

Homöopathie

BULLETIN

DIE ZEITUNG DES VEREINS INITIATIVE „HOMÖOPATHIE HILFT“ • AUSGABE SEPTEMBER 2022



© iStockphoto.com

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



© privat

Liebe Freundinnen und
Freunde der Homöopathie,

wir hoffen, Sie konnten den schönen Sommer ausreichend genießen! Auch wir haben uns eine kurze Auszeit gegönnt und freuen uns, nun gemeinsam mit Ihnen und voller Kraft in einen spannenden Herbst zu starten.

In der aktuellen Ausgabe des Bulletins widmen wir uns - in einem ersten Teil - dem großen Kapitel „Homöopathie und Psyche“. Da die Homöopathie bei diesem sehr aktuellen Thema wertvolle Unterstützung leisten kann, werden wir in späteren Ausgaben weitere Aspekte und Indikationen aus diesem Bereich aufgreifen.

Die Schulzeit hat wieder begonnen und damit auch die Prüfungssaison. Sie erfahren, wie Homöopathie bei Lampenfieber nicht nur uns Zweibeinern, sondern auch bei unseren vierbeinigen Freunden helfen kann und welche Arzneien sich im Einsatz gegen die Prüfungsangst besonders bewährt haben.

Wer mehr zu dem Thema wissen und die

Gelegenheit, Fragen dazu stellen zu können nutzen möchte, dem empfehlen wir den Online-Vortrag von Dr. Christina Geier am 20. Oktober (Details unter „Eventkalender“ auf unserer Website).

Die Expertin Dr. Susanne Diez beantwortet uns in einem Gastbeitrag die Frage, ob Homöopathie Psychotherapie ist (wie gerne behauptet wird) und erklärt die Gemeinsamkeiten und Unterschiede.

Wir freuen uns, Ihnen die neue 10-teilige Webinarreihe von Dr. Diez „Homöopathie - eine zeitgenössische Therapie“ vorzustellen! In diesem besonderen Konzept werden die Grundlagen der Homöopathie, die Besonderheiten der Anamnese, der Krankheitsbegriff und einige weitere Begriffe anschaulich erklärt, aber auch wissenschaftliche Aspekte werden gut verständlich dargestellt. Eine Abgrenzung zum missbrauchten Begriff der Esoterik, bis hin zu den Wegen der Arzneifindung, runden dieses spannende Konzept ab. Für unsere Mitglieder gibt es besondere Ermäßigungen!

Die Rubrik „Homöopathie verein(t)“ führt uns diesmal in die Schweiz, einem Vorreiterland in Sachen Homöopathie.

Auch die Arbeiten an der neuen Website schreiten zügig voran - diese wird in neuem Design und mit erweitertem Inhalt voraussichtlich Anfang Oktober online gehen.

Wichtige Informationen zu den Neuerungen im Bereich für Mitglieder entnehmen Sie bitte dem Mitgliederbrief, den Sie demnächst erhalten.

Wir wünschen Ihnen spannende Unterhaltung mit den folgenden Beiträgen!

Herzliche Grüße
Mag.med.vet. Barbara Steinbrecher



© WavebreakMediaMicro/stock.adobe.com

Homöopathie und Psyche

IST HOMÖOPATHIE PSYCHOTHERAPIE?

Immer wieder hört man die Vermutung, dass Homöopathie eigentlich Psychotherapie wäre und das ausführliche Gespräch und die für den Patienten aufgewendete Zeit, sowie die Zuwendung das eigentlich Wirksame seien. Im gleichen Atemzug wird behauptet, Homöopathie wirke wie ein Placebo. Im Folgenden sollen Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Homöopathie und Psychotherapie, sowie der Begriff „Placebo“ kurz erläutert werden.

Homöopathische und psychotherapeutische Therapie ist das Prinzip der Anregung der Selbstregulation weitgehend gemeinsam (in der Homöopathie nennen wir es „Stärkung der Lebenskraft“). Wird in der Homöopathie zu diesem Zweck als Information eine potenzierte Arznei verabreicht, die dem Prozess des Kranken ähnlich ist, so besteht die Wirkung in der Psychotherapie direkt in der heilsamen Resonanz der Beziehung zwischen Patient und Therapeut, vermittelt durch unterschiedliche psychotherapeutische Techniken.

Homöopathie ist die ältere Methode, denn zur Zeit Hahnemanns im 18. Jhd, wurden psychisch Kranke aus der Gemeinschaft ausgeschlossen und oft wie Verbrecher weggesperrt. Hahnemann (1755-1843) fand als einer der ersten seiner Zeit einen neuen Zugang zu diesen „Verrückten“, indem er sie nicht anders als „körperlich“ Erkrankte homöopathisch behandelte. Dazu beobachtete er den Kranken genau, hörte mit offenen Ohren zu und enthielt sich so gut wie möglich jeder Bewertung. Ein schönes Beispiel dafür ist die Behandlung des

Geheimrat Klockenbring, dessen psychotische Ausbrüche er wochenlang beobachtete, geduldig dokumentierte und schließlich erfolgreich mit Stramonium behandelte.

Der Begriff der Psychotherapie hingegen entwickelte sich erst im Anschluss an die Entdeckung der Psychoanalyse durch Sigmund Freud Anfang des 20. Jhdts. Erst nach dem 2. Weltkrieg entwickelten sich zahlreiche verschiedene psychotherapeutische Schulen und Lehrmeinungen.

Während die Trennung von Leib und Seele erst im Zuge der Aufklärung ihren verhängnisvollen Höhepunkt erreichte, die ihren Ausdruck auch in der Trennung körperlicher Erkrankungen von seelischen Zuständen findet, sind in den ursprünglichen Formen der Heilkunde sowie in der Homöopathie Leib, Seele und Geist lediglich verschiedene Perspektiven auf das eine ungetrennte Sein des Lebens. Dieses lebendige Sein ist nur in Teilbereichen durch materialistische, lineare, berechenbare Gesetze der Naturwissenschaft beschreibbar, als Ganzes bleibt es vernetzt in Beziehungen, Resonanzen, wechselseitigem Ausdruck - bleibt es letztendlich Geheimnis. Dieses Menschenbild verbindet die Homöopathie mit den meisten Methoden der Psychotherapie.

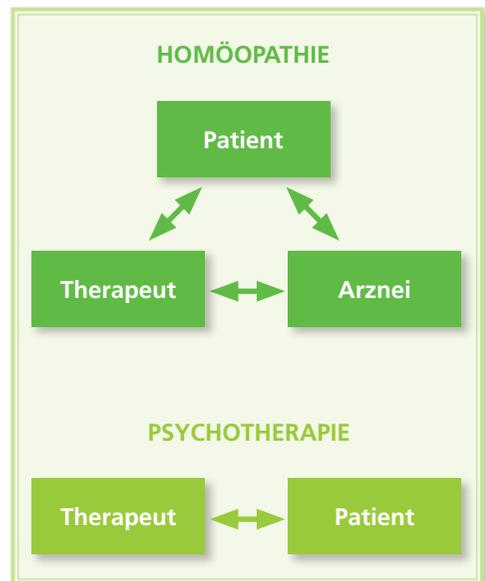
Da Körper und Seele nicht voneinander getrennt gesehen werden, wirken beide Methoden sowohl auf den Körper wie auch auf das emotionale Erleben und Empfinden, wobei für die Homöopathie die körperlichen Symptome genauso wie die Gefühle und Erlebnisweise gleichermaßen wichtig sind, um die passende Arznei auswählen zu können, die Körper und Emotionen wieder ins Gleichgewicht bringt. Dass jedoch Homöopathie selbstverständlich auch auf die Psyche wirkt, bedeutet nicht, dass sie Psychotherapie ist.

In der Homöopathie ist die Resonanz zwischen

Therapeut und Patient, die sich auf der bewussten und unbewussten Ebene abspielt, erweitert um die Arznei, die als „Arzneiwesen“ ebenfalls neben alledem, was wir über die Arznei wissen, Tiefenaspekte enthält. Die Arznei ist der wesentliche Vermittler der heilsamen Information, wogegen die Beziehung zwischen Homöopathin und Patientin im Gegensatz zur Psychotherapie in den Hintergrund tritt. In der Psychotherapie wirkt vor allem die therapeutische Beziehung, in der Homöopathie die Vermittlung der heilsamen Resonanz durch die Arznei.

Für beide Methoden ist das Symptom Ausdruck des lebendigen Organismus, dessen Botschaft verstanden und integriert werden will. Beide Methoden fördern die Entwicklung zum reifen Menschen, der sein Leben in Verantwortung und Freiheit lebt.

Die Stärke der Homöopathie ist die besonders achtsame Wahrnehmung der leiblichen Sym-



ptomatik im Prozess des Kranken. Sie wirkt sozusagen im „Vitalkörper“, durch die direkte Stärkung der Lebenskraft.

Homöopathie und die meisten Methoden der Psychotherapie wirken „mitsinnig“ im Prozess, in dem der Kranke steht und ergänzen einander optimal. Der Verlauf einer Psychotherapie wird durch den Einsatz der Homöopathie bei allen interkurrenten Erkrankungen und Symptomen, die einer zusätzlichen „Medikation“ bedürfen, sowie bei auftretenden längeren Blockaden, die oft tief im Körperbewusstsein liegen, unterstützt und gefördert. Patienten in einer homöopathischen Therapie ist vor allem dann zur zusätzlichen Psychotherapie zu raten, wenn sie für das Durcharbeiten ihrer Problematik eine intensivere Begleitung brauchen. Im Fall massiver systemischer Verstrickung, ist die Wirkung systemischer Psychotherapie (insbesondere die Aufstellungsarbeit) oft für den dauerhaften Erfolg homöopathischer Therapie maßgeblich notwendig.

Bleibt die Abgrenzung zum Vorwurf der Placebothherapie, von dem sich beide Methoden gelegentlich abgrenzen müssen.

Die Wirkung eines Placebos („ich werde gefallen“) ist die Wirkung der *Vorstellung* einer positiven Wirkung durch eine Behandlung oder Scheinbehandlung.

Es gibt genauso den gegenteiligen Effekt eines „Nocebo“, die Wirkung der Vorstellung schädlicher Wirkung, z.B. die Verstärkung von Nebenwirkungen durch eine entsprechende Erwartungshaltung oder ein schlechterer Krankheitsverlauf bei Betonung einer schlechten Prognose. Dieser Effekt wird in der konventionellen Medizin leider permanent unterschätzt.

Diese Effekte spielen in *jeder* Therapie eine Rolle und sind *Teil der Wirkung* jeder Therapie

(auch jeder medikamentösen oder operativen Therapie). Es ist die natürliche Reaktion des Organismus auf eine entsprechende Erwartung.

In der Homöopathie gibt es eine gute Möglichkeit, den Effekt der Erwartungshaltung von der Arzneiwirkung zu differenzieren, da es einen deutlich zu beobachtenden Unterschied in der Wirkung einer richtigen und einer falschen Arznei gibt, unabhängig vom gelingenden Gespräch und der gelingenden Begegnung zwischen Therapeut und Patient. Jeder Homöopath kennt diesen Unterschied, der sich im Wirkungsverlauf deutlich zeigt. Die Placebowirkung spielt also eine gewisse Rolle (warum auch nicht, sie ist eine natürliche Wirkungsverstärkung), sie ist aber genauso wenig der Wirkmechanismus der Homöopathie wie jeder anderen Therapie.

Homöopathie und Psychotherapie sind also jeweils eigenständige Methoden. Als Homöopathin und Psychotherapeutin kenne ich beide Seiten gut und weiß um die jeweiligen Stärken.

Da die homöopathische Therapie der Weg mit dem geringeren Aufwand ist, erscheint er mir beim Patienten, der dafür offen ist, in jedem Fall bei einer psychischen Problematik angezeigt. Man sieht im Verlauf der Therapie, wie weit man in der Behandlung kommt und ob der Patient eine engere psychotherapeutische Begleitung (und somit vor allem auch ein anderes Setting) braucht, um seine Probleme durcharbeiten zu können.

Verhaltensauffällige Kinder, reagieren zu meist sehr gut auf homöopathische Therapie. Bei schwierigen Familienkonstellationen hat es sich bewährt, die Kinder homöopathisch zu behandeln und mit den Eltern mit Hilfe psychotherapeutischer Maßnahmen die krankmachenden Umstände zu verändern.

Klassische **psychosomatische Krankheiten**,

in denen der Patient keine oder kaum Einsicht in psychisches Leiden hat und lediglich Körpersymptome schildert, sind oft ein Problem in der psychotherapeutischen Behandlung, jedoch der homöopathischen Therapie sehr zugänglich. Hier wirkt die Homöopathie oft „öffnend“ indem sie erstens die oftmals tief verschütteten Traumen des Patienten sanft an die Oberfläche bringt und die Selbst-Wahrnehmung des Patienten fördert. **Angststörungen, Panikattacken, depressive Zustandsbilder, pathologische Trauerreaktionen, Traumareaktion / Traumaverarbeitung (z.B. auch in der Flüchtlingsbetreuung usw.) sind weitere gute Indikationen.** Die Schwere des psychiatrischen Zustandsbildes korreliert nicht unbedingt mit der Schwierigkeit einer homöopa-

thischen Behandlung. Oft haben schwere und akute Zustandsbilder eine sehr klare und deutliche Symptomatik, die eine rasche und effektive homöopathische Behandlung ermöglicht.

Bei all dem gibt es auch ökonomische Gründe, die für die Homöopathie sprechen, da sie wesentlich billiger ist als Psychotherapie.

Nicht missen möchte ich Psychotherapie als Zusatztherapie zur **Begleitung des Patienten und Durcharbeiten seiner Problematik:** Schwierige biographische Situationen und schwerwiegende Erlebnisse, Kindheitserfahrungen, Verluste, Kränkungen usw. verlangen meistens danach, auch ausgesprochen und gehört zu werden. Gelegentlich werden dem Patienten solche Traumen erst im Verlauf einer gelingenden homöopathischen Therapie bewusst. Dieses Aussprechen des Erlebten gelingt mit einem empathischen Begleiter, mit einem „Zeugen“ des Erlebens, der es dem Patienten/Klienten ermöglicht, im emotionalen (und damit auch körperlichen!) Wiedererleben des Geschehenen, die verdrängten, ja oft sogar abgespaltenen psychischen Energien und damit Lebensmöglichkeiten wiederzugewinnen. Manchen Patienten gelingt dieser Prozess in ihrem realen Leben, wenn Lebenspartner oder gute Freunde auch dafür zur Verfügung stehen, viele Patienten brauchen dazu allerdings den Therapeuten. Oft reicht es auch, wichtige, traumatische Schlüsselsituationen psychotherapeutisch zu fokussieren. Manche Patienten brauchen auch in einer besonders schwierigen aktuellen Lebenssituation konkrete therapeutische Unterstützung zur Bewältigung ihrer alltäglichen Aufgaben.

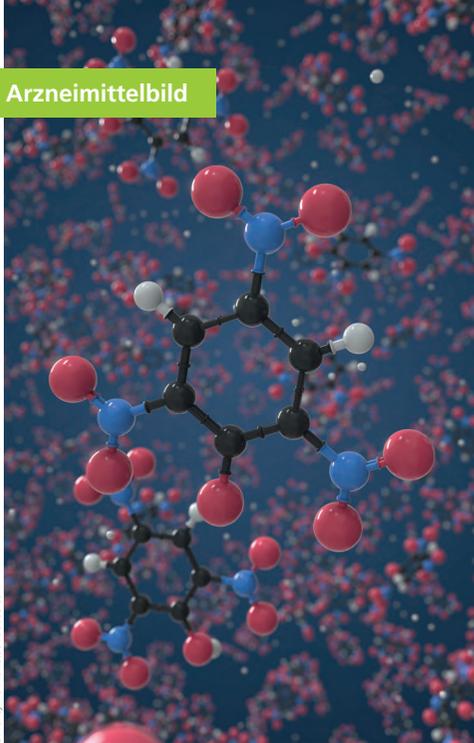
So sind Homöopathie und Psychotherapie in gewisser Weise ungleiche Geschwister, die beide ihre jeweilige Aufgabe haben, um Körper und Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Dr. Susanne Diez



© privat

Dr. Susanne Diez, ärztliche Homöopathin und Psychotherapeutin in eigener Praxis in Wien seit 1984. Lehrbeauftragte der Österreichischen Gesellschaft für Homöopathische Medizin. Abgeschlossenes Studium der Philosophie an der Universität Wien mit einer Diplomarbeit zur Wissenschaftlichkeit der Homöopathie.



©Aleyev Novikov/stock.adobe.com

Pikrinsäure

ACIDUM PICRINICUM

2,4,6 Trinitrophenol, eine starke organische Säure, trägt auch den Trivialnamen Pikrinsäure, der sich vom griechischen „pikrós“= bitter ableitet. Auf Haut und Schleimhaut verursacht sie starke allergische Reaktionen - stark giftig beim Einatmen, Verschlucken sowie bei Hautkontakt.

Pikrinsäure bildet leuchtend gelbe, stark bitter schmeckende Kristalle, die schwer in Wasser löslich sind. Die Kristalle verbrennen an der Luft mit starker Rauchentwicklung; zudem ist Pikrinsäure sehr empfindlich gegen Hitze und mechanische Belastung (wie Schlag oder Reibung),

was zur Explosion führt. Sie ist chemisch mit Trinitrotolul (besser bekannt als „TNT“) verwandt (dieses hat eine CH₃ statt der OH-Gruppe am Benzolring mit den 3 Nitrogruppen).

Um sie dennoch im Labor verwenden zu können, wird sie „**phlegmatisiert**“, wie Chemiker die **Stabilisierung durch Zugabe von 30-50 % Wasser** nennen.

Verwendet wird Pikrinsäure zur Herstellung gelber Farbstoffe und im Labor als Bestandteil für Fixierlösungen in der Mikroskopie sowie zur Färbung von Präparaten; auch zur **Bestimmung gewisser Substanzen wie Kreatinin** (ein Stoffwechselprodukt der Muskeln, das über die Nieren ausgeschieden wird; gibt Hinweise auf die Nierenfunktion) kann sie eingesetzt werden.

Da sie unedle Metalle anlässt (ätzend), wird sie auch in der Qualitätsbestimmung in der Metallindustrie verwendet.

PIKRINSÄURE IN DER HOMÖOPATHIE

Leitsymptome

Wie bei allen Säuren in der Homöopathie bestimmen die **große Schwäche und Destruktivität** das Arzneimittelbild: organisch liegt der Schwerpunkt auf **Gehirn, Rückenmark, Lumbalregion, Hinterkopf, Nieren und Fortpflanzungsorganen**.

Die Patienten sind **körperlich und geistig ausgelaugt** (erinnert an das chemische „phlegmatisieren“) bis hin zu **Neurasthenie** (= chronisches Erschöpfungssyndrom); starke **Kopfschmerzen und Muskelschwäche** bis Lähmungserscheinungen prägen das körperliche Krankheitsbild.

Es besteht große Schläfrigkeit und Müdigkeit; Schläfrigkeit tagsüber, dafür nachts schlaflos.

Gemüt

Geistige Erschöpfung nach Anstrengung (auch beim Lernen!), die **Gedächtnisschwäche und Vergesslichkeit wird schon nach kleiner geistiger Anstrengung verschlechtert** (z.B. Lesen einer Kleinigkeit). Man kann seine Gedanken nicht sammeln, ist unfähig zu denken oder zu reden; es besteht ein großer Mangel an Willenskraft. Daraus resultiert auch die Furcht vor dem Versagen bei einer Prüfung.

Kopf und Hals

Starke, **drückend-stechende Kopfschmerzen, v.a. im Hinterkopf**; als ob der Kopf explodieren würde. Kopfschmerzen verschlechtern sich durch die geringste geistige Anstrengung und (künstliches) Licht, festes Einbandagieren des Kopfes bessert die Schmerzen.

Gelbe Bindehäute (Anzeichen von Gelbsucht-Leberbelastung!) und Bindehautentzündung mit dicker, gelber Absonderung. Die Nase ist voller Schleim, kann nur durch den Mund atmen (besser im Freien). Bitterer Geschmack im Mund mit Durst, fadenziehender, weißer, schaumiger Speichel.

Ohrgeräusche, Furunkel im Gehörgang. Der Hals ist rot, heiß mit rohem Gefühl, darüber hinaus **trocken, als wäre er mit Staub bedeckt**.

Extremitäten, Brust und Rücken

Große **Schwäche und Schwere des ge-**

samen Körpers, aber vor allem der Extremitäten (schwer wie Blei), kann die Beine kaum heben. Die Füße werden nicht warm; aufsteigende Lähmung; Gefühl wie von Nadeln.

Enge der Brust, wie eingeschnürt. Brennende Schmerzen entlang der Wirbelsäule mit Schwäche; unfähig, aufrecht zu sitzen.

Verdauungstrakt

Großer Durst mit bitterem Geschmack im Mund; unstillbarer Durst auf kaltes Wasser. Krampfartige Schmerzen und Blähungen.

Harn- und Fortpflanzungsorgane

Nierenentzündung mit tiefgreifender Schwäche, der Harn ist dunkel, blutig spärlich oder bleibt sogar ganz aus (Anurie). Nächtlicher Harndrang.

Vergrößerte Prostata, schmerzhaftere Dauererektionen (Priapismus), starke Erschöpfung durch häufige Samenergüsse. Extreme Erschöpfung bei der Menstruation.

Modalitäten

Besser werden die Beschwerden durch kalte Luft, kaltes Wasser und festen Druck (auch einbandagieren). Verschlechterung tritt durch die geringste (v.a. geistige) Anstrengung, Studieren (lernen), nach Schlaf sowie bei nassem oder heißem Wetter ein.

Mag. Barbara Steinbrecher

Impressum • Homöopathie-Bulletin, Sep. 2022 • Herausgeber: Verein Initiative „Homöopathie hilft!“, c/o Henrich.PR, Bergmillergasse 6/35, 1140 Wien • ZVR-Zahl: 529496526 • Redaktion: MMag.pharm. Albert Dorninger, Mag.med.vet Barbara Steinbrecher, Mag. Jutta Werner. Grafik, Layout: Sonja Hoffmann • Druck: Der Schalk Druckservice, Pottendorf • Leserbriefes 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.

Bewährte Indikationen



©Asemitstock.adobe.com

PRÜFUNGSANGST UND LAMPENFIEBER

Das neue Schuljahr hat eben wieder begonnen und damit der Start in die neue Prüfungsaison.

Aber nicht nur in Schule und Studium, auch im späteren Berufsleben stehen wir immer wieder vor herausfordernden Situationen: das Bewerbungsgespräch für den Traumjob, ein heikler Termin mit wichtigen Geschäftskunden oder das bevorstehende Meeting, bei dem man unter Aufsicht des strengen Chefs und/ oder kritischer KollegInnen eine Präsentation halten muss: genug Zeit zur Vorbereitung einplanen, ein gutes Lernkonzept sowie ausreichend Pausen sind wichtig,

um gut durch diese Situation zu kommen. Darüber hinaus: Homöopathie hilft - auch hier!

Argentum nitricum

Eine der wichtigsten Arzneien bei Prüfungsangst: die **Furcht vor Kontrollverlust** und die großen Erwartungsängste vor Prüfungen und neuen Situationen äußern sich in Unruhe mit Zittern, Herzklopfen, Schwitzen sowie Harn- und **Stuhldrang und Durchfällen**. Anders als Gelsemium, das sich in der Schwäche zurückzieht, ist Argentum nitricum **sehr unruhig, impulsiv und bewegt sich viel** - diese Unruhe macht sogar andere nervös! Sie haben große Angst, **mit der vorgegebenen Zeit nicht auszukommen**. Daher versucht Argentum nitricum immer, einen Ausweg zu finden: sie strengen sich an, kommen z.B. 1 Stunde zu früh zum Termin (auch ein Frühstart bei Rennen ist typisch). Wenn diese Strategien versagen, können sie in einen Gelsemium-Zustand kommen.

Gelsemium sempervirens

Starke Zittrigkeit und lähmungsartige Schwäche sind Leitsymptome bei Gelsemium - schon VOR der Prüfung. Schnelle Überforderung mit großer Furcht vor Misserfolg; die Prüflinge haben eigentlich Ausdauer beim Lernen, sie fühlen sich aber beim Gedanken an die Prüfung wie gelähmt (auch mitunter Furcht vor dem Prüfer), was zu Zittern, Konzentrations-schwierigkeiten, Schwäche, Schlafstörungen und apathischem Verhalten mit Rückzug führt. Furcht, die Kontrolle zu verlieren ist ein großes Thema, das sich körperlich in **stark vermehrten Harndrang, schleimigen Durchfällen bis hin zu unwillkürlichem Harn- und Stuhlverlust** bemerkbar macht. Während der Prüfung kommt das Gefühl hoch, dass alles Gelernte weg ist und sie bringen kein Wort mehr heraus. **Typisch sind auch Beschwerden NACH der Prüfung:** wenn die Spannung abfällt, werden

sie zittrig und schwach, Erschöpfungszustände und auch Durchfälle können folgen.

Arsenicum album

Die große innere Unruhe und Ängstlichkeit führt zu perfektionistischem Lernverhalten: jedes Detail muss sitzen, alles muss unter Kontrolle sein. Dabei widmen sie den Kleinigkeiten viel Aufmerksamkeit.

Lycopodium clavatum

Furcht vor dem Versagen vor Prüfungen, **wirkt nach außen hin ruhig, ist aber innerlich sehr zittrig** und nervös - vor allem vor der Prüfung; erlangt die Kontrolle während der Prüfung und wird sicherer. Furcht vor öffentlichem Sprechen, ist aber in der Lage dazu.

Anacardium

Die großen **Versagensängste**, obwohl sie bestens vorbereitet sind, gehen oft auf einen **Druck von außen** (meist von zu ehrgeizigen Eltern) zurück. Dieser Druck führt dazu, dass sie von sich selbst zu viel fordern, was zu Müdigkeit und Verlust des Erinnerungsvermögens führt. Kann sich das Gelesene nicht merken, muss sich alles aufschreiben. Sie können sich bei der Prüfung nicht ausdrücken und geben auf.

Silicea

Die typische **Schüchternheit und Unsicherheit** von Silicea gepaart mit einer großen Furcht vor öffentlichen Auftritten führt dazu, dass sie sich sehr gut vorbereiten und viel lernen. Trotzdem glauben sie, bei der Prüfung nichts mehr zu wissen. Da ist ihr **Gefühl, nur durch bestimmte Leistung bei anderen anerkannt zu werden**, ebenfalls sehr hinderlich. Körperlich zeigen sie nasse und kalte Hände und Fußsohlen.

Carbo vegetabilis

Die von Carbo bekannte große Schwäche äußert sich in Prüfungssituationen in Erschöpfung

und Konzentrationsschwierigkeiten, können **sich an nichts mehr erinnern. Sie antworten sehr langsam**, beginnen stark zu schwitzen. Auch die Verdauung macht ihnen in Form von starken Blähungen stark zu schaffen.

Strophantus

Große Furcht vor Prüfungen geht mit starkem Herzklopfen bis zum Hals einher; kalte und feuchte Hände; Blackout während der Prüfung.

Phosphor

Lernt leicht und schnell, vergisst das Gelernte aber auch rasch wieder. Schnelle Erschöpfung, die durch einen kurzen Schlaf gebessert wird. Lässt sich vor allem in neuen Umgebungen leicht ablenken.

Acidum phosphoricum

Wie typisch für Säuren ist hier eine große Schwäche im Vordergrund. Auffallend sind die **Kopfschmerzen durch das Lernen** (in der Literatur manchmal „Schulmädchenkopfschmerz“ genannt, da diese Arznei gerne bei unsicheren, blassen Mädchen passt) sowie eine **große Vergesslichkeit und Konzentrationsschwäche**. Sie sind unsicher und nervös, werden durch die Überforderung und Überanstrengung traurig, möchten sich nur noch zurückziehen und **weinen**. Auch während der Prüfung können sie sich nicht konzentrieren - hören die Frage, sind aber nicht in der Lage, zu antworten. Es kommt zu einem plötzlichen Blackout - wenn sie eine kleine Hilfestellung bekommen, ist das Gelernte wieder da und sie können antworten.

Acidum picricum

Hier steht weniger die Prüfungsangst selbst, sondern die **große Schwäche und Erschöpfung durch geistige Anstrengung** im Vordergrund, Mangel an Gedankenfluss, Müdigkeit im Kopf, fühlt sich wie benebelt, kann nicht mehr klar denken. Jede Anstrengung verschlechtert.

Mag. Barbara Steinbrecher



HÄUFIGE FRAGEN ZUR HOMÖOPATHIE

Wer darf in Österreich homöopathische Behandlungen anbieten?

Die Diagnose von Krankheiten sowie deren Behandlung ist in Österreich ausschließlich ÄrztInnen bzw. bei tierischen Patienten TierärztInnen vorbehalten. Homöopathische (Tier-)Ärzte sind nicht nur in konventioneller Medizin („Schulmedizin“) sehr gut ausgebildet, sondern haben darüber hinaus noch eine Zusatzausbildung in Homöopathie absolviert.

Nur so kann im Sinne der Patientensicherheit sichergestellt werden, dass sämtliche medizinisch relevanten Befunde erhoben und alle Diagnosen sowie die verfügbaren Behandlungsmöglichkeiten berücksichtigt werden. Eine entsprechende Aufklärung über Nutzen und Risiken der möglichen Therapieoptionen und das Erstellen des optimalen Behandlungskonzeptes der PatientInnen ist damit sichergestellt.

Hebammen dürfen in eingeschränktem Maße (§5 Hebammengesetz) ebenfalls homöopathische Arzneimittel verordnen.

Die heilpraktische Ausbildung sowie die Ausübung des in Deutschland anerkannten Berufes

des Heilpraktikers sowie des Tierheilpraktikers ist in Österreich durch das Ärztegesetz, das Ausbildungsvorbehaltsgesetz bzw. das Tierärztegesetz (§12) verboten und strafbar.

Wie kann mir meine Apotheke beim Thema Homöopathie weiterhelfen?

„... fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker...“ dieser bekannte Pflichttext im Zusammenhang mit Arzneimitteln weist auf die verantwortungsvollen Aufgaben der Pharmazeuten - auch im Bereich der Homöopathie - hin:

Durch den Status der Apothekenpflicht von homöopathischen Arzneimitteln stellt der Gesetzgeber sicher, dass nicht nur die hohe pharmazeutische Qualität und Sicherheit gewährleistet ist, sondern auch, dass eine sachgerechte und indizierte Anwendung im Rahmen einer heilberuflichen Beratung durch den Apotheker erfolgt. Pharmazeuten kennen die therapeutischen Möglichkeiten und Grenzen (homöopathischer) Arzneimittel, beraten kompetent und ausführlich auch zu korrekter Einnahme und Aufbewahrung und können abschätzen, ob dem vorliegenden Beschwerdebild eine Selbstbehandlung mit rezeptfreien Arzneimitteln möglich ist oder ein Arztbesuch anzuraten ist.

Die magistrale Herstellung homöopathischer Arzneimittel nach ärztlicher Verordnung auf Grundlage des Arzneimittelgesetzes ist ebenfalls eine Aufgabe der Apotheker im Bereich der Homöopathie.

Auch für Pharmazeuten besteht die Möglichkeit, eine Zusatzausbildung in Homöopathie zu absolvieren: in Österreich wird eine solche von der österreichischen Gesellschaft für homöopathische Medizin (ÖGHM) sowie von der Ärztesellschaft für klassische Homöopathie (ÄKH) angeboten.

Mag. Barbara Steinbrecher



©RID-Fotografie/stock_alpha.com

Tipps für eine erfolgreiche Turniersaison ENTSPANNT AUF DER SHOW

Die Homöopathie bietet auch Möglichkeiten, die den „Leistungssportler Pferd“ und auch den Reiter - ohne zu schaden - unterstützen können.

Die richtige Fitness vorausgesetzt. Selbstverständlich ist der Trainingszustand des Pferdes die Basis für den Turniererfolg. Hier muss man allerdings nicht nur das Reittraining an sich im Auge behalten, sondern auch den gesundheitlichen Zustand des Tieres. Während des Trainings unterstützen eine ausgewogene Ernährung, mit entsprechend adaptierten Elektrolyten, Spurenelementen, Aminosäuren etc. die Leistungsfähigkeit des Pferdes. Kompetente Beratung rund um die Ernährung des Pferdes bietet der Tierarzt/die Tierärztin - ganz grundsätzlich ist dabei zu beachten, dass nicht unnötig viel Zucker enthalten ist.

Aminosäuren unterstützen nicht nur die Muskulatur, sondern auch den Gemütszustand und können für mehr Ausgeglichenheit bei Training

und Show sorgen. VetVital etwa bieten hier empfehlenswerte Produkte an. Auch hier sollte der Tierarzt zu Rate gezogen werden, da darauf geachtet werden muss, dass die Futterzusätze an Heu und Kraftfutter adaptiert und individuell für das jeweilige Pferd angepasst werden. Gut versorgt können Pferde auch den zusätzlichen Belastungen der Showsaison besser standhalten.

Und wir können unseren Partner Pferd zudem auch mit ganz einfachen Mitteln während der Show ein wenig unterstützen: Am wichtigsten ist es, auf den Flüssigkeitshaushalt der Pferde zu achten. Die meisten Tiere trinken in ungewohnter Umgebung oftmals zu wenig, daher sollten das Mash oder die Heucobs am Turnier mit etwas mehr Flüssigkeit angesetzt werden.

SO KANN DIE HOMÖOPATHIE DEN PFERDEN BEI DER SHOW HELFEN

Für mehr Nervenstärke

Argentum nitricum, Potenz D8

Ein Turnier ist für Reiter und Pferde immer mit mehr oder weniger großem Stress verbunden - viele Pferde reagieren mit Nervosität darauf. Meistens resultiert die Nervosität aus der Angst vor dem Unbekannten und der Erwartungshaltung. Diese spürbare Anspannung lässt die Pferde in „Hab-Acht“ Stellung kommen, dadurch sind sie aufgedreht, neigen manchmal zur Hysterie und all das oftmals begleitet mit einer ausgeprägten Unruhe und Durchfall. Das kann sich nicht nur in der Box oder im allgemeinen Handling zeigen, sondern auch wenn Pferde auf X nicht mehr ruhig stehen können oder auf den Zirkeln „kaum mehr zu halten“ sind.

Gegen die Müdigkeit

Ginkgo biloba, Potenz D8

Nächtliche Trainingseinheiten, die ungewohnte Box und die allgemein vermehrte Belastung machen die Pferde natürlich müde. Diese Müdigkeit zeigt sich nicht nur in einem Leistungsabfall, sondern auch in Konzentrationschwäche und in Fehleranfälligkeit. Manche Pferde neigen dann auch zu einem leichten Muskelzittern. Diese homöopathische Arznei unterstützt nicht nur die Leistungsfähigkeit, sondern tonisiert auch das Gewebe und steigert die Vitalität.

Für mehr Konzentration

Acidum arsenicosum, Potenz D8

Im Warm-Up-Bereich ist das Pferd noch richtig gut, zeigt alle Manöver einwandfrei und ist hochkonzentriert beim Reiten. Im Bewerb dann aber ist plötzlich „fast alles weg“ - das Pferd bringt seine gewohnte Leistung nicht mehr, kann sich nicht konzentrieren und die Aufmerksamkeit ist eher nach außen gewandt. Die Ursache ist hier oftmals die Angst oder die Unsicherheit vor dem Alleine sein und das Verlassen der

Herde. Da kann diese homöopathische Arznei ein wenig mehr Sicherheit geben:

Alle diese homöopathischen Arzneimittel können bereits ein paar Tage vor dem Turnier und dann auch turnierbegleitend gegeben werden: 2 bis 3 Mal täglich etwa 5 Globuli - eine Gabe etwa eine Stunde vor dem Bewerb.

Allgemein bleibt zu sagen, dass ausgeprägte Ängste, Konzentrationsschwierigkeiten bzw. Verhaltensauffälligkeiten sowie körperliche Symptome, die trotz Gabe der oben genannten homöopathischen Arzneien bestehen bleiben oder sich verschlechtern, durch einen Tierarzt abgeklärt werden müssen. Einerseits gilt es die Ursache zu finden und wenn möglich abzustellen, andererseits kann sich bedingt durch Stress eine Gastritis entwickeln, welche sich auch in einer Kolik manifestieren kann. Nach der Diagnostikstellung gilt es dann im Sinne der integrativen Tiermedizin zu entscheiden, ob das durch den Tierarzt/die Tierärztin ausgewählte individuell bestpassende homöopathische Arzneimittel mit einer konventionell medizinischen Therapie kombiniert werden soll oder eine Monotherapie ausreichend ist.

Kompetente Ansprechpartner finden sich unter Tierarztsuche auf der Webseite der Österreichischen Gesellschaft für Veterinärmedizinische Homöopathie www.oegyh.at.

Auch Reiter und Reiterinnen können sich homöopathisch unterstützen

Weil die Pferde oft ihre Besitzer spiegeln, gilt auf alle Fälle zu überlegen, ob bei starker Nervosität & Co vor und während der Turniere nicht auch der Reiter oder die Reiterin auf eine homöopathische Arznei zurückgreifen sollte, um gemeinsam bestmöglich am Turnier abzuschneiden.

Dr. Petra Weiermayer & Dr. Erich Scherr
Gekürzte Fassung aus „Die homöopathische Sprechstunde“, Western News Ausgabe 4/2021, Erstveröffentlichung



©Sergiy Figurniy/stock.adobe.com

Der Patientenverein aus der Schweiz HOMÉOPATHIE SUISSE

Homöopathie Schweiz

Wie bereits in den Ausgaben zuvor, möchten wir in der Rubrik „Homöopathie verein(t)“ interessante Patientenvereine aus verschiedenen Ländern vorstellen, da die immer fortwährende Vernetzung auch in der Homöopathie besonders wichtig ist.

Dahingehend stellen wir heute den Schweizer Patientenverein, „Homéopathie Suisse / Homöopathie Schweiz“ vor:

Der patientenorientierte Verein verfolgt das ganzheitliche Ziel, die Homöopathie als vollwertig anerkannte Behandlungsmethode im schweizerischen Gesundheitswesen zu etablieren und zu erhalten. Die Nonprofit-Organisation stellt sachliche Informationen der interessierten Bevölkerung zur Verfügung, vertritt deren Interessen in gesundheitspolitischen Auseinandersetzungen und setzt zudem Homöopathie Projekte und Kampagnen um. Dabei ist auch die Zusammenarbeit mit Organisationen im In- und Ausland von Bedeutung. Die Organisation dient somit in der Schweiz als

Informations- und Anlaufstelle für alle Fragen rund um die Homöopathie, weshalb transparente, fachlich kompetente und unabhängige Kommunikation unabdingbar ist. Über die eigene Website wird Zugang zu unterschiedlichen Indikationen rund um homöopathische Behandlungsmethoden gewährt, mittels Veranstaltungen und Webinaren, ebenfalls über die Webseite aufrufbar, wird das Wissen weitergegeben und geschult.

Interessiert? Schauen Sie doch auch einmal bei den KollegInnen aus der Schweiz vorbei: <https://homoeopathie-schweiz.org/>

Wir wünschen viel Spaß beim Schmökern!

Clemens Hauffe, MA



©Anten Gvozditsov/stock.adobe.com

VERANSTALTUNGSHINWEISE

Hier finden Sie aktuelle Vorträge unseres Vereines sowie unserer Kooperationspartner. Da weitere Veranstaltungen in Planung sind, empfehlen wir regelmäßig einen Blick in unseren Eventkalender auf unserer Website (demnächst in neuem Design).

Präsenzveranstaltung der ÖGHM

Homöopathie - eine zeitgemäße Therapie?

Dr. Susanne Diez

Do., 15.09.2022 von 18:00 - 20:30 Uhr

Billrothstr. 2/ 8. Stock, 1190 Wien

Anmeldung für diesen Termin nur über die ÖGHM möglich: praxis.homoeopathie.at/ausbildung/termine/info/?Kurs=2080

Teilnahmegebühr € 10,-

Webinar - Online

Mit Selbstorganisation und Homöopathie Prüfungsangst und Lampenfieber überwinden

Dr. Christiana Geier

Do., 20.10.2022 von 19:00 - 21:00 Uhr

Anmeldung unter www.homoeopathiehilft.at sowie unter www.homoeopathie.at

Die Teilnahme ist kostenfrei möglich!

Erstmals bieten wir nicht nur einzelne Veranstaltungen zu spezifischen Themen, sondern **gemeinsam mit der ÖGHM eine 10-teilige Webinarreihe** an!



10-TEILIGE WEBINARREIHE MIT DR. SUSANNE DIEZ „HOMÖOPATHIE - EINE ZEITGEMÄSSE THERAPIE“

Dr. Diez erklärt anschaulich die Grundsätze und Begrifflichkeiten der Homöopathie, das Verständnis von Gesundheit, Krankheit und Heilung; spricht über Wirksamkeit und Wissenschaft, Wege der Arzneifindung bis hin zum Begriff der Erfahrungsmedizin.

Einzelveranstaltungen können gebucht werden, es ist aber empfehlenswert, den gesamten Zyklus zu hören!

Anmeldung und nähere Details auf unserer Website www.homoeopathiehilft.at sowie bei der ÖGHM: www.homoeopathie.at.

Mitglieder des Vereins Initiative „Homöopathie hilft!“:

Buchung über www.homoeopathiehilft.at, Teilnahmegebühr € 5,- pro Termin

Nichtmitglieder: Buchung über die ÖGHM:

Teilnahmegebühr pro Termin € 10,-. Bei Buchung des gesamten Zyklus gesamt € 80,-

TERMINE 1 X IM MONAT, IMMER DIENSTAG, JEWEILS VON 18:30 - 20:00 UHR:

27.09.2022

Grundsätze der Homöopathie anhand der Lebens- und Wirkgeschichte Hahnemanns

20.10.2022

Wichtige Begriffe in der Homöopathie - was bedeuten Sie? Sind Sie noch zeitgemäß?

29.11.2022

Das Menschenbild der Homöopathie

20.12.2022

Gesundheit - Krankheit - Heilung

24.01.2023

Was ist Wissenschaft? Wissenschaftslage in der Homöopathie

28.02.2023

Wirksamkeit und Wirkmechanismus (Modelle für den Wirkmechanismus hom. Arzneien)

28.03.2023

Ist Homöopathie Psychotherapie? Unterschiede, Ähnlichkeiten und Berührungspunkte

25.04.2023

Die homöopathische Anamnese

30.05.2023

Wege der Arzneifindung

27.06.2023

Erfahrungsmedizin