

Homöopathie

BULLETIN

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



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



VORWORT



©Claudia Maurer

Liebe Freundinnen und Freunde der Homöopathie! Liebe Mitglieder!

*Herbstwetter, Herbstwetter, was
ist nur gescheh'n?
Der Baum trägt bunte Blätter
und jeder kann ihn seh'n.*

Diese Zeilen aus einem Kinderlied machen uns auf die untrüglichen Zeichen in der Natur aufmerksam – nach einem heißen Sommer wechseln wir in den kühlen Herbst. Frischer Wind und moderate Temperaturen laden zu Spaziergängen und zum Wandern ein und dabei kann man beobachten, wie sich die Flora und Fauna auf die kommende kalte Jahreszeit vorbereitet. Auch unsere Haut muss sich nach Hitze und Sonne dem kalten Wetter und der trockenen Luft in den Räumen anpassen. Wie Sie Haut, Haare und Nägel

unterstützen können, lesen Sie in unserer Rubrik „aus der Apotheke“ von Mag^a. Lexer.

Das Herbst bringt nicht nur reiche, vielfältige Ernte, sondern für Viele leider auch die ersten Erkältungen, bei denen sich ein lästiger Lippenherpes meldet. Auch bei wunden, eingerissenen Mundwinkeln kann die trockene Luft eine mögliche Ursache sein. Treten im Mund äußerst schmerzhaft Apften auf, ist es mit dem Genuss von den Früchten des Herbstes vorbei. Die Homöopathie hat auch für diese Fälle Bewährte Arzneien in ihrem Arzneischatz. Welche homöopathische Arzneien lindernd und heilend sein können lesen Sie ab Seite 7.

Passend zum Thema Mundgesundheit wird das Arzneimittel Natrium tetraboracicum in dieser Ausgabe portraitiert. Den meisten an der Homöopathie Interessierten und AnwenderInnen ist es unter der früheren Bezeichnung Borax bekannt. Es passt vor allem bei Kindern und Erwachsenen, die ein unangenehmes Gefühl bei Abwärtsbewegungen haben. Bei welchen körperlichen Beschwerden Natrium tetraboracicum in Frage kommt, darüber können Sie sich ab Seite 3 informieren.

Auch im Herbst werden wir, vorerst in Wien, Veranstaltungen in Kooperation mit der Apotheke zur Kaiserkrone, der Sonnenhof-Apotheke und der St. Anna Apotheke durchführen. Wir hoffen, dass die Themen an den Vortragsabenden auf Ihr Interesse treffen und freuen uns Sie persönlich begrüßen zu dürfen. Natürlich können Sie unser Vortragsprogramm auf Seite 12 FreundInnen und Verwandten weiterempfehlen – noch besser, Sie bringen sie einfach zum Vortrag mit.

Viel Freude bei der Lektüre und bleiben Sie gesund,

Claudia Maurer
stv. Obfrau ■



©Tijfotografie.com

BORAX VENETA, NATRIUMBORAT

NATRIUM TETRABORACICUM

Borax wurde in der Medizin seit der Antike zur Desinfektion verwendet. Seine große Heilwirkung bei vielen Beschwerden entfaltet das Natrium tetraboracicum erst durch die homöopathische Potenzierung.



©shantihese/stock.adobe.com

Name

Der Name Borax veneta stammt aus der Zeit, als auf venezianische Handelsrouten viele Produkte aus China und Asien nach Mitteleuropa importiert wurden. Marco Polo soll erstmals Boraxkristalle aus Tibet mitgebracht haben, das arabische Wort „buraq“ (= weiß) war dabei wohl namensgebend.

Substanz

Natrium tetraboracicum oder Borax ist eine seit Jahrtausenden bekannte Mineralver-

bindung. Meist wird es als Sediment in ausgetrockneten Salzseen abgebaut, man kann es auch in der Nähe von Thermalquellen und Vulkanen finden. Schon im alten China verwendete man Borax für feine Porzellan glasuren, ein Verfahren, das auch heute noch in der Porzellan- und Emailproduktion angewendet wird. Bei der Erhitzung geht Borax in eine glasartige Schmelze über, die mit entsprechenden Metallsalzen eingefärbt werden kann.

Verwendung

So ist auch die Glas-, Keramik- und Emailindustrie der Hauptabnehmer von Borax. Ebenso wird Borax als Flussmittel zum Löten, Schweißen und Schmieden benötigt. Viele Haushaltsprodukte wie Wasch- und Bleichmittel, Seifen, Wasserenthärter, Desinfektions- und Putzmittel enthalten Borax wegen seiner desinfizierenden Wirkung. Weiters ist es in Insektiziden und Pestiziden enthalten.

Medizin und Pflege

Im antiken Ägypten wurde Borax zum Einbalsamieren benutzt, fand aber auch schon gut beschriebene medizinische Anwendung wie z.B. als Heilmittel für Augenkrankheiten. In der Volksmedizin war die krampflösende und desinfizierende Wirkung von Borax ebenfalls bekannt. Aphten bei Säuglingen wurde mit Schwämmchen behandelt, die mit einer Lösung aus Borax und Rosenhonig getränkt waren. Bei starkem Mundgeruch empfahl man Gurgelwasser mit Borax versetzt. Wunden, Frostbeulen und Hämorrhoiden wurden mit boraxhaltigen Kom-

pressen und Salben behandelt.

Die schonende und reinigende Wirkung machte man sich lange Zeit in diversen Wasch- und Pflegeprodukten für die Haut zu nutze. Dabei reichte die Palette von Seifen über Lotionen bis hin zu Bleichcremes gegen Sommersprossen. Laut Studien soll es jedoch eine Fruchtbarkeitsmindernde bzw. den Embryo schädigende Wirkung haben und ist in diesen Produkten nicht mehr enthalten.

Homöopathie

Geprüft und in den homöopathischen Arzneischatz eingeführt wurde die Arznei von Samuel Hahnemann. Natrium tetraboracicum, wie die Arznei seit einigen Jahren auch in der Homöopathie bezeichnet wird, hat **Bezug zur Haut, den Schleimhäuten und der Verdauung**.

Borax wird in der homöopathischen Literatur meist als Kindermittel beschrieben. Kennt man diese Arznei in ihrem gesamten Wirkspektrum, hat es sich in der Hand erfahrener HomöopathInnen oftmals schon als wichtiges Konstitutionsmittel auch für Erwachsene erwiesen.

Nur nicht bergab

Ein wichtiges Leitsymptom bei

Borax ist auf der Gemütsebene die **Angst vor und bei Abwärtsbewegungen**. Schon der Säugling klammert sich ängstlich an die Mutter, wenn es abwärts geht oder wenn er in den Kinderwagen oder ins Bettchen gelegt wird. Kleine Kinder wollen nicht in die Luft geworfen werden und haben Angst auf Schaukeln, Rutschen oder Wippen. Erwachsenen wird schwindlig und übel beim Treppen hinabsteigen, im Fahrstuhl, auf Rolltreppen beim Abwärtsfahren, auf Schiffen oder im Flugzeug beim Landeanflug. Betroffene haben Angst zu stürzen oder zu fallen beim Bergabgehen. Selbstverständlich mögen sie es ebenfalls nicht in einem Schaukelstuhl oder wippenden Stuhl zu sitzen.

Auffallend ist bei Borax eine große Nervosität und **Empfindlichkeit gegenüber Geräuschen**. Plötzliche Geräusche wie ein Husten, Niesen, die WC-Spülung, Telefonläuten oder auch entferntes Donnergerollen lassen einen Borax-Patienten, egal ob Kind oder Erwachsener, erschrocken zusammenfahren. Dabei müssen die Geräusche gar nicht laut sein, ausschlaggebend ist, dass sie plötzlich und für den Betroffenen unerwartet auftreten.

Empfindliche Schleimhaut

Borax ist ein Hauptmittel bei **Apten und Mundsoor**. Im Mund bilden sich immer wieder, auch schon im Säuglingsalter, schmerzhaft kleine weiße Geschwüre, die leicht bluten. Dadurch wird beim Säugling ein problemloses Trinken an der Brust sehr erschwert und manchmal sogar unmöglich gemacht - die Brust wird abgelehnt, weil das Trinken zu sehr weh tut. Dabei wird der Mund des Babys an der Brust von der Mutter als sehr heiß empfunden. Auch später, beim Zahnen, leiden die Kinder unter diesen Mundinfektionen, oft begleitet von Durchfall.

Auch bei der Schleimhaut der **Harnröhre** kommt es immer wieder zu schmerzhaften **Entzündungen**, oft sind schon Kleinkinder davon betroffen. Diese Kinder schreien vor oder während des Urinierens wegen der Schmerzen, sie fürchten sich regelrecht vor dem Harnlassen.

Die Schleimhäute der **Atemwege** können ebenfalls betroffen sein. Die PatientInnen werden leicht kurzatmig, vor allem beim Treppensteigen. Der **Husten** von Borax wird von einem **widerlich schmeckenden Auswurf** begleitet, der wie schimmelig oder muffig beschrieben wird. Wäh-

rend des Einatmens und Hustens wird ein **stechender Schmerz** in der Brust gespürt.

Neben den Aphten und Herpes im Mundbereich leiden Borax-PatientInnen auch an trockener Haut, schon kleine Wunden und Verletzungen heilen schlecht und haben die Tendenz zu eitern.

Mutter und Kind

Zwischen Mutter und Baby besteht bei Borax eine sehr enge Verbindung. Manchmal erscheinen die beiden wie eine Einheit, sie zeigen das gleiche Arzneimittelbild mit anderen Facetten. Das Stillen ist bei Borax für beide schwierig - für das Borax-Kind wegen der schmerzhaften Aphten oder Mundsoor, bei der Borax-Mutter treten oft starke Schmerzen in der gegenüberliegenden Brust während des Stillens auf.

Generell kommt es zu Galaktorrhoe (spontane Absonderung von Milch, auch außerhalb von Schwangerschaft oder Stillzeit), die Milch ist oft dick, fadenziehend, klumpig und wird als schlecht schmeckend beschrieben.

Empfindliche Verdauung

Bei der Verdauung finden wir

Blähungen und **aufgetriebenen Bauch nach dem Essen oder Erbrechen und Durchfall** im Arzneimittelbild beschrieben.

Bei Borax ist der Durchfall dünn, breiig und stinkend. Borax-Kinder neigen während der Zahnung zu solchen schwächenden Durchfällen. Von Kindern und Erwachsenen wird Obst schlecht vertragen, neben den Verdauungsbeschwerden kommt es auch zu Hautausschlägen nach dem Genuss von z.B. Erdbeeren.

Temperaturempfindlich

Borax-PatientInnen zählen zu den **kälteempfindlichen und verfrorenen Personen**, trotzdem haben sie **Hitzeempfindungen** am Körper. Wie schon erwähnt ist der Mund bei Mundinfektionen heiß, der Harn wird bei einer Harnwegsentzündung heiß und brennend empfunden, der Kopf bei Säuglingen kann sich heiß anfühlen, Handflächen und Fußsohlen sind heiß. Hitzewallungen abwechselnd mit Frostschauern können auftreten.

Modalitäten

Verschlechterung bei Abwärts- und Aufwärtsbewegungen, Schaukeln; bei Kälte, Nässe, beim Abdecken; durch Geräusche, Obst, Rauchen; nach der Menstruation; bei warmem

Wetter. **Besserung** durch frische Luft (aber zu kalte Luft verschlechtert!); durch Druck; abends

Natrium tetraboracicum (Borax) in der Hausapotheke Aphten

Kleine, weißliche Bläschen und Geschwüre auf der Mundschleimhaut; sehr schmerzhaft; auch bei immer wiederkehrenden Entzündungen und Infektionen der Mundschleimhaut (Mundsoor). *Verschlechterung* durch Kaltes

Scheidenpilz

Weißlicher Belag der Vaginalschleimhaut, klebriger, eierweißartiger Ausfluss; Candidainfektion. *Verschlechterung* morgens, bei Kälte und Nässe, nach der Periode

Reisekrankheit

Schwindel, Übelkeit und Angst bei Abwärtsbewegungen - Abwärtsfahren im Auto, Landeanflug im Flugzeug, schaukelndes Schiff - „jedes Mal, wenn es abwärts geht, kommt es mir hoch“; auch bei Schwindel beim Fahrstuhlfahren, Rolltreppenfahren. *Verschlechterung* durch Geräusche ■

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

EIN RUNDUM G´SUNDER MUND

Entzündungen und offene Stellen im Mundbereich können uns das Leben schwer machen, da Essen und Trinken zu einer schmerzhaften Angelegenheit wird. Auch in diesem Fall gibt es bewährte Arzneien in der Homöopathie, die rasch Linderung bringen können.



©KurhanStock.adobe.com

Mundschleimhaut-entzündung - Aphten

Diese extrem schmerzhaften, kleinen Geschwüre der Mundschleimhaut sind oft harmlos, ihre Ursache ist in den meisten Fällen unbekannt. Als erste Maßnahme lindern Spülungen mit lauwarmem Salbeitee.

Ein wesentlicher Faktor für eine gesunde Mundschleimhaut ist die Mundhygiene. Zahnbelag und Zahnstein sind ein guter Nährboden für Bakterien, die am Zahnfleisch und an der Mund-

schleimhaut Entzündungen und Läsionen hervorrufen. Übertriebene Mundhygiene wiederum kann den gleichen Schaden anrichten. Dadurch, dass das natürliche Mundmikrobiom, die Gemeinschaft nützlicher Bakterien auf der Mundschleimhaut, durch ständiges Desinfizieren gestört bzw. vernichtet wird, können schädliche Erreger leichter in die Schleimhaut eindringen und die schmerzhaften, entzündeten Stellen hervorrufen.

Treten Aphten immer wieder auf, sind sie eventuell der Hinweis auf

einen Vitamin- oder Eisenmangel. Nikotin und zu heißes Essen belasten die Mundschleimhaut ebenfalls und machen sie anfälliger für Infektionen.

Bewährte Homöopathie bei Aphten

Bei brennender Mundschleimhaut und nicht so tiefen weißlichen Geschwüren oder Bläschen hat sich **Natrium tetraboracicum D6 (Borax D6)** bewährt. Die Läsionen bluten leicht und können oft zahlreich auftreten. Die brennenden Schmerzen werden durch Essen und Trinken verstärkt. Diese Arznei hat sich ebenfalls bei einer Candida Infektion (Soor) bewährt und wird in dieser Ausgabe des Bulletins ausführlicher besprochen.

Sind die Schmerzen eher stechend, so, als ob ein Splitter in die betroffene Stelle sticht, ist an **Acidum nitricum D12** zu denken. Die schmerzhaften Geschwüre sind tiefer und bluten leicht. Zusätzlich tritt starker, übelriechender und wundmachender Speichel auf, die Mundwinkel können eingerissen und

entzündet sein. Die Beschwerden werden auch bei dieser Arznei durch Essen und Berührung verstärkt.

Ist die Mundschleimhaut schwammig geschwollen und zeigt Bläschen und dunkelrote Entzündungen mit schmierigen Belägen, so weisen die Beschwerden auf **Mercurius solubilis D12** hin. Auffallend ist bei dieser Arznei die überaus starke Speichelbildung und der üble Mundgeruch. Die Zunge ist meist dick gelblich belegt und zeigt Zahneindrücke am Zungenrand. Verstärkt werden die Beschwerden durch Wärme, wie z.B. durch warme Getränke.

Nach einer Antibiotikagabe können neben Durchfall und Blähungen auch schmerzhafte Entzündungen und Bläschen im Mund auftreten. In diesem Fall ist **Okoubaka D3** das Mittel der Wahl. Okoubaka bringt nicht nur die gestörte Darmflora wieder ins Gleichgewicht, auch die natürliche Bakterienbesiedlung der Mundschleimhaut wird gefördert und so die Widerstandskraft gegen Infektionen erhöht.

Rissige Mundwinkel - Rhagaden

Die schmerzhaften Einrisse in den Mundwinkeln sind nicht nur

lästig, sie verheilen meist auch schlecht und langwierig. Sie treten gehäuft im Herbst und Winter auf, wenn kalter Wind und trockene Heizungsluft die Haut strapazieren. Beim Sprechen, Lachen, Gähnen oder beim Essen reißt die trockene Haut in den Mundecken immer wieder auf und kann sich entzünden. Die Pflege der Haut mit fettreichen Cremes und Heilsalben mit Ringelblume, Kamille, Salbei oder Myrrhe beugt den lästigen Rissen vor.

Mitunter ist auch hier ein Vitamin-, Eisen- oder Zinkmangel verantwortlich, dass die Mundecken rissig werden.

Bewährte Homöopathie bei Rhagaden

Acidum nitricum D12 ist auch bei schmerzhaften Rhagaden eine hilfreiche Arznei. Die Mundwinkel sind tief eingerissen und bluten, die Schmerzen werden stechend oder splitterartig beschrieben. Die Lippen sind ebenfalls trocken und rissig. Auch die im Arzneibild beschriebene Abwehrschwäche und Erkältungsneigung bei **Acidum nitricum** passt zum Übergang zur kalten Jahreszeit.

Petroleum D12 zählt ebenfalls zu den bewährten Arz-

neien bei trockener, rissiger Haut an den Übergängen von Haut zu Schleimhaut wie z.B. in den Mundwinkeln oder an der Nase. Die Entzündungen können nässen und verkrusten. Kaltes Wetter verschlechtert die Beschwerden. Im Winter treten bei Petroleum die lästigen Hautrisse, auch an den Händen, den Fingerspitzen oder den Ohrläppchen vermehrt auf.

Leidet man an trockenen, rissigen Lippen und Mundwinkel im Rahmen einer Erkältung mit starker Heiserkeit, dann kann **Arum triphyllum D6** sowohl die Halsentzündung als auch die Hautsymptome gut lindern. Obwohl es eigentlich weh tut hat man das ständige Bedürfnis, an den trockenen Lippen oder an der wunden Haut an der Nase zu zupfen bis es blutet.

Juckende Bläschen - Lippenherpes

Ursache der unangenehmen Lippenbläschen ist eine Infektion mit Herpes simplex Viren, meist schon im Kindesalter. Nach Abklingen der harmlosen Infektion verbleiben die Erreger jedoch in den tieferen Hautschichten und werden vom Immunsystem mehr oder weniger in Schach gehalten. Immer dann, wenn das Immunsystem geschwächt ist - z.B.

bei Stress und Überanstrengung, Fieber, hormonellen Schwankungen, ungewohnter Sonneneinstrahlung oder psychischen Belastungen - sind Schwellung und Spannungsgefühl am Lippenrand mit juckenden Bläschen ersten Anzeichen einer aufflackernden Herpesinfektion. Die Bläschen können sich in weiterer Folge schmerzhaft entzünden, nach einigen Tagen platzen sie meist auf und heilen dann unter Bildung einer Kruste ab.

An erster Stelle stehen daher alle Maßnahmen, die das Immunsystem und somit die Abwehrkräfte stärken und eine Reaktivierung der Herpesviren verhindern.

Bewährte Homöopathie bei Lippenherpes

Toxicodendron quercifolium D12 (Rhus toxicodendron) ist eine der wichtigsten Arzneien bei Lippenherpes. Die Beschwerden fangen mit einem Brennen und Jucken an. Rasch bilden sich kleine Bläschen, die einzeln oder in Gruppen stehen und mit einer wässrigen Flüssigkeit gefüllt sind. Nach Platzen der Bläschen heilt der Lippenherpes ab. Die Symptome treten oft bei einer beginnenden Erkältung auf, manchmal ist aber auch kein unmittelbarer Auslöser für die Beschwerden zu finden. Nass-

kaltes Wetter verstärkt jedoch die Neigung zu dieser Form des Lippenherpes. Wärme und heiße Anwendungen lindern den lästigen Juckreiz.

Sind die Bläschen von einem roten Hof, einer Entzündung, umgeben und ist das Sekret wundmachend und verstärkt die Entzündung der betroffenen Stelle, ist wahrscheinlich **Natrium chloratum D12** eine passende Arznei. Der Lippenherpes tritt immer wieder vor allem an der Oberlippe auf, generell sind die Lippen trocken und aufgesprungen. Sonne, Hitze, ein Aufenthalt am Meer, aber auch psychische Belastungen wie eine Kränkung, Kummer und Enttäuschung können Auslöser für diese Form des Lippenherpes sein.

Frauen, bei denen ein Lippenherpes im Zusammenhang mit der Menstruation auftritt, ist oft mit **Sepia D12** gut geholfen. Die Lippen und die Haut um den Mund herum sind rissig, Hautunreinheiten, Pickel oder ein herpesartiger, juckender Bläschenausschlag erscheinen bevorzugt in diesem Gesichtsbereich. Im Allgemeinen fühlen sich die Frauen in dieser Zeit überfordert und ein Gefühl, das alles zu viel wird, schleicht sich bei ihnen ein.

Sollten Sie von Beschwerden im Mundbereich betroffen sein, war hoffentlich die hilfreiche Arznei im Artikel dabei.

Weitere bewährte Arzneien finden Sie unter www.homoeopathiehilft.at ■

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

IMPRESSUM

Homöopathie-Bulletin, Sep. 2021

Herausgeber: Verein Initiative „Homöopathie hilft!“, d/o Henrich, PR, Bergmüllergasse 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, 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.

AUS DER APOTHEKE

© Nikolay Okhrin/stock.adobe.com



SCHÖNE NÄGEL

Jeder geht anders mit ihnen um. Die einen pflegen sie regelmäßig, feilen und lackieren sie aufwendig oder lassen sie im Nagelstudio stylen. Andere wiederum beschränken sich aufs bloße Schneiden und wieder andere haben den Drang, die Fingernägel bei Nervosität abzukauen, soweit es geht.

Unsere Nägel sind, ähnlich wie die Haare, sogenannte Hautanhangsbilde. Jeder Nagel besteht aus 100 bis 150 übereinanderliegenden Lagen von Hornzellen. Fingernägel wachsen 4 mm, Zehennägel ca. 1 mm pro Monat. Während für Finger-

nägel runde bzw. ovale Formen am optimalsten sind, werden Zehennägel möglichst gerade geschnitten, um ein späteres Einwachsen zu verhindern. Ein spezieller Schutz der Nägel ist eigentlich nur erforderlich, wenn eine fortwährende Belastung besteht, z.B. durch häufigen Kontakt mit Putzmitteln, allerdings werden sie durch Nagelcremen oder Nagelöl prinzipiell stabiler, glatter und somit auch glänzender.

Bei brüchigen, dünnen Nägeln, die oft einreißen oder Längsrillen aufweisen, ist vielfach ein Nährstoffmangel die Ursache. Diesem kann z. B. mit der kurmäßigen Einnahme von wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen über eine Dauer von drei bis vier Monaten entgegengewirkt werden. So ist die schwefelhaltige Aminosäure L-Cystein wichtig für den Aufbau des Nagelkeratins, Vitamin C unterstützt die Collagensynthese.

Ein häufigeres Problem sind Pilzkrankungen der Nägel. Diese treten zumeist an den Fußnägeln auf und sind an weißen bis gelblichen Verfärbungen des Nagels zu erkennen, die nach und nach bräunlich und sogar schwarz werden. Oftmals geht

der Pilzbefall mit Verdickungen an der Oberfläche, einer Verbiegung des Nagels oder einem Abheben der Nagelplatte einher. Die Behandlung erfolgt je nach Schwere und Ausmaß der Infektion entweder mit speziellen Lösungen, Nagellacken oder -sprays bzw. bei großflächigem Befall mittels antimykotischer Tabletten, die den Pilz wirkungsvoll von innen bekämpfen.

© Jonas Glaubitz/stock.adobe.com



GESUNDE HAUT - EIN SPIEGEL UNSERES INNEREN

Juckreiz, Ausschlag oder Flecken können deutliche Zeichen unseres Organismus sein, dass etwas mit dem

Körper oder der Psyche nicht stimmt.

Stress, seelische Probleme, aber auch schwere Erkrankungen, wie Diabetes mellitus, Leberkrankheiten, Niereninsuffizienz oder eine Schilddrüsendysfunktion, zeigen sich fast immer in einem veränderten Hautbild. Hier sollte man unbedingt auf alle Anzeichen achten und ärztlich abklären.

Eine ausgewogene Ernährung wirkt sich ebenso positiv auf den gesamten Organismus aus und hilft dabei, die Haut gesund zu erhalten. Bei den B-Vitaminen sind besonders Biotin (Vitamin H), Niacin (Vitamin B3) und Pantothenäure (Vitamin B5) für den Aufbau und die Zellregeneration von Bedeutung.

Vitamin E schützt die Hautzellen vor freien Radikalen und hemmt die Hautalterung. Vitamin C wirkt ebenfalls antioxidativ und ist für den Aufbau des Bindegewebes wichtig. Auch Mineralstoffe sind für die Festigkeit, Elastizität und Wundheilung unserer Haut unverzichtbar. Das Spurenelement Zink wirkt unter anderem talgregulierend bei Akne und entzündungshemmend bei Neurodermitis.

Die richtige Hautpflege hilft dabei, ihre Gesundheit zu erhalten und schädliche Einflüsse abzuwehren. Dabei ist es wichtig, exakt auf Ihren Hauttyp abgestimmte Pflege- und Reinigungsprodukte zu verwenden, die den hauteigenen Schutzmantel erhalten.

Eine wichtige Rolle bei der Hautregeneration und für die Hautbarriere spielt die Gamma-Linolensäure, eine Omega-6-Fettsäure. Hohe Konzentrationen davon findet man im Nachtkerzenöl (10%) und im Borretschöl (20%). Ein Mangel an Gamma-Linolensäure führt zu trockener, schuppiger Haut, Ekzemen und Entzündungen. Arganöl weist einen hohen Gehalt an Vitamin E auf und hat ebenfalls eine entzündungshemmende Wirkung. Eine Einnahme dieser Öle gibt der Haut Elastizität und Spannkraft, wirkt Entzündungen entgegen und verbessert das Hautbild.

HAARPFLEGE NACH DEM SOMMER

Dichtes, gesundes, glänzendes Haar ist von jeher ein Zeichen für Schönheit bzw. Gesundheit und gilt als äußerst erstrebenswert. Während wir in der schönsten Zeit des Jahres ganz besonders auf unsere Haut achten, führen unsere Haare diesbezüglich eher ein Stiefmütterchendasein.

Während unsere Haut uns umgehend zeigt, dass sie zu viel Sonne bekommen hat, ihr Feuchtigkeit fehlt oder sonst etwas nicht stimmt, reagieren die Haare erst nach ein paar Tagen oder Wochen. Eine lange und intensive Sonneneinstrahlung führt zu einer Veränderung des Keratins in den Haaren. Sie werden brüchig, verlieren an Elastizität, Sprungkraft und Glanz. Hier ist dann intensive Pflege erforderlich. So gibt es Haarkuren, Masken, Packungen und Loti-



©Antonio Daz/istock.adobe.com

onen, welche mit natürlichen Inhaltsstoffen den „haarigen“ Anforderungen optimal gerecht werden.

Hervorragender Feuchtigkeits-spender sind zunächst einmal Weizenkeimöl und Pantothen-säure, die auch als Vitamin B5 bekannt ist. Zur Reparatur bestens geeignet ist Avocado, Huflattich und Malve. Um die Struktur des Haares zu glätten und es zu reparieren, empfiehlt sich Ei-Öl, während Kamille-Amaranth das Haar aufbaut und die Kopfhaut beruhigt. Man kann also aus einer Vielzahl von Produkten für den jeweiligen Anwendungszweck wählen.

Weiters ist es möglich, die Haare von innen heraus zu unterstützen. Einige Nährstoffe können dazu beitragen, ihre Struktur sowie die der Haut und unserer Nägel zu verbessern. Dazu zählt beispielsweise Biotin, das auch als Vitamin H bezeichnet wird. Es ist zwar in vielen Nahrungsmitteln vorhanden, allerdings nur in geringen Mengen. Eine wesentliche Rolle im Cystein-Stoffwechsel – die wichtigste Aminosäure für den Haaraufbau – spielt Zink. Vitamin C fördert die Kollagenbildung bzw. schützt, wie auch OPC, unsere Zellen vor oxidativem Stress.

Wenn es um die Zellteilung, also die Bildung von neuen Haarzellen, geht, helfen Vitamin B1 und B5, das zusätzlich die Hautgeneration beschleunigt. Ebenso günstig wirken sich Silizium aus Kieselerde, Goldhirse, Eisen, Kupfer, Selen sowie ungesättigte Fettsäuren (Nachtkerzenöl, Borretschöl, Arganöl) aus.

Auch bei den Schüßlersalzen findet man einige, die auf die Gesundheit von Haut und Haaren einen positiven Einfluss haben. Nr. 1 Calcium fluoratum D12 kräftigt das Haar, Nr. 11 Silicea D6 regt den Haarwuchs an und gibt mehr Glanz, Nr. 21 Zincum chloratum D6 unterstützt die Regeneration von Haut- oder Haarzellen und ist überdies hilfreich bei schlecht heilenden Wunden.



Allgemeine Tipps zur Haarpflege

Weniger ist mehr!

Vermeiden Sie häufiges Waschen und benutzen Sie keine

aggressiven Shampoos. Beides zerstört den hauteigenen Säureschutzmantel und verstärkt mögliche Probleme. Ideal wären milde Spezialshampoos mit hautneutralem pH-Wert, die im besten Fall gleich auf das jeweilige Haarproblem abgestimmt sind. Auch mit Conditionern und Haarkuren sollte man es nicht übertreiben.

Optimale Versorgung

Haare und Haarwurzeln sollten auch von innen unterstützt und versorgt werden. Ein Mangel an Nährstoffen kann zu nachhaltigen Schäden führen. Also stets auf eine bestmögliche Ergänzung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen achten! B-Vitamine, Zink, Biotin, L-Cystein und Pantothen-säure – Substanzen, die unsere Haarwurzeln stärken und sie zu neuem Wachstum anregen.

Ist die Kopfhaut sehr trocken, gerötet, schuppt und juckt extrem, hat sich möglicherweise bereits ein sogenanntes Trockeneckem gebildet. Dann ist es unter Umständen ratsam, ärztlichen Rat einzuholen, denn dies könnte möglicherweise ein Hinweis auf eine andere dermatologische Erkrankung, wie z.B. Psoriasis oder Neurodermitis, sein. ■

VORTRAGSPROGRAMM 2021

Wir ersuchen um Ihre Anmeldung mit Namen, Adresse und 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

ACHTUNG - NEUER TERMIN:

Mittwoch 22.09.2021

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 Riautschnig

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.



Vortrag in Kooperation mit der Sonnenhof-Apotheke

Ort: Bezirksamt Margareten, Festsaal, Schönbrunnerstraße 54, 1050 Wien

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

Dienstag 12.10.2021

Die saubere Zelle: DETOX in der Naturheilkunde und Homöopathie

Claudia Maurer

Aufgeladen von Sommersonne 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 Mittel dabei unterstützen können, erfahren Sie an diesem Abend.



Vortrag in Kooperation mit der St. Anna Apotheke

Ort: Pfarrsaal Namen Jesu, Darnautgasse 1, 1120 Wien

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

Dienstag 23.11.2021

Entspannte Tage ohne Blasenentzündung

Claudia Maurer

Wie Sie Blasenentzündung, Reizblase oder Blasenchwäche mit Homöopathie und Naturheilkunde in den Griff bekommen können, darüber werden Sie an diesem Abend informiert.

