

Homöopathie

BULLETIN

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



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

VORWORT



Liebe Freundinnen und Freunde der Homöopathie! Liebe Mitglieder!

Der Sommer kommt –
Corona geht!

Die Nebel lichten sich und wir können langsam aber sicher wieder vertrauensvoll in die Zukunft blicken. Wir haben zusammengehalten, auf einander Rücksicht genommen, uns gegenseitig geholfen und das Virus im Zaum gehalten. Normalität zieht allmählich wieder in unseren Tagesablauf ein. Wären da nicht die Folgeerscheinungen, die der Shutdown nach sich zieht. Existenzangst, Sorgen um den Job und die wirtschaftliche Zukunft. Die

Solidarität der Gesellschaft mit den Menschen, die jetzt oft unverschuldet in Not geraten sind, ist gleich noch einmal gefragt. Und es gibt noch ein Thema, das in den Hintergrund gerückt ist, aber vom Shutdown profitiert hat. Die Umwelt, die um ihre Gesundheit ringt. Auch hier sollten wir Solidarität zeigen und unserem Planeten, der unser zu Hause ist die Möglichkeit geben, sich von uns zu erholen. Unser erzwungener maßvoller Umgang im Flug- und Reiseverkehr, aber auch im globalen Warenhandel hat uns gezeigt, dass Rettung möglich ist.

Denn in letzter Konsequenz geht es bei allen diesen Themen um unsere Gesundheit. Die seelische Gesundheit, wenn wir in ein soziales System eingebettet sind, das uns Sicherheit bietet. Die Gesundheit unserer Gesellschaft, wenn sozialer Ausgleich herrscht und die Scherenblätter von Arm und Reich nicht auseinanderdriften, sondern sich annähern. Die körperliche Gesundheit, wenn wir gute Luft atmen, reines Wasser trinken, gesunde Lebensmittel essen und in gewohnten klimatischen Verhältnissen leben können.

Ich freue mich darauf, Sie bald wieder bei unseren Vorträgen

begrüßen zu dürfen. Die Homöopathie kennt viele Wege zur Genesung beizutragen, ohne Nebenwirkungen und ohne Belastung der Umwelt. Wir werden auch Versäumtes nachholen und die Hauptversammlung unseres Vereins abhalten, die im Frühling leider kurzfristig abgesagt werden musste.

Tragen Sie weiter die Schutzmaßnahmen mit, stärken Sie Ihr Immunsystem und nutzen Sie die Heilkraft der Homöopathie.

Da nun Bewegung im Freien wieder im vollen Maße möglich ist, genießen Sie den nahenden Sommer. Tipps welche homöopathische Mitteln beim Wandern zum Einsatz kommen gibt uns Claudia Maurer auf Seite 6.

Ich wünsche Ihnen Gesundheit, viel Optimismus und einen maßvollen Umgang mit der Natur.

Ihre
Mag^a pharm. Sabine Lexer
Obfrau ■



GELBER JASMIN

GELSEMIUM ALS ERKÄLTUNGSMITTEL

Gelsemium sempervirens, der Gelbe Jasmin, ist in der Homöopathie ein großes und gebräuchliches Konstitutionsmittel. Die Einsatzmöglichkeiten dieser Arznei bei Erkältungskrankheiten soll hier näher besprochen werden.



Der meterhohe, immergrüne Kletterstrauch stammt ursprünglich aus den Südstaaten von Amerika und Mittelamerika. Er wächst auch bei uns als Zierstrauch in Gärten. Schon

im Spätwinter bis ins Frühjahr hinein verströmen die gelben, glockenförmigen Blüten einen angenehmen, jasminähnlichen Duft. Dabei handelt es sich bei dem Strauch nicht um einen

Verwandten des Echten Jasmins, einem Ölbaumgewächs (Oleaceae), sondern um einen Vertreter der Longaniengewächse (Longaniaceen). Damit gehört der Gelsemium semper-

virens zur gleichen Pflanzenfamilie wie *Spigelia anthelmia*, *Strychnos nux-vomica*, *Curare* oder *Strychnos ignatii*.

Der jasminähnliche Duft gab dem Strauch auch seinen Namen: *gelsemio* = aus dem Italienischen für Jasmin, *sempervirens* = Lateinisch für immergrün. Andere Bezeichnungen sind bei uns umgangssprachlich auch Giftjasmin, Falscher Jasmin oder Wilder Jasmin.

Achtung: giftig!

Allen Pflanzenteilen, besonders der Wurzelstock, enthalten Alkaloide wie Gelsemicin, Gelsemin, Gelsevitrin und Scopoletin. Sie wirken krampfauslösend, blutdrucksenkend und dämpfen sowohl das Herz-Kreislaufsystem als auch das Zentralnervensystem. So treten bei Vergiftungen Schwindel, Benommenheit, Sprachstörungen und trockener Mund, Sehstörungen, starkes Schwitzen und Lähmungserscheinungen der willkürlichen Muskulatur auf. Schwere Vergiftungen führen zu Atembeschwerden, Krämpfen und letztlich zum Tod durch Atemlähmung.

Pflanzenheilkunde

Die giftige, aber auch die heilende Wirkung des Gelben Jas-

mins war schon den indigenen Völkern Amerikas bekannt. Sie stellten aus dem Wurzelstock ein Pfeilgift her, das sowohl bei der Jagd als auch bei kriegerischen Auseinandersetzungen zum Einsatz kam.

Bei vorsichtiger Dosierung wurden Zubereitungen bei schmerzhaften und krampfartigen Erkrankungen eingesetzt. Die beruhigende und schmerzstillende Wirkung kam den verwundeten Soldaten im Amerikanischen Bürgerkrieg zugute, als Opium zur Schmerzbehandlung Mangelware war. Später wurde der Giftjasmin in Medikamenten gegen Asthma, Migräne und Neuralgien erfolgreich verwendet. Aufgrund der Toxizität ist die Pflanze heutzutage nicht mehr gebräuchlich.

Homöopathie

Mitte des 19. Jahrhunderts begann die großen Einwanderungswelle aus Deutschland und Österreich nach Amerika. Das neue Land versprach sprichwörtlich unbegrenzte Möglichkeiten für Wohlstand, in Europa herrschten für viele Menschen triste wirtschaftliche Verhältnisse und die Folgen von großem Bevölkerungswachstum vor. Mit den Einwanderern kamen auch Homöopathen nach

Amerika und lernten von der indigenen Bevölkerung neue Heilpflanzen kennen. Mittels Eigenversuchen, klinischen Beobachtungen und homöopathischen Prüfungen konnten viele neue Arzneien in den Homöopathischen Arzneischatz eingeführt werden. So ist Gelsemium *sempervirens* seit etwa 1860 in homöopathischem Gebrauch. Die homöopathische Arznei wird aus der Tinktur der Wurzelrinde potenziert.

Gelsemium gehört zu den Polychresten, den „viel-nützlichen“ Mitteln. Seine Wirkung beschränkt sich nicht wie bei einem „kleinen“ Mittel auf ein bestimmtes Organ oder einen bestimmten Symptomkomplex, wie z.B. *Crataegus oxyacantha* mit seinem Bezug zum Herz-Kreislaufsystem und zu Erkrankungen, die mit einer Herzschwäche einhergehen.

Der Wirkungsbereich von Gelsemium umfasst neben der Psyche (Prüfungsangst, Lampenfieber, Schüchternheit oder Ängste) auch körperliche Symptome wie Kopfschmerzen und Migräne, Schwindel, Sonnenstich, Augenerkrankungen (Akkommodationsstörungen, Glaukom, Augenmuskelerkrankung), Kreislaufbeschwerden

(Schwäche, Kollaps), Verdauungsbeschwerden (Durchfall, Bettnässen), Muskelschwäche und noch vieles mehr. Und es ist eines der wichtigsten Mittel bei grippalen Infekten und Erkältungskrankheiten.

Erkältung - grippaler Infekt

Erkältungen sind nicht nur Erkrankungen der kalten Jahreszeit, auch in der schwülen Sommerhitze treten grippale Infekte auf. Oftmals deuten die Symptome sehr klar und deutlich auf Gelsemium hin.

Die Erkrankung beginnt mit einem Gefühl von großer Müdigkeit. Schlapp und energielos möchte man alleine sein, sogar das Sprechen strengt zu sehr an. Vom Nacken aufsteigende, berstende Kopfschmerzen machen es Betroffenen schwer, sich aufrecht zu halten. Man fühlt sich schwindlig, benommen und zu matt, um die Augen offen zu halten. Am besten ist es noch, in einem abgedunkelten Zimmer in Ruhe zu liegen.

Das Fieber steigt langsam und kann von Schüttelfrost begleitet werden. Das Gesicht ist bei Fieber eher rot und etwas aufgedunsen. Obwohl Erkrankte schwitzen, haben sie keinen Durst.



Trockener Mund, Halsschmerzen mit einem wunden Gefühl im Hals und akuter Fließschnupfen stehen ebenfalls im Arzneibild. Vor allem morgens plagen heftige Niesanfänge. Bei Fortschreiten der Erkrankung macht die große Erschöpfung das Atmen immer beschwerlicher.

Gelsemium sempervires ist auch ein bewährtes Mittel zur Rekonvaleszenz nach einer Grippeerkrankung, wenn man sich nach überstandener Erkrankung immer noch müde, matt und schwach fühlt.

Jede Erkältung und fieberhafter Infekt braucht viel Energie zur Heilung. Daher ist unbedingt ausreichende Ruhe und Schonung für eine rasche, komplikationslose Genesung ohne Rückfall angesagt. Ebenso wichtig ist es, viel zu trinken, z.B. schweiß-

treibenden Holunder-, Lindenblüten- oder Ingwertee. Damit werden Giftstoffe rascher aus dem Körper befördert und der Kreislauf stabilisiert. Das ausreichende Trinken ist vor allem bei einem Krankheitsbild wie bei Gelsemium mit Durstlosigkeit zu beachten und auch eine Herausforderung. Frische Luft ist ebenfalls zur Genesung wichtig. Selbst bei Schüttelfrost oder Frieren sollte das sonst warme Krankenzimmer zwischendurch immer wieder kurz gelüftet werden.

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 Gelsemium sempervires 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.

DAS WANDERN IST DES MÜLLERS LUST ... UND DIE HOMÖOPATHIE EINE GUTE BEGLEITUNG FÜR NOTFÄLLE

Sonnenschein und warme Temperaturen locken uns nach den Beschränkungen im Rahmen der Corona-Maßnahmen vermehrt ins Freie. Dabei zählt Wandern zu den beliebtesten Freizeitaktivitäten. Für diverse Malheurs und Missgeschicke bei Ausflügen kann die Homöopathie wertvolle Hilfen liefern.



Für einen schönen Wanderausflug braucht es nicht viel: gutes Schuhwerk, bequeme Kleidung und einen Rucksack. In diesen gehört neben einem Watterschutz auch die Trinkflasche, Proviant und eventuell Karten-

material für die geplante Wanderroute (nicht überall gibt es Handyempfang und sind somit Online-Kartendienste verfügbar). Und für alle Fälle das eine oder andere homöopathische Arzneimittel.

Überanstrengung - Krämpfe

Nach der langen Zeit zu Hause mit wenig Bewegung kann es beim Wandern leicht zur Überanstrengung der Beinmuskulatur kommen. Die regelmäßige und andauernde Bewegung

beim Gehen langer Strecken ohne Pause führt zu einer schlechten Stoffwechsellage im Muskel, schmerzhafte Krämpfe sind die Folge.

Treten die Wadenkrämpfe schon beim Gehen auf, dann ist das ein Fall für **Magnesium phosphoricum D6**. Massieren und Wärme wird als angenehm und entspannend empfunden.

Bei Krämpfen in der Ruhe, bei einer Pause oder nachts, ist oft **Cuprum D6** sehr hilfreich. Diese Krämpfe beginnen meist bei den Füßen, das Strecken und Dehnen der betroffenen Stelle wird als Linderung empfunden.

Bei Krämpfen nach Überanstrengung kann auch **Arnica D6** angezeigt sein. Meist sind es Wadenkrämpfe, man möchte nicht berührt und schon gar nicht massiert werden, am liebsten legt man das Bein auf eine weiche Unterlage.

Ein leidiges Thema - Blasen

Neue Wanderschuhe und ungewohnte Socken sind oftmals die Ursache für unangenehme und schmerzhafte Blasen an den Füßen. Es gibt eine Reihe von Tipps, um einer Blase vorzubeugen, wie z.B.:

- zwei Paar dünne Socken

übereinander anziehen, dann reiben die Socken aneinander und nicht an der Haut

- die Haut gut mit Hirschtalg oder Vaseline pflegen und geschmeidig halten
- neigt man zu Blasen immer an der gleichen Stelle, kann man die Stelle mit einem Tape, einem dünnen Pflaster oder einem speziellen Gel-Blasenpflaster überkleben.

Hat sich trotzdem eine Blase gebildet, sollte man diese wegen der Infektionsgefahr nicht aufstechen, sondern mit einem Blasenpflaster abdecken und vor weiterer mechanischer Belastung schützen. Bei sehr schmerzhaften Blasen, kann **Cantharis D6** gute Dienste erweisen. Vor allem, wenn kühle und kalte Anwendungen den Schmerz lindern. Zusätzlich können kühle Kompressen mit einer verdünnten Calendula-Tinktur aufgelegt werden, um die Wundheilung zu fördern.

Unachtsamer Schritt

Beim schönsten Ausflug kann ein falscher Schritt böse Folgen haben. Zerrungen und Stauungen der Bänder, Sehnen, Muskel und Gelenke beim Ausrutschen, Stolpern oder gar bei einem Sturz gehören zu den häufigsten Unfällen auf Wan-

derungen. Als erstes Mittel ist auch hier wieder **Arnica D6** angezeigt. Nicht umsonst hat die Pflanze Arnika auch den Namen Bergwohlverleih - ein Hinweis auf den Einsatz bei Verletzungen aller Art in der traditionellen Pflanzenheilkunde unterwegs in den Bergen. Auch in der Homöopathie ist Arnica das 1. Mittel bei Unfällen und Verletzungen aller Art und sollte in keinem Rucksack fehlen. Nach einiger Zeit zeigt sich dann aufgrund der Modalitäten, ob noch ein weiteres Mittel folgen soll:

- bildet sich trotz Arnica ein Erguss und eine Schwellung, fühlt sich das Gelenk dabei wie ausgerenkt und die Haut über der Verletzung kühl an, trotzdem bessern Kälte oder kalte Umschläge, dann wäre **Ledum D6** eine gute Wahl
- ist ein Knochen geprellt oder eine Sehne gezerrt, das schmerzhafte Gelenk ist steif und schwach, Kälte oder kalte Anwendungen verschlimmern ebenso wie eine erneute Belastung die Schmerzen, dann sollte man zu **Ruta graveolens D6** greifen
- kann und will man das betroffene Bein oder den betroffenen Arm vor Schmerz überhaupt nicht mehr bewe-



gen, fester Druck wie eine feste Bandage und auch kalte Anwendungen bessern die Beschwerden, dann kommt **Bryonia D6** in Betracht

- fühlt sich das Gelenk steif an, die ersten Bewegungen nach dem Ruhighalten schmerzen besonders, mit weiterer, leichter Bewegung werden die Schmerzen besser ebenso wie beim Warmhalten, dann spricht das Bild für **Rhus toxicodendron (Quercifolium toxicodendron) D12**

Wie immer ist bei Fortbestand oder Verschlimmerung der Beschwerden ärztliche Hilfe aufzusuchen, kann doch ein Sehnen- oder Bänderriss, ein verrenktes Gelenk oder ein Bruch Ursache der Beschwerden sein.

Muskelkater

Manchmal spürt man erst am Abend oder am nächsten Morgen, wie sehr die Muskulatur durch die Bewegung beim Ausflug beansprucht war. Macht sich ein schmerzhafter Muskelkater bemerkbar, dann sind **Arnica D6** und **Rhus toxicodendron (Quercifolium toxicodendron) D12** zwei hilfreiche Arzneien.

Beim **Arnica-Muskelkater** fühlt man sich wie zerschlagen,

die Unterlage oder das Bett ist unbequem, zu hart und man will eigentlich nur seine Ruhe haben und einfach liegen bleiben.

Bessern jedoch warme bis heiße Anwendungen wie ein heißes Bad, eine heiße Dusche oder ein warmer Umschlag die Muskelschmerzen, dann ist **Rhus toxicodendron (Quercifolium toxicodendron) D12** angezeigt. Zu Beginn der Bewegung sind die Muskeln und Gelenke wie eingerostet und schmerzhaft, bei leichter, fortgesetzter Bewegung wird es besser. Diese Arznei ist auch angezeigt, wenn man beim Ausflug verschwitzt in einem kühlen Luftzug gesessen ist und dann Rückenschmerzen wie beschrieben hat.

Auch wenn in dem Artikel mögliche Missgeschicke bei einer Wanderung besprochen wurden, hat er Ihnen hoffentlich Lust gemacht, hinaus in die Natur zu gehen.

Viel Freude und schöne Erlebnisse bei Ihrem nächsten Wanderausflug! ■

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

IMPRESSUM

Homöopathie-Bulletin, Juni 2020

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.

HAUTGESUNDHEIT AUS DER APOTHEKE

Die Haut ist das größte Organ unseres Körpers und schützt uns vor äußeren Einflüssen, sie wirkt als Temperaturregulator und ist ein wichtiges Sinnesorgan. In der Dermatologie wird eine gesunde Haut in der Weise definiert, dass alle Vorgänge wie Talgproduktion, Regeneration, Abschuppung, Durchblutung und Feuchtigkeitshaushalt ausgewogen sind.



Die normale, gesunde Haut ist kleinporig, frei von trockenen oder fettigen Arealen, schuppigen oder entzündeten Hautzonen und ist elastisch sowie widerstandsfähig. Nur wenige Erwachsene besitzen eine normale Haut. Die verschiedenen Umwelteinflüsse, Ernährungsgewohnheiten und die falsche beziehungsweise mangelnde Pflege setzen ihr zu.

Negative Einflüsse, die unsere Haut „stressen“

Ungesunde Ernährung, beispielsweise das sogenannte Junkfood, bei dem minderwertige Industriefette verarbeitet werden, kann sich negativ auf

den Hautzustand auswirken, ebenso Tabakrauch und übermäßiger Alkoholgenuß. Weitere Stressfaktoren für die Haut sind Umweltverschmutzung, Autoabgase, blaues Licht vom Computer, Handys und LED Leuchten.

Die Haut ist auch unser Spiegel der inneren Gesundheit. Eine mineralstoffliche Unausgeglichenheit, oxidativer Stress oder entzündliche Prozesse, die in unserem Körper stattfinden spiegeln sich häufig in einem unreinen oder unebenen Hautbild wider.

UVA Strahlung benötigen wir

um in der Haut das nötige Vitamin D zu produzieren. Wenn wir unsere Haut aber zu lange der Sonne aussetzen, kommt es zur vorzeitiger Hautalterung, Sonnenbrand und bei manchen Menschen auch zu Sonnenallergie. Vorsicht ist bei der Einnahme von bestimmten Medikamenten, wie Antibiotika, Antidepressiva und Analgetika geboten. Hier kann es zu photosensiblen Reaktionen kommen. Das bedeutet, dass Medikamente die Lichtempfindlichkeit der Haut krankhaft steigern können. Die Hautreaktionen ähneln mitunter einem Sonnenbrand und dessen Folgen.

Tipps um Hautschäden durch Sonneneinstrahlung vorzubeugen:

- Medikamente mit kurzer Halbwertszeit am besten am Abend einnehmen (fragen Sie in Ihrer Apotheke nach)
- pralles Sonnenlicht zwischen 11 und 15 Uhr meiden
- Sonnenschutzmittel mit einem hohen UVA Schutz bevorzugen und mit textilem Lichtschutz kombinieren. Sonnenschutzmittel sollten 20 Minuten bevor man in die Sonne geht aufgetragen werden. Beim Sonnenschutz nicht auf die Lippen vergessen. Dafür eignet sich am besten Lippenpflege mit einem angemessenen Lichtschutzfaktor, der die dünne und empfindliche Haut ausreichend schützt.

Ernährung

Silizium, Zink und Schwefel sind wichtige Mineralien für eine funktionsfähige und aktive Haut. Silizium ist ein Spurenelement, das wichtig für den Aufbau von Bindegewebe ist und das die Hautgesundheit unterstützt. Ein Mangel an Silizium führt folglich zu einer geringeren Hautelastizität, was eine beschleunigte Faltenbildung begünstigt und die Altersflecken beschleunigt. Salatgurken

in einem knackigen Sommersalat enthalten neben einem hohen Wassergehalt auch eine gesunde Portion Silizium.

Schwefel ist für seine entgiftenden Eigenschaften bekannt, welche die Ausleitungsorgane unterstützt und so die Haut entlastet. Schwefelreiches Gemüse besitzt die Fähigkeit, den Abbau von Giften in der Leber und den Aufbau von Gallenflüssigkeit zu unterstützen. Radieschen, Rettich und Kohlgemüse enthalten vor allem viele Schwefelverbindungen wie beispielsweise die Aminosäuren L-Cystein und Methionin. Radieschen oder Rettich liefern zudem viel Zink, Vitamin C, Phosphor und viele B-Vitamine, die für eine gesunde Haut ebenfalls wichtig sind.

Zink hilft unter anderem bei der Kontrolle des Fettgehalts der Haut und gleicht die androgenen hormonellen Prozesse aus, die Akne hervorrufen. Zink ist ebenfalls sehr wichtig für die Bildung von Kollagen - einem Protein, welches die Basis des Bindegewebes und der Haut darstellt. Gute pflanzliche Zinklieferanten für den Speiseplan sind Samen wie Mohn- oder Leinsamen, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne und Nüsse.

Antioxidantien für eine glatte Haut

Wie oben angeführt gibt es eine Reihe von Faktoren, die unsere Haut unter Stress setzen und die wir auch durch unsere Lebensführung reduzieren können. Gegen Umweltbelastungen haben wir oftmals keinen unmittelbaren Einfluss. Als Reaktion auf diese Belastungen entstehen im Körper freie Radikale, die wiederum Zellen dauerhaft schädigen können. Antioxidantien schützen die Haut vor freien Radikalen, welche unter anderem für die Faltenbildung verantwortlich sind. Um das vorzeitige Altern der Haut zu verhindern, sollte man viele antioxidativ wirksame Lebensmittel zu sich nehmen. Obst und Gemüse enthalten viele Antioxidantien: Vitamin C, Polyphenole, Carotinoide, Lycopin und noch eine Reihe von Vitaminen und Spurenelementen, die für eine frische und gesunde Haut wichtig sind.

Wie pflege ich meine Haut richtig?

Eine Hautcreme sollte immer an die individuellen Bedürfnisse des Hauttyps angepasst werden. Trockene Haut braucht eine eher rückfettende Creme, aber auch Öle können zum Eincremen verwendet werden, da

HAUPTVERSAMMLUNG

sie oft die Feuchtigkeit noch besser in der Haut speichern und gereizte Haut beruhigen.

Die tägliche Pflege der Haut, ob im Frühling, Sommer, Herbst oder Winter beginnt mit der Reinigung. Nur eine gereinigte Haut kann die Wirkstoffe nachfolgender Produkte optimal aufnehmen. Eine Tagescreme dient dazu, die Haut vor Austrocknung und Schadstoffen zu schützen. Da UV-Strahlung zu den aggressivsten Feinden der Haut gehört, sollte die Tagescreme auch einen UV-Filter mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens vier enthalten. Die Nachtcreme hat die Aufgabe, die Haut bei der Erholung und Regeneration zu unterstützen und sollte deshalb besonders viele Nährstoffe und Feuchtigkeit enthalten.

Antioxidantien können der Haut nicht nur über die Ernährung, sondern auch direkt zugeführt werden. Vitamin C, Vitamin E und Coenzym Q10 sind die bekanntesten und meist verwendeten antioxidativ wirkenden Inhaltsstoffe einer guten Hautpflege. ■

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 Lexer
Obfrau

Claudia Maurer
Obfrau Stv.



PROGRAMM 2020

SEPTEMBER, OKTOBER UND NOVEMBER

Leider mussten viele für das Frühjahr 2020 geplante Vorträge abgesagt bzw. verschoben werden. Hoffnungsvoll blicken wir aber in die Zukunft und haben für Sie ein interessantes Programm für den Herbst zusammengestellt. Weitere Vorträge sind noch in Planung, wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

22.09.2020

jährliche Hauptversammlung im Anschluß:
Treffpunkt Homöopathie in Kooperation mit der Apotheke zur Kaiserkrone
Ort: Erster Österreichischer Naturheilverein, 1060 Wien,
Esterhazygasse 30 • Uhrzeit: 16:00 Uhr, Dauer bis ca. 19:30 Uhr

Carbo vegetabilis, China (Cinchona pubescens)

Dr. Nadja Riautschnig

Mithilfe der Chinarinde hat Samuel Hahnemann, der Begründer der Homöopathie, das Ähnlichkeitsgesetz entdeckt. Die Arzneien aus Chinarinde und Holzkohle potenziert werden diesmal portraitiert.

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

21.10.2020

Treffpunkt Homöopathie
**Homöopathie für unsere
Haustiere bei Durchfall-
erkrankungen**

Dr. Ines Kitzweger
Durchfallerkrankungen zählen zu den häufigsten Erkrankungen in der Heimtierpraxis. Die Homöopathie ist auch in der Veterinärmedizin eine anerkannte und geschätzte Therapieform. Wie sie unseren Haustieren bei Durchfall helfen kann wird praxisnah besprochen.

17.11.2020

Treffpunkt Homöopathie
**Homöopathie bei
Reizdarmbeschwerden**

Dr. Johannes Schön
Immer wiederkehrender Durchfall, Blähungen, Bauchschmerzen - Reizdarmbeschwerden sind nicht nur belastend, sie schränken die Lebensqualität erheblich ein. Oft kann die Homöopathie unterstützen und ein Stück normales Leben zurückgeben.



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

23.09.2020

**Bewegung ohne Schmer-
zen: Wie die Homöopathie
bei Rücken- und Gelenk-
schmerzen helfen kann**

Claudia Maurer
Rücken- und Gelenksschmerzen zählen zu den häufigsten Ursachen, die Beweglichkeit und die Freude an der Bewegung einschränken. Mithilfe der Homöopathie kann oftmals eine Linderung erzielt werden.

