hormone ausgeschieden.

Gallensteine sind relativ häufig, Frauen sind öfter betroffen als Männer. Sie bilden sich, wenn die Zusammensetzung der Gallenflüssigkeit aus dem Gleichgewicht kommt und Cholesterin oder Bilirubin auskristallisiert. In den meisten Fällen, man schätzt rund 80 %, machen sie jedoch keine Beschwerden und werden zufällig entdeckt. Gelangt ein

Gallenstein jedoch aus der Gallenblase in die engen Gallengänge, so tritt typischerweise eine Gallenkolik mit heftigen, krampfartigen Schmerzen im rechten Oberbauch auf. Ist der Abfluss der Gallenflüssigkeit durch einen Gallenstein behindert, staut sich die Flüssigkeit in die Leber zurück und Erkrankungen wie Gelbsucht oder eine Gallenblasenentzündung sind die Folge.

Homöopathie als gute Begleitung bei Erkrankungen von Leber und Galle

Erkrankungen von Leber und Galle sind schwerwiegend und müssen ärztlich abgeklärt und therapiert werden. Therapiegestützt, d.h. zusätzlich zu den verschriebenen Medikamenten, können jedoch homöopathische Arzneimittel eingenommen werden. Sprechen Sie mit einer homöopathisch arbeitenden Ärztin oder Arzt. Einige der möglichen Arzneien werden im Folgenden kurz vorgestellt.

Silybum marianum (*Cardus marianus*) kommt zum Einsatz, wenn die Schmerzen im rechten Oberbauch lokalisiert sind und zum linken Rippenbogen ausstrahlen. Zusätzlich tritt Verstopfung oder harter, knolliger Stuhl auf. Die Ursachen sind

eine Leberbelastung, eine Vergiftung oder eine Leberentzündung (Hepatitis). Die Lebergegend ist sehr druckempfindlich, das Liegen auf der linken Seite verstärkt die Beschwerden. Ein warmer Umschlag wird lindernd empfunden. Bewährt hat sich die Arznei als Begleitbehandlung bei schulmedizinischen Arzneien, die die Leber belasten.

Gehen die Beschwerden von Leber oder Galle mit Durchfall einher, dann kann **Podophyllum peltatum** helfen. Dabei tritt der Durchfall vor allem morgens auf, ist wässrig, gelbbraun und schleimig. Das Reiben oder Massieren der Lebergegend wird als wohltuend empfunden.

Bei Schmerzen im Oberbauch und einem Wechsel von Durchfall und Verstopfung kommt **Chelidonium majus** in Betracht. Die drückenden Schmerzen ziehen sich wie ein Band über den Oberbauch. Zusätzlich wird ein gelblicher Zungenbelag, ein bitterer Geschmack und gelbliche Hautfarbe im Arzneibild beschrieben. Ursache sind Leberschwäche, ein Gallenstau oder eine Hepatitis. Verschlechterung tritt beim Liegen auf der rechten Seite und Druck

auf den Bauch auf. Eine Besserung bringen warme oder heiße Speisen und Getränke oder das Liegen auf der linken Seite mit angezogenen Beinen.

Sind die Schmerzen eher im linken Oberbauch und zusätzlich leiden Betroffene unter starken Blähungen, kann **Taraxacum** helfen. Die Zunge hat einen grauen Belag. Ursache bei **Taraxacum** ist eine Leberbelastung (falsche Ernährung, Fettes, Alkohol). Bewährt wird die Arznei zur Begleitbehandlung bei Leberentzündung (Hepatitis) eingesetzt. Die Symptome verschlechtern sich in Ruhe, beim Sitzen oder Liegen. Abneigung besteht gegen fettes Essen. Als angenehm wird Berührung und Bewegung empfunden.

Daneben kommen natürlich auch Arzneien wie *Bryonia*, *Lycopodium*, *Berberis*, *Belladonna*, *Chamomilla*, *Colocynthis* oder *Dioscorea villosa* in Betracht. Arzneibilder dieser Arzneien finden Sie im Mitgliederbereich auf www.homoeopathiehilft.at ■

Quellen: Naturheilpraxis - Fachzeitschrift für Naturheilkunde; 74, Jahrgang Januar 2021 Richard Pflaum Verlag GmbH & CoKG | Naturheilpraxis heute - Lehrbuch und Atlas; Bierbach Elvira (Hrsg.); 1. Auflage; Urban & Fischer Verlag München 2000 | Homöopathie für Ärzte und Apotheker; Dr. med. Markus Wiesenauer Deutscher Apotheken Verlag Stuttgart 2016 (17. aktualisierte Auflage)

TIPPS AUS DER APOTHEKE

ENTGIFTEN UND ENTSCHLACKEN

Weihnachtsgebäck, Festtagsbraten, süße Versuchungen, das eine oder andere Gläschen Alkohol und zu wenig Bewegung, die letzten Wochen haben bei vielen teilweise doch eine gewisse Belastung dargestellt. Es wäre also höchste Zeit für einen „Frühjahrsputz“, doch wie sollte dieser im besten Fall aussehen?



Detox – Reinigung von innen
 Detox“ bedeutet übersetzt so viel wie „Entgiften“, und genau darum geht es bei allen Detox-Kuren – den Körper von belastenden Substanzen zu befreien und praktisch von innen zu reinigen. Alkohol, Nikotin und Fast Food etwa sind Dinge, mit denen unser Organismus bis zu einem gewissen Grad umgehen kann. Nehmen die schlechten Lebensgewohnheiten, wie ungesundes Essen und Bewegungsmangel jedoch zu, sollte man sich ab und zu einmal eine innere Reinigung gönnen. Dabei gilt es, den Körper für eine gewisse Zeit von allen negativen Einflüssen zu entlasten und keine weiteren Schadstoffe zuzuführen.

Um unseren Körper bei der Entgiftung bestmöglich zu un-

terstützen, gibt es unzählige Möglichkeiten. Pflanzen wie Brennnessel, Mariendistel, Artischocke, Löwenzahn, Wermut, Schafgarbe, Goldrute oder Birkenblätter sorgen als Tee für eine natürliche Reinigung, und als Kapseln empfehlen sich Vulkanminerale, Algen, Enzyme, Aminosäuren und ungesättigte Fettsäuren.

Bewährt zum Entschlacken

Die **Brennnessel** wird dabei nicht umsonst an erster Stelle erwähnt. Als Tee ist sie ein wahres Entschlackungswunder mit einer ungemein positiven Wirkung auf Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse, Nieren und Darm. Ihre stoffwechsellaktiven Substanzen helfen bei Frühjahrsmüdigkeit, Allergien, Infekten, rheumatischen Erkrankungen und vielem mehr.

Die optimale Abhilfe bei Übersäuerung sind sogenannte **Basentees**. Sie enthalten entweder direkt basische Mineralstoffe oder wirken im Organismus basisbildend. Dazu gehören etwa Käsepappel, Brombeerblätter,

Krauseminze, Lindenblüten, Holunderblüten, Kornblumen und der Löwenzahn. Zur Ausleitung von Säuren haben sich ebenso **Schüßlersalze** hervorragend bewährt.

Der Körper entsäuert aber nicht nur über den Darm, sondern auch über die Haut. Dazu eignet sich besonders gut ein basisches Vollbad. Um eine entsäuernde Wirkung zu erzielen, sollte mindestens 30 Minuten gebadet werden. Die Badetemperatur sollte nicht über 37°C liegen, da höhere Temperaturen das Kreislaufsystem belasten und das Immunsystem schwächen können.

Wirksam zur Darmreinigung

Unser Verdauungssystem leistet Unglaubliches – Tag für Tag, Jahr für Jahr. Es versorgt den Organismus mit Nährstoffen und Energie, scheidet schädliche Stoffe aus und ist ein wesentlicher Faktor für ein funktionierendes Immunsystem. Kein Wunder, dass eine langfristige falsche und ungesunde Ernährung ihre negativen Spuren hinterlässt: Schlackenstoffe werden im Darm

abgelagert, Die Darmoberfläche wird dadurch verkleinert, die Nährstoff-Aufnahme behindert bzw. sogar unterbunden. Wichtige Substanzen gelangen nicht mehr ins Blut, die Körperzellen werden nicht optimal versorgt, und das Sättigungsgefühl beim Essen setzt erst später ein. Zudem entsteht so ein Nährboden für schädliche Bakterien, welche die Arbeit unserer „guten“, für eine normale Verdauung unverzichtbaren, Darmbakterien negativ beeinflussen. Die Folge ist eine Störung des gesamten Stoffwechsels, egal ob Eiweiß-, Fett-, Kohlenhydrat-, Vitamin-, Mineral- oder Hormonstoffwechsel. Schädliche Substanzen können überdies ins Blut und ins Gehirn gelangen, wo sie unter Umständen zu schlechter Laune, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen oder sogar Depressionen führen. Als Folge kann es auch zu Verdauungsstörungen, Blähungen und Verstopfung kommen. Man wird träge, müde und andere Probleme, wie unreine Haut, Ekzeme und brüchige Nägel können auftreten.

Eine Möglichkeit um Giftstoffe im Darm zu binden, wodurch sie gar nicht erst in die Leber gelangen, ist **Heilerde** oder das Vulkangestein **Zeolith**. Der Körper wird entsäuert, entschlackt und

entgiftet, der Darm gereinigt und in seiner Funktion gestärkt. Gleichzeitig können aufgrund der Vorbelastung mit über 30 Mineralien bei Einnahme des Zeoliths an den Körper wichtige Mineralstoffe wie Magnesium, Calcium, Natrium und Kalium in Spuren abgegeben werden.

Nicht vergessen: das Bindegewebe

Es führt ein völlig unterbewertetes Schattendasein, obwohl es für unseren Organismus von größter Wichtigkeit ist. So wäre weder die Kommunikation unserer 60 Billionen Körperzellen untereinander – sowohl auf elektronischer als auch auf hormoneller Ebene – möglich, noch der Transport von Nähr- und Stoffwechselstoffen. Darüber hinaus muss jeder Nährstoff auf seinem Weg vom Blut ins Gewebe durch das Bindegewebe, das hier als natürliches Molekularsieb und -filter fungiert. Wird nun permanent zu viel Eiweiß zugeführt, erhöht sich der Proteinanteil, wodurch das Gewebe seine Elastizität und damit die wichtige Durchlässigkeit einbüßt. Gerade deshalb ist es wichtig, das Bindegewebe regelmäßig zu entgiften und zu entschlacken. Wirksame Maßnahmen sind die oben erwähnten Heilpflanzen zum

Entsäuern und den Stoffwechsel anzuregen. Weitere positive Elemente sind überdies eine optimale Versorgung des Körpers mit wichtigen Mineralstoffen (Calcium, Kalium und Magnesium) und Vitaminen, eine gute Darmflora, ausreichende Flüssigkeitszufuhr sowie eine ausgewogene Ernährung.

Hilfe für die Leber

Um die Leber bei ihrer Entgiftungsfunktion bestmöglich zu unterstützen, gibt es mehrere Möglichkeiten. Einerseits sollte man sich gesund ernähren und auf künstliche Zusatzstoffe, Konservierungsmittel und Fertigprodukte verzichten, die Fremdstoffe für den Körper enthalten. Andererseits belastet ein zu hoher und zu häufiger Fleischgenuss die Leber ebenso. Durch die Zersetzung der in Fleisch enthaltenen Proteine entsteht Ammoniak, der vom Organismus abgebaut werden muss und zudem unangenehme Blähungen verursacht. Besonders gut für unsere Leber sind bitteres Gemüse wie Artischocke, Chicorée oder Radichio, aber auch Pfefferminztee regt sanft den Gallenfluss an und fördert damit die Fettverdauung.

Viel Erfolg beim Frühjahrsputz!

VORTRAGSPROGRAMM 2021

Ob die geplanten Vorträge tatsächlich stattfinden, können wir leider nicht verbindlich vorhersagen. Von unserer Seite aus halten wir uns an die vorgeschriebenen Hygienekonzepte. Weitere Bestimmungen entnehmen Sie bitte kurzfristig den aktuellen Verordnungen. Auf jeden Fall bitten wir um eine Anmeldung mit Namen, Adresse und Telefonnummer oder email-Adresse spätestens 1 Woche vor der jeweiligen Veranstaltung – per mail unter initiative@homoeopathiehilft.at oder per Telefon unter 01/879 99 07-0

Treffpunkt Homöopathie in Kooperation mit der Apotheke Kaiserkrone
Ort: Erster Österreichischer Naturheilverein, 1060 Wien,
Esterhazygasse 30 • Uhrzeit: 18:30 Uhr, Dauer ca. 1 Stunde

Dienstag 18.05.2021
Homöopathie in der Schwangerschaft, rund um die Geburt
Dr. Jutta Czedik-Eysenberg

Dienstag 20.07.2021
Bewährte Homöopathie bei Hautausschlag
Claudia Maurer

Dienstag 21.09.2021
Homöopathie bei Reizdarmbeschwerden
Dr. Ilse Fleck-Vaclavik

Mittwoch 23.06.2021
Acidum phosphoricum, Ignatia (Strychnos ignatii)
Dr. Ilse Fleck-Vaclavik

Mittwoch 18.08.2021
Homöopathie für unsere Haustiere - Durchfallerkrankungen bei Hund und Katze
Dr. med. vet. Ines Kitzweger

Dienstag 19.10.2021
Carbo vegetabilis, China (Cinchona pubescens)
Dr. Nadja Riautschnig



Vortrag in Kooperation mit der Sonnenhof-Apotheke
Ort: Bezirksamt Margareten, Festsaal, 1050 Wien,
Schönbrunnerstaße 54 • Uhrzeit: 18:30 Uhr, Dauer ca. 1 Std.

Mittwoch 26.05.2021
Die saubere Zelle: DETOX in der Naturheilkunde und Homöopathie
Claudia Maurer

