

Homöopathie

BULLETIN

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



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



VORWORT



Liebe Freundinnen und Freunde der Homöopathie! Liebe Mitglieder!

Nach dem wechselhaften Wetter im Mai freuen wir uns auf einen sonnigen Sommer. Endlich können die strengen Corona-Maßnahmen gelockert werden und Treffen mit Freunden und mit der Familie sind wieder möglich. Seit 19. Mai gilt für den Besuch von Freizeit- und Sporteinrichtungen, also Restaurants, Hotels oder Fitnessstudios, sowie bei anderen Veranstaltungen die 3-G-Regel. Die 3-G-Regel steht für einen Nachweis, dass man geimpft, getestet oder genesen ist.

Nach den Absagen im Mai ge-

hen wir nun optimistisch in den Sommer und hoffen, die geplanten Termine unter Einhaltung der zu dem jeweiligen Zeitpunkt gültigen gesetzlichen Vorgaben umsetzen zu können. Unser Vortragsprogramm finden Sie auf Seite 5 und 12.

Auch in dieser Ausgabe haben wir ein Arzneimittelbild für Sie vorbereitet. „Acidum nitricum“, die potenzierte Salpetersäure, ist ein gutes Beispiel für das Grundprinzip der Homöopathie: „Ähnliches soll durch Ähnliches geheilt werden“. Dieses homöopathische Mittel wird besonders bei chronischen Schleimhauterkrankungen und bei Geschwüren und Entzündungen eingesetzt, vor allem dort, wo Haut und Schleimhaut ineinander übergehen. Claudia Maurer beschreibt die Arznei „Acidum nitricum“ ausführlich auf Seite 3.

Für viele Menschen gehört es fast schon zum Alltag, von Kopfschmerzen heimgesucht zu werden. Sieben von zehn

Personen sind davon zumindest einmal im Monat betroffen, wobei die Gründe dafür unterschiedlich und vielfältig sein können. Rund 200 Arten von Kopfschmerz sind in der Literatur beschrieben. Daher ist es wichtig, Kopfschmerzen und Migräne gar nicht erst entstehen zu lassen. Präventive Maßnahmen und Tipps aus der Apotheke lesen Sie dazu auf Seite 10.

Homöopathisch widmen wir uns einem nicht weniger häufigen und belastenden Thema – den Hämorrhoiden. Welche homöopathischen Arzneien Ihnen im Akutfall lindernd helfen können, lesen auf Seite 7.

Ich freue mich, Sie bei einer unseren Veranstaltungen bald wieder zu sehen und wünsche Ihnen gemeinsam mit dem gesamten Team der Initiative „Homöopathie hilft!“ einen schönen Sommer!

Ihre Mag. pharm. Sabine Lexer
Obfrau ■



SALPETERSÄURE ACIDUM NITRICUM

Salpetersäure ist eine der stärksten Säuren. Die ätzenden Eigenschaften ziehen sich wie ein roter Faden durch die Arzneibeschreibung dieser Arznei.



Substanz

Die Salpetersäure verdankt ihren Namen von „sal petrae“, dem lateinischen Namen für Felsensalz. Gemeint ist damit kalinithaltiges Gestein (Chile-salpeter), aus dem unter Zugabe von Schwefelsäure die Salpetersäure gewonnen wurde. Heut-

zutage wird die Säure durch die kostengünstigere Ammoniakoxidation industriell hergestellt. In freier Form ist diese Säure in der Natur nicht verfügbar.

Konzentrierte Salpetersäure ist eine farblose, stechend scharf riechende Flüssigkeit, die ei-

nen rötlich-braunen Rauch absondert. Als starkes Oxidationsmittel kann sie leicht entflammbare Substanzen wie Sägespäne oder Papier in Brand setzen. Sie reagiert mit vielen Metallen und löst sogar Edelmetalle mit Ausnahme von Gold und Platin.

Achtung ätzend!

Im Umgang mit der Salpetersäure ist höchste Vorsicht geboten. Bei Hautkontakt verursacht sie Hautläsionen, die von einer hartnäckigen Gelbfärbung der Hautstellen bis zu schlecht heilenden Wunden reichen. Irrtümlich verschluckte Salpetersäure kann zu lebensbedrohlichen Verätzungen der Verdauungsorgane führen. Das Einatmen der ebenfalls ätzenden Dämpfe ruft je nach Dauer der Einwirkzeit und Konzentration der Dämpfe eine Verätzung/Entzündung der Bronchien, Lungenentzündung und Lungenschäden durch Verätzung der Lungenbläschen hervor. Im schlimmsten Fall tritt der Erstickungstod ein.

Verwendung

Salpetersäure wird trotz ihrer Gefährlichkeit vielfältig verwendet.

Als Scheidewasser dient es zur Trennung von Gold- und Silberlegierungen. Das Silbernitrat (Silbersalz der Salpetersäure) wird in der Fotoindustrie gebraucht. Andere Nitratre werden zu Düngemitteln, aber auch zu Sprengstoffen wie Nitroglyzerin und Schwarzpulver verarbeitet. Bei der Herstellung von Lacken, Beizmitteln, aber auch Medikamenten und Desinfektionsmit-

teln kommt die Salpetersäure zum Einsatz.

Salpetersäure in der konventionellen Medizin

Die Salpetersäure wird medizinisch zum Wegätzen von Gewebe, vor allem von Warzen verwendet.

Acidum nitricum in der Homöopathie

Die Arznei wird aus der Salpetersäure potenziert. Als erster hat, wie so oft, Samuel Hahnemann die homöopathische Wirkung der Arznei geprüft. Acidum nitricum hat einen deutlichen Bezug zum Übergang Haut-Schleimhaut, aber auch zu den Verdauungsorganen, der Haut allgemein und dem Bewegungsapparat.

Ätzender Typ

Menschen, die dem Acidum nitricum Typus entsprechen, sind meist **blass**, sehnig **schlank** oder machen gar einen **abgemagerten Eindruck**. Mit **eingefallenem Gesicht** und **kränklich leidendem oder gequälten Gesichtsausdruck** sieht man ihnen schon ihr Elend an. Dieses Erscheinungsbild kann man z.B. bei älteren Menschen mit belastenden, chronischen Krankheiten antreffen.

Die Schmerzen werden bei dieser Arznei als stechend beschrieben. **Wie Splitter** an der betroffenen Stelle quälen sie Betroffene. Dazu kommt, dass Acidum nitricum Patienten äußerst empfindlich sind:

- **schmerzempfindlich**
- **kälteempfindlich**, trotz Frieren und Frösteln tritt dennoch starkes, übel riechendes Schwitzen oder Nachtschweiß auf
- **geräuschempfindlich**, nicht nur im Schlaf

Sämtliche Ausscheidungen wie Urin, Stuhl oder Schweiß haben bei diesen Personen einen **üblen Geruch, der an Pferdeurin** erinnert. Die Absonderungen riechen nicht nur **scharf**, sie erzeugen auch Rötungen und Reizungen auf der Haut oder Schleimhaut.

Auch das „ätzende“ Verhalten fällt bei den Erkrankten rasch auf. **Grantig, unzufrieden mit sich und der Welt, misstrauisch und streitsüchtig** sind nur einige Eigenschaften, die diesen Typus im Vollbild charakterisieren. Kleinigkeiten können wütende Reaktionen hervorrufen, wegen Nichtigkeiten wird der Kontakt zu anderen Personen abgebrochen. Vermeintliches oder erlittenes Unrecht

wird nicht verziehen. **Starrsinnig** halten sie an **hasserfüllten Gedanken und Rachedenken** fest. Wer sich von allen bedroht fühlt, hat meist auch große Angst vor Krankheit und Tod. Im Falle von Acidum nitricum ist es vor allem die **Angst vor einer Krebserkrankung**, die der Arzt kaum entkräften kann.

Verätzte Haut

Bewährt hat sich Acidum nitricum bei Beschwerden durch **trockene, rissige oder geschwürige Haut**, vor allem an der Haut-Schleimhautgrenze. Im Mundbereich sind das schmerzhaft **Aphten** und hartnäckige **Mundwinkelrhagaden**. Im Analbereich sind das unangenehme **Fissuren** oder **Hämorrhoiden** mit splitterartigem Schmerz auch noch Stunden nach dem Stuhlgang und selbst bei weichem Stuhl.

Leicht blutende und berührungsempfindliche **Warzen** und **Kondylome** (Feigwarzen) finden sich ebenfalls im Arzneibild. Generell heilt die Haut sehr schlecht, blutet leicht und neigt zu hartnäckigen Eiterungen, z.B. bei **schwerer Akne**. **Näsensende Ekzeme** sondern ein übel riechendes Sekret ab, das die Haut noch mehr reizt und

entzündet. Die Nägel können eingewachsen oder verformt, gelb verfärbt und spröde sein.

Frostig

Kälte und kalte Luft verschlechtert nicht nur die Beschwerden bei Acidum nitricum, Betroffene **frieren** auch leicht, es ist ihnen ständig kalt und sie neigen zu **Erkältungskrank-**

heiten. Ein Schnupfen wird rasch zur **chronischen Sinusitis** mit stinkendem Sekret, Nasenbluten und Schmerzen wie von Splittern in der Nase. **Halsentzündungen** sind durch schneidende Schmerzen beim Schlucken bis zu den Ohren und weißen Flecken auf der Rachenschleimhaut charakterisiert.

Momentan gelten bei Veranstaltungen die Abstandsregel, Maskenpflicht und 3 G - geimpft, getestet oder genesen. **Für die vorgeschriebene Registrierung bitten wir um eine Anmeldung mit Namen, Emailadresse oder Telefonnummer bis spätestens am Vortag der jeweiligen Veranstaltung – per mail unter initiative@homoeopathiehilft.at oder per Telefon unter 01/879 99 07-0.**

VORTRAG

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

SONNENHOF
APOTHEKE

Dienstag 12.10.2021

Die saubere Zelle: DETOX in der Naturheilkunde und Homöopathie

Claudia Maurer
Aufgeladen von Sommer-sonne und frischer Luft kann man gut in die bevorstehende Herbst- und Winterzeit gehen. Noch besser ist es, wenn der Körper frei von „Altlasten“ ist. Wie natürliche Mitteln dabei unterstützen können, erfahren Sie an diesem Abend.

Einige weitere Symptome

Der dunkle, stark nach Pferdeurin stinkende Harn, der unter Acidum nitricum beschrieben ist, und die stechenden Schmerzen lassen an **Nierenerkrankungen** wie Nierensteine oder Nephritis denken.

Pulsierende **Spannungskopfschmerzen** mit dem Gefühl, als ob ein Band um den Kopf gezogen werde oder der Kopf in einem Schraubstock stecken würde, können sich bis zur Übelkeit steigern.

Die **Ohren** sind nicht nur sehr geräuschempfindlich, ein unangenehmes Knacken, vor allem beim Kauen wird in den Arzneimittellehren angeführt.

Der **Schlaf** ist bei Acidum nitricum unruhig und bringt kaum Erholung. Schmerzen kommen oder verstärken sich im Schlaf. **Auffahren aus dem Schlaf** wie durch einen Schreck oder aus einem schlechten Traum unterbrechen den Schlaf, danach ist das Weiterschlafen oft stundenlang nicht mehr möglich. Deshalb sind Betroffene tagsüber meist schläfrig und kraftlos.

Modalitäten

Verschlechterung durch Berührung, Erschütterung, Ge-

räusche; Kälte, Feuchtigkeit, Wetterwechsel; Bettwärme; geistige Anstrengung, Reden, Denken an die Beschwerden; Trost; abends, nachts (Halbschlaf)

Besserung gleitende, leicht schaukelnde Bewegungen wie beim Fahren in Fahrzeugen; mildes Wetter; anhaltender Druck

Acidum nitricum in der Hausapotheke Mundwinkelrhagaden

Eingerissene, leicht blutende Mundwinkel; sehr schmerzhaft, wie von Splintern in der Haut; entzündete, verhärtete Wundränder; mit allgemeiner Abwehrschwäche, Erkältungsneigung

Aphten

Leicht blutende Bläschen und Geschwüre auf der Mundschleimhaut; sehr schmerzhaft und berührungsempfindlich (Essen!); dazu übler Mundgeruch und starker Speichelfluss

Analfissuren

Einrisse rund um den After; After ist wie wund, nässt und brennt; (stundenlang) stechende Schmerzen nach dem Stuhlgang; nach hartem, aber auch nach weichem Stuhlgang ■

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



IMPRESSUM

Homöopathie-Bulletin, Juni 2021

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

Redaktion: Mag. pharm. Sabine Lexer, Claudia Maurer

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

Fotos: stock.adobe.com,
Mag. 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.

HÄMORRHOIDEN UND HOMÖOPATHIE

Niemand spricht gerne darüber, viele leiden aber zumindest zeitweise an unangenehmen oder schmerzhaften Hämorrhoiden. Wie so oft bietet die Homöopathie auch bei diesem Leiden wirksame Arzneimittel.



Sind die Venen am Ausgang des Mastdarms gestaut und erweitert, so spricht man von Hämorrhoiden. Diese krampfaderartig vergrößerten Venen können knotenförmig aus dem Anus hervortreten und bei hartem, trockenem Stuhl- abgang bluten. Juckreiz und

ein Völle- oder Pfllockgefühl im Anus sind ebenfalls lästige Beschwerden bei Hämorrhoiden. Brennende oder stechende Schmerzen machen jeden Stuhlgang zur Qual.

Ursachen

Begünstigende Faktoren gibt

es zahlreiche: eine vorwiegend sitzende Lebensweise mit wenig Bewegung, das anhaltende Sitzen auf sehr warmer Unterlage wie z.B. bei längeren Reisen, ein unregelmäßiger Lebensrhythmus, die Neigung zu hartem Stuhl und Verstopfung bei ballaststoffarmer Ernäh-

zung, Schwangerschaft und Geburt aber auch ungewohnt scharf gewürzte Speisen können die störenden Symptome akut hervorrufen.

Weiters fördern eine Bindegewebsschwäche und Venenschwäche ebenfalls die Bildung von chronischen Hämorrhoiden. In diesem Fall lässt sich auch oft eine familiäre Belastung feststellen. Eine Erkrankung der Leber mit Pfortaderstau oder Stauungen im venösen Abfluss im Becken können ebenfalls Hämorrhoiden hervorbringen.

Bei akuten Hämorrhoiden wirken naturheilkundliche Maßnahmen und homöopathische Arzneien aus den Bewährten Indikationen rasch lindernd.

Die Behandlung von chronischen, immer wieder auftretenden Hämorrhoiden gehört in die Hände von homöopathisch arbeitenden Ärztinnen und Ärzten. Eine umfassende konstitutionelle Behandlung wird zur Heilung führen.

Blutungen aus dem After und ständiges Fremdkörpergefühl im Anus gehören unbedingt medizinisch abgeklärt, um ernsthafte Erkrankungen des

Darms auszuschließen.

Was können Sie tun?

An erster Stelle steht eine regelmäßige, leichte Stuhlentleerung und eine weiche Stuhlkonsistenz, denn starkes Pressen beim Stuhlgang erweitert die Gefäße noch zusätzlich. Eine ballast- und faserstoffreiche Ernährung mit Vollkornprodukten, viel Gemüse und Obst gehört ebenso dazu wie eine ausreichende Trinkmenge (Wasser, Kräutertee, verdünnte Obstsaften), um einer trägen Verdauung auf die Sprünge zu helfen. Bei bestehender Verstopfung sollte zu Leinsamen, Kleie, Joghurt und frischen Ostsäften gegriffen werden. Von Abführmitteln ist abzuraten. Regelmäßige Bewegung, vom täglichen Spaziergang bis zu leichten, gelenkschonenden Ausdauersportarten, runden das Programm zur Vorbeugung von Hämorrhoiden ab.

Meiden sollten Sie bei akuten Beschwerden stark gewürzte oder stopfende Speisen, langes Sitzen oder Stehen, aber auch Sportarten wie Radfahren oder Reiten.

Naturheilkunde

Eine bewährte Heilpflanze bei Hämorrhoiden ist Hamamelis,

die Virginische Zaubernuss. Sie wird in Salben oder Zäpfchen äußerlich angewendet. Die enthaltenen Gerbstoffe und Bitterstoffe wirken entzündungshemmend, adstringierend, blutungsstillend und juckreizlindernd.

Sitzbäder mit Kamille, Weidenrinde oder Eichenrinde werden bei Juckreiz und Schmerzen im Analbereich als sehr wohltuend empfunden. Weiters eignen sich Kräuter wie Frauenmantel, Rosskastanie, Steinklee oder Hirtentäschel sehr gut zur Behandlung von Hämorrhoiden. Die Sitzbäder sollten mit maximal 38°C nicht zu warm sein, die empfohlene Badedauer beträgt 10 - 15 Minuten.

Homöopathie

Je nach Beschwerdebild haben sich nachfolgende Arzneien bei der Behandlung von akuten Hämorrhoidalbeschwerden seit über 200 Jahren schon vielfach bewährt:

Aesculus hippocastanum D6

Schmerzhafter Stuhlgang mit großem, aber hartem und trockenem Stuhl ist bei Aesculus beschrieben. Die splitterartigen Schmerzen strahlen bis in den Rücken, die Analregion ist trocken und fühlt sich rau,

wund und brennend an. Deutlich heftiger sind die Schmerzen beim Gehen, Stehen und nach dem Stuhlgang. Häufige Kreuzschmerzen und Schweregefühl in den Beinen weisen auf eine Venenschwäche hin. Eine Besserung bringen kalte Waschungen. Bewährt hat sich die Arznei bei Hämorrhoidal-leiden durch Obstipation (Verstopfung) und in der Schwangerschaft.

Hamamelis virginiana D6

Auch als homöopathische Arznei ist Hamamelis bei Hämorrhoiden sehr hilfreich. Die hinweisenden Symptome sind hervortretende, schmerzhafte und berührungsempfindliche Hämorrhoiden, die nach dem Stuhlgang dunkel bluten können. Das Gefühl um den Anus und im Rektum wird als wund und pulsierend beschrieben. Wärme verschlechtert die Beschwerden. Hamamelis kommt ebenfalls bei Beschwerden durch Verstopfung und in der Schwangerschaft in Betracht.

Aloe socotrina D6

Ähnlich wund, heiß, juckend, pulsierend und empfindlich wird die Analregion bei Aloe beschrieben. Die Hämorrhoiden können hervorstehen, die Schmerzen nach dem Stuhl-

gang sind splitterartig ausstrahlend. Der Unterschied zu den vorangehenden Arzneien ist ein unsicheres Gefühl im Rektum. Betroffene haben ein Dranggefühl, sie können aber schwer unterscheiden, ob es sich nur Blähungen oder doch um Stuhldrang handelt. Gehen Winde ab, kann ebenfalls etwas Stuhl abgehen. Eine Besserung der Schmerzen bringen kalte Waschungen; Wärme verstärkt die unangenehmen Beschwerden.

Nux vomica

(Strychnos nux-vomica) D6

Ein unregelmäßiger Lebensrhythmus, Verstopfung wegen ballaststoffarmer Ernährung und Trinken von zu viel Kaffee oder Alkohol (und zu wenig Flüssigkeit wie klares Wasser), dazu eine hauptsächlich sitzende Tätigkeit mit zu viel Stress weisen auf diese Arznei. Betroffene sitzen lange auf der Toilette und haben zwar Stuhldrang, aber kaum oder keinen Stuhlabgang. Die Schmerzen sind stechend und brennend, durch das starke Pressen können die Hämorrhoiden bluten. Wärme und warme Sitzbäder werden als wohltuend empfunden.

Collinsonia canadensis D6

Leicht blutende Hämorrhoiden

durch harten, knolligen Stuhl und ein Pflöckgefühl im Anus stehen für Collinsonia. Der Analbereich kann stark jucken, Blähungen treten als Begleitsymptom auf. Auch diese Arznei ist ebenfalls bewährt bei den beschriebenen Beschwerden in der Schwangerschaft oder rund um die Menstruation.

Paeonia officinalis D6

Der Analbereich ist bei dieser Arznei stark juckend, näsensend und beißend. Splitterartige Schmerzen während und nach dem Stuhlgang halten auch bei Bewegung und im Gehen an. Solche Beschwerden treten ebenfalls bei Anallelzemen und Analfissuren (kleine Einrisse am Übergang von Schleimhaut zur Haut im Analbereich) auf und können im Akutfall mit dieser Arznei behandelt werden.

Für die Behandlung chronischer Hämorrhoidalleiden wird Ihre behandelnde Ärztin oder Arzt aus dem großen Arzneischatz der Homöopathie nach ausführlicher Anamnese die für Sie passende und hilfreiche Arznei auswählen. ■

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

KOPFSCHMERZEN, EIN HÄUFIGES ÜBEL

An Kopfschmerzen leidet fast jeder Mensch irgendwann einmal. Ob Grippe, Verkühlung, Verspannungen, Zugluft oder am Vorabend ein Gläschen zu viel – die unangenehmen Schmerzen können einem das Leben zeitweise schwer machen.



Rund 200 Arten von Kopfschmerz sind in der Literatur beschrieben, wobei ca. 90 % der Beschwerden unter Spannungskopfschmerzen und Migräne fallen. Diese Formen gehören zu den sogenannten „Primären Kopfschmerzen“, bei denen der Schmerz selbst die Erkrankung darstellt. Die „Sekundären Kopfschmerzen“ hingegen sind ein Symptom, das aufgrund anderer organischer Probleme, wie etwa bei einer Nebenhöhlenentzündung oder bei Beschwerden der Halswirbelsäule, auftritt. Kopfschmerzen können jedoch ein Hinweis auf schwere Erkrankungen im Gehirn sein – daher bitte Kopfschmerzen ärztlich

abklären und so gravierende Ursachen ausschließen.

Migräne

In Österreich sind rund 10 Prozent der Bevölkerung betroffen. Charakteristisch für die Migräne ist der anfallsartige, oft einseitige Kopfschmerz. Manche Personen leiden nur ein oder zwei Mal im Jahr unter einem Migräneanfall, andere mehrmals pro Monat oder zum Teil fast täglich. Die Attacken können kurz nur wenige Stunden dauern oder sich leider bis zu drei Tagen hinziehen. Zu den Kopfschmerzen kommen oft noch Appetitlosigkeit, Übelkeit, Lärm- und Lichtempfindlichkeit, wobei jede Bewegung die Symptome verschlimmert. So sind manche Betroffene sogar außerstande, ihrer Arbeit nachzugehen.

Spannungskopfschmerz

Im Gegensatz zu den halbseitigen Beschwerden bei Migräne ist hier meist der gesamte Kopf betroffen und der Schmerz selbst wird nicht als pulsierend, sondern oft eher drückend oder ziehend empfunden. Auch kör-

perliche Aktivitäten verschlimmern die Symptome nicht. Für einen einfachen Test deshalb einfach den Kopf nach vorne hängen lassen: verstärkt sich der Schmerz dadurch, handelt es sich in den meisten Fällen um Migräne.

Die Gründe für Spannungskopfschmerz können zum einen in Muskelverspannungen im Nacken- und Schulterbereich oder im Umfeld der Augen- und Gesichtsmuskeln liegen. Zum anderen sind oft auch eine Fehlhaltung der Halswirbelsäule, Stress oder psychosomatische Ursachen mitbeteiligt. Die eigentlichen Auslöser sind jedoch sowohl beim akuten als auch beim chronischen Spannungskopfschmerz nicht immer erkennbar.

Hilfreiche Maßnahmen

Bei Kopfschmerzen ist auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. Dazu gehören eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (1,5–2 l/Tag klares, stilles Wasser, Kräutertees oder verdünnte Obstsaften), magnesiumreiche Lebensmittel (Voll-

kornprodukte, grünes Gemüse, Kürbiskerne, Quinoa, Mandeln und Hülsenfrüchte) und regelmäßige Mahlzeiten, da Hunger und absinkender Blutzucker ebenfalls Kopfschmerzen begünstigen. Auch Koffein kann sich, speziell bei Personen, die normalerweise eher koffeinarml leben, lindernd auswirken.

Weiters haben sich hier auch Schüßlersalze (Nr. 7 als „heiße Sieben“) und homöopathische Mittel (z.B. Gelsemium, Cocculus, Spigelia, Nux vomica) bestens bewährt. Dazu in einer der kommenden Ausgaben mehr.

Selbstverständlich gibt es auch in unserer Natur einige wirkungsvolle Pflanzen, die zum Teil schon seit vielen Jahrhunderten gegen Kopfschmerzen eingesetzt werden. Das **Mutterkraut** zum Beispiel wirkt direkt in den Blutgefäßen im Kopf und eignet sich so als Tee oder in Kapselform hervorragend zur Migräneprevention. Vorsicht ist jedoch bei Kindern, in der Schwangerschaft oder während der Stillzeit geboten.

Ätherische Öle können in die Entstehung und Entwicklung von Kopfschmerzen einwirken. Einfach ein, zwei Tropfen Pfeffer-

ferminzöl zur Akuttherapie auf der Schläfe einmassieren. Ebenso bewährt haben sich Lavendel, Melisse, Rose, Eukalyptus und Zitrone in der Duftlampe, als Badezusatz oder verdünnte Einreibung für Solarplexus, Fußsohlen oder Handflächen.

Präventive Maßnahmen

Bei immer wiederkehrenden Beschwerden kann man an eine zusätzliche Versorgung mit folgenden Mikronährstoffen denken:

- **Magnesium** – bei Migränekranke Patienten wird häufig ein zu niedriger Magnesiumspiegel beobachtet. Eine Gabe des Spurenelementes, das Prozesse in den beteiligten Nerven und Gefäßen beeinflusst, kann die Häufigkeit und Intensität der Schmerzattacken reduzieren.
- **Vitamin B₂**, wird zur Energiegewinnung im Gehirn gebraucht und kann eine präventive Wirkung haben.
- Ebenfalls wichtig ist das **Coenzym Q10**, das als schützendes Antioxidans genauso zur Vorbeugung beitragen kann.
- Treten die Kopfschmerzen bei Frauen an bestimmten Tagen ihres Zyklus auf, empfiehlt sich eine Gabe von **Vitamin E**, um die Begleitsymptome

zu lindern.

- Wird eine Migräne durch den Genuss von Rotwein oder reifem Käse ausgelöst, ist zumeist das Histamin dafür verantwortlich. Hier helfen die **Vitamine B₆** und **C**, **Zink** sowie **histaminabbauende Enzyme (DAO)** in Tablettenform.

Gesunder Darm – weniger Schmerzen

Eine Sanierung des Darmes mit speziellen Laktobazillen und Bifidobakterien kann die Dauer von Migräneattacken reduzieren und die benötigte Schmerzmitteldosis senken. Der Grund dafür liegt in einem bestimmten Stoff, den die „guten“ Bakterien in unserem Verdauungstrakt produzieren – Butyrat. Dieses Salz der Buttersäure ist für die wichtige Ansäuerung des Darmes mitverantwortlich und dient weiters vielen anderen Zellen als Nahrungsquelle. Dazu gehören auch die sogenannten Mikrozyten, die im Gehirn Schadstoffe abtransportieren und somit Entzündungen verhindern.

Was immer hilft: vermeiden Sie Stress, gönnen Sie sich genügend Pausen und regelmäßige Bewegung an der frischen Luft in freier Natur. ■

VORTRAGSPROGRAMM 2021

Momentan gelten bei Veranstaltungen die Abstandsregel, Maskenpflicht und 3 G - geimpft, getestet oder genesen. **Für die vorgeschriebene Registrierung bitten wir um eine Anmeldung mit Namen, Emailadresse oder Telefonnummer bis spätestens am Vortag 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 zur Kaiserkrone

Ort: Erster Österreichischer Naturheilverein, Esterhazygasse 30, 1060 Wien

Uhrzeit: 18:30 Uhr, Dauer ca. 1 Stunde

Mittwoch 23.06.2021

Acidum phosphoricum, Ignatia (Strychnos ignatii)

Dr. Ilse Fleck-Vaclavik

Diese beiden Arzneien sind aus dem homöopathischen Arzneischatz nicht wegzudenken. Nicht nur als Konstitutionsmittel werden sie genutzt. Ihre Anwendungen werden anhand spannender Fallgeschichten aufgezeigt.

Dienstag 20.07.2021

Bewährte Homöopathie bei Hautausschlag

Claudia Maurer

Juckend, schuppig, trocken oder nässend - Hautausschläge können die unterschiedlichsten Symptome zeigen. Ebenso unterschiedlich sind die homöopathischen Arzneien, die dabei zum Einsatz kommen. Einige lernen Sie an diesem Abend kennen.

Mittwoch 18.08.2021

Homöopathie für unsere Haustiere - Durchfallerkrankungen bei Hund und Katze

Dr. med. vet. 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 heute praxisnah besprochen.



©Marek Keatler/stock.adobe.com



Dienstag 21.09.2021

Homöopathie bei Reizdarmbeschwerden

Dr. Ilse Fleck-Vaclavik

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.

Dienstag 19.10.2021

Carbo vegetabilis, China (Cinchona pubescens)

Dr. Nadja Riatschnig

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