

Homöopathie

BULLETIN

DIE ZEITUNG DES VEREIN ZUR FÖRDERUNG DER HOMÖOPATHIE UND GESUNDHEIT • AUSGABE JULI 2011

VHCG



Entenfuss, Fächerbaum

GINKGO BILOBA L.

VORWORT



Liebe Freundinnen und Freunde der Homöopathie,

was soll man heutzutage noch essen? Was darf man heutzutage noch essen?

Diese Fragen stellen sich viele Menschen angesichts der Schlagzeilen der letzten Wochen – Killer-Gurken, Todes-Paradeiser, verseuchte Sprossen.

Schnell waren die Regierungsbehörden in Deutschland aktiv und haben ihren Bürgern geraten, angesichts der EHEC-Erkrankten auf Gurken, Salat, Paradeiser ganz zu verzichten oder höchsten gekocht zu verzehren. Und als sich sämtliche Verdachtsmomente als haltlos herausgestellt haben, kamen noch die Sprossen in Verruf.

Bis jetzt fehlt der Nachweis, was eigentlich die Quelle der krankmachenden Keime war. Trotzdem lassen sich Konsumenten verunsichern und den Appetit auf frisches Gemüse und Salat verderben – die angstmachenden Schlagzeilen prägen sich zu sehr ins Gedächtnis.

Über die Folgen einer Ernährungsform ohne Gemüse spricht jedoch niemand in den Medien. Frisches Gemüse und Salat versorgt uns nicht nur mit den lebensnotwendigen Vitaminen und Mineralstoffen, pflanzliche Nahrungsmittel haben auch eine

basische Wirkung und schützen den Körper vor Übersäuerung. Gerade diese überschüssigen Säuren sind oft (Mit)Ursache für rheumatische, allergische und andere entzündliche Erkrankungen.

Dabei sind sich österreichische Experten einig: hygienische Verhältnisse in der Küche und das gründliches Waschen von Obst und Gemüse sind als vorbeugende Massnahmen ausreichend, um sich nicht nur vor den EHEC- sondern auch von anderen krankmachenden Keimen zu schützen.

Also lassen Sie sich bitte nicht den Gusto auf die Früchte von Feld und Garten verleiden, tun Sie sich etwas Gutes und genießen Sie den Sommer auch von seiner kulinarischen Seite mit köstlichen Salaten, Gemüse und Obst!

Viel Freude mit der Lektüre
Claudia Maurer



CIMICIFUGA RACEMOSA

TRAUBENSILBERKERZE, WANZENKRAUT

An tausend Dinge denken müssen, sich um tausend Kleinigkeiten kümmern müssen, Familie, Kinder, Beruf, Haushalt - der Alltag ist kaum mehr zu schaffen, alles wird zu viel. In so einer ausweglosen Situation fühlen sich viele Frauen gefangen. Vielleicht ein Fall für Cimicifuga?



Die Traubensilberkerze gehört zu der Familie der Hahnenfußgewächse (Ranunculaceae) und ist im Osten von Nordamerika beheimatet. Dort wächst die bis zu 2 m hohe Pflanze in kühlen, schattigen Lagen, in offenen Wäldern, an Feldrändern und frisch abgeholzten Hängen. In Europa werden kleinere Zierformen in Gärten kultiviert.

Der Name setzt sich aus den latei-

nischen Wörtern cimex = Wanze und fuga = Flucht zusammen und deutet schon auf eine insektenvertreibende Wirkung. Tatsächlich wurden getrocknete Blütenspitzen in Kopfkissen und Matratzen gefüllt, um lästiges Ungeziefer von den Betten fernzuhalten - daher auch die Bezeichnung Wanzenkraut. Das Wort racemosa leitet sich von racemus = Traube ab und bezieht sich auf die Form des Blütenstandes.

Diese mehrjährige, frostharte Pflanze wächst aus einem kräftigen, harten Wurzelstock. Der aufrechte Stängel trägt gefiederte Laubblätter mit gesägtem Blattrand. Von Juni bis September bildet die Pflanze den bis zu 90 cm langen Blütenstand mit vielen kleinen, traubenartig wachsenden weißen Blüten aus. Aus den befruchteten Blüten entwickeln sich kleine, eiförmige Kapseln, die die Samen enthalten.

Andere Namen wie Frauenwurzel, Schlangenzwurzel, Schwindsuchtwurzel lassen schon die Verwendung in der Volksheilkunde vermuten. Tatsächlich wurde die „Squawroot“, wie sie von den Indianern genannt wurde, bei Erkrankungen der Gebärmutter, zur leichteren Entbindung und bei Brustbeschwerden eingesetzt. Auch zur Behandlung von Schlangenbissen, Rheuma und fieberhaften Krankheiten wurde ein Tee aus dem getrockneten, zerkleinerten Wurzelstock verwendet. Das Kraut sollte auch vorbeugend gegen Altersbeschwerden wirken und die Widerstandskraft erhöhen.

Die ersten Siedler in Amerika lernten die heilsame Wirkung des amerikanischen Wanzenkrautes kennen und schon bald galt Whisky, mit dem Auszug aus der Pflanze versetzt, als ein Wundermittel gegen Rheuma und eitrige Halsentzündung. Später wurden von vielen Ärzten Cimicifuga-Tinkturen für die verschiedensten Erkrankungen empfohlen - ein wahres Allheilmittel.

Als wirksame Inhaltsstoffe der Pflanze werden Cimicifugin, Triterpenglykoside, Alkaloide, Flavonoide und Salicylsäure genannt. Diese Bestandteile sind für die östrogenähnliche, entzündungshemmende und beruhigende Wirkung der Tinktur verantwortlich. In verschiedenen Studien wurde die ausgleichende Wirkung bei Östrogenmangel (vor allem im Klimakterium bei Hitzewallungen und depressiven Verstimmungen) nachgewiesen, Cimicifugaextrakt wird als pflanzliches Medikament auch heutzutage bei Wechselbeschwerden eingesetzt.

Für das homöopathische Arzneimittel Cimicifuga wird die Urtinktur aus dem frischen Wurzelstock mit den anhängenden Wurzeln hergestellt und weiterpotenziert. Die Arznei hat einen Bezug zum Nervensystem und

zur Muskulatur, im Besonderen zu den weiblichen Organen wie Eierstöcke und Gebärmutter.

Die Symptome bei Cimicifuga sind alternierend, umherspringend. Körpersymptome wechseln sich rasch mit Gemütssymptomen ab, Schmerzen springen von einem Körperteil zum anderen, die Stimmung wechselt zwischen euphorisch und depressiv. Selbst beim Reden springt Cimicifuga von einem Thema zum anderen. Viele Symptome treten bei Frauen in den Zeiten auf, wenn ihr Hormonsystem ins Ungleichgewicht kommt - während der Menstruation, während einer Schwangerschaft, nach der Geburt oder im Klimakterium.

Fremdbestimmt

Die Cimicifuga-Persönlichkeit **fühlt sich in einer überfordernden Lebenssituation gefangen**. Sie ist von beruflichen und/oder familiären Aufgaben **engeengt**, sie sieht sich zu ungewollten Arbeiten gezwungen. Es sind oftmals die alltäglichen Dinge, der alltägliche Kleinkram, der Cimicifuga so sehr in Beschlag nehmen, dass sie sich **ingesperrt** und **ausgeliefert** vorkommt. **Alles wird zum Problem**. „**Ich muss noch dies und dann muss ich noch das ...**“,

da bleibt ein „Ich will jenes machen“ auf der Strecke.

Hast und Eile

Während sie sich der einen Sache widmet fallen ihr tausend Kleinigkeiten ein, die ja auch noch erledigt gehören. Dabei setzt sie sich selber unter Druck und steigert sich in einen **Zeitmangel** hinein. Schlussendlich fühlt sie sich nicht nur überfordert, sie ist real überfordert. Körperlich zeigen sich verschiedene **nervöse Störungen** - Herzbeschwerden, Schlafstörungen, Zittern oder Neigung zu Muskelkrämpfen, um nur einige zu nennen.

Als extrovertierter Mensch lässt sie ihre Umgebung an ihrer Misere teilhaben. Cimicifuga **redet sehr viel**, wortreich und auch wortgewandt **steigert sie sich beim Reden in ihre Probleme so richtig hinein**. Bei Cimicifuga erleichtert aber das über die Sorgen Sprechen nicht, es vergrößert die Sorgen und Ängste, Cimicifuga fühlt sich danach noch schlechter. Weil alles so schwer und anstrengend ist, **seufzt** Cimicifuga sehr oft.

Kleinigkeiten können sie aus der Fassung bringen und ihre **Hektik** und **Nervosität** noch mehr



steigern, das **Dramatisieren** in **hysterisches Verhalten** gipfeln.

Auch der **Schlaf** ist bei Cimicifuga **sehr unruhig**. Ständig muss die Lage gewechselt werden, es wird keine angenehme Position gefunden. Und kann Cimicifuga endlich einschlafen, wird sie von **angstvollen Träumen** aus dem Schlaf gerissen.

Überlastet und hoffnungslos

Cimicifuga fühlt sich in ihren Lebensumständen gefangen und kann nicht den Willen aufbrin-

gen, sich daraus zu befreien. Sie sieht gar nicht die Möglichkeit der Entscheidung, dass es auch anders gehen könnte. Sie hat sich um alles zu kümmern - nicht weil sie will, sondern weil sie muss.

Aus dieser **Perspektivenlosigkeit** resultiert die **Traurigkeit**, unter der Cimicifuga abwechselnd mit dem exaltiert-nervösen Verhalten leidet. Das Symptom „**wie in einer schwarzen Wolke**“ oder „**wie in dunklem Nebel eingehüllt**“ beschreibt diesen Zustand bei Cimicifuga treffend. In Phasen der **tiefen Niederge-**

schlagenheit und **Depression** vergeht Cimicifuga auch das Reden - sie wird ruhiger, **gleichgültiger, apathisch**.

Die Hoffnungs- und Aussichtslosigkeit zeigt sich auch in den **vielen Ängsten**, unter denen Cimicifuga leidet. Sie macht sich viele **Sorgen über ihre eigene Gesundheit** und zweifelt daran, jemals gesund zu sein. Sie hat **Vorahnungen vom Tod** und **fürchtet, dass sie wahnsinnig wird**. Da sie von Haus aus **misstrauisch** ist, meint sie auch, von Medikamenten und Arzneimitteln vergiftet zu werden. Sie ist überzeugt, dass ein **Unheil** oder ein **Unglück** passieren wird; selbst in den Träumen wird sie von beängstigenden Themen und Unfällen verfolgt.

Körperliches

Die körperlichen **Schmerzen** sind bei Cimicifuga als **schießend** (Nervenschmerzen), **krampfartig** (Muskulatur) und ausgesprochen **stark** und **unerträglich**, bis zur Ohnmacht, beschrieben. Cimicifuga gilt als **Linksmittel**, die Beschwerden treten bevorzugt auf der linken Körperhälfte auf.

Die **Kopfschmerzen** sind heftig und berstend, so als ob der Schä-

del explodieren würde. Die **migräneartigen Kopfschmerzen** stehen oft in **Zusammenhang mit der Mens, Schwangerschaft oder Klimakterium**. Aber auch Aufregungen und schlechte Nachrichten, Überanstrengung (Lernen) oder Alkohol können die Ursache sein. Verschlechternd wirken die kleinsten Bewegungen, Besserung bringen kalte Anwendungen (Ausnahme!).

Beim **Herz-Kreislauf-System** steht unter Cimicifuga **zittriger und unregelmäßiger Puls, Herzklopfen, nervöse Herzbeschwerden und Angina pectoris**. Auch hier ist wieder ein deutlicher Bezug zum Klimakterium feststellbar.

Muskelverspannungen und **krampfartige Muskelschmerzen** weisen auf die Anwendungsmöglichkeit von Cimicifuga bei **rheumatischen Beschwerden** hin. Auch hier treten die Beschwerden während der Menstruation oder im Klimakterium auf und wechseln sich oft mit Beschwerden der Gebärmutter oder psychischen Beschwerden wie Nervosität ab.

Cimicifuga leidet sehr unter **Nackenverspannungen**, die Folge können Migräne, ein steifer Hals

oder Schulterschmerzen sein. Die Nackenregion ist bei Cimicifuga sehr **zugluftempfindlich** und muss immer warm gehalten werden. Ein **harter, verspannter Rücken** mit nach oben oder nach unten in die Beine schießenden Schmerzen (wie bei einem **Hexenschuss**) lassen auch an Cimicifuga denken.

Die **weiblichen Organe** und das **Hormonsystem** sind ein Hauptwirkgebiet von Cimicifuga.

Menstruationsstörungen wie **Dysmenorrhoe, zu schwache Blutung, unregelmäßige Blutung bzw. starke Krämpfe während der Menstruation**, die in die Oberschenkel ausstrahlen fallen ins Arzneibild. **Je stärker die Blutung verläuft, umso stärker werden die Beschwerden**.

Bei wechselnden **Beschwerden in der Schwangerschaft** - Übelkeit, Erbrechen, Schlaflosigkeit, Traurigkeit, Nervosität - hat Cimicifuga schon oft geholfen. Wenn die werdende Mutter von vielen Ängsten geplagt wird, z.B. vor einem drohendem Abort, vor der Geburt oder dass ihr Kind mit einer schweren Behinderung auf die Welt kommen wird, kann, wenn das Gesamtbild passt, Cimicifuga ein wahrer Segen sein.

Auch bei der **Geburt** kommt Cimicifuga zum Einsatz. Wenn aufgrund von psychischem Stress die **Wehen aussetzen** oder die **Muskulatur im Gebärmutterkanal verkrampft** ist und den Fortgang der Geburt behindert, kann Cimicifuga in der Tiefpotenz helfen. Auch bei **schmerzhaften Nachwehen** hat sich Cimicifuga bewährt. Ebenso kommt dieses Mittel bei **Wochenbettdepression**, dem sogenannten Baby-Blues, und **Wochenbettpsychose** in Betracht.

Und natürlich lassen viele Beschwerden im **Klimakterium** an Cimicifuga denken. Oft leiden Frauen in dieser Zeit des Wechsels an **Schlaflosigkeit, Nervosität, Kopfschmerzen, funktionelle Herzstörungen, Depressionen und rheumatischen Beschwerden** entsprechend dem Arzneibild von Cimicifuga.

Causa

einengende Lebenssituation - auch bei Männern; Ungleichgewicht im Hormonsystem; Entbindung; Überanstrengung

Modalitäten

Verschlechterung bei Kälte (Ausnahme Kopfschmerzen!),

GINKGO „BILOBA“ L.

ENTENFUSS, FÄCHERBAUM

Zugluft, Wetterwechsel, feucht-kaltes Wetter; morgens; Gemütsregung; Menstruation, Geburt, Klimakterium; Überanstrengung; Alkohol

Besserung durch warme Anwendungen oder Einhüllen, bei fortgesetzter Bewegung; frische Luft; Ruhe; Essen

Wann Sie an Cimicifuga denken sollten

- **Kopfschmerzen, Migräne**
heftige, berstende Schmerzen, mit Nackenverspannung; mit depressiver Verstimmung; in Verbindung mit Beschwerden der weiblichen Organe oder Hormonschwankungen; Wechsel zwischen körperlichen und psychischen Symptomen
- **Menstruationsstörungen**
starke krampfartige Schmerzen während der Menstruation; unregelmäßige Menstruation; Schmerzen im Becken, ziehen sich bis in die Oberschenkel; Stimmungsschwankungen, überernös und reizbar vor/während der Menstruation; Beschwerden nehmen mit der Stärke der Menstruationsblutung zu

Der Ginkgo war bis vor wenigen Jahren in der Homöopathie relativ unbekannt. Otto Leeser berichtete erstmals in seinem „Lehrbuch der Homöopathie“ und veröffentlichte ein erstes Arzneimittelbild.



In den Jahren 1987 und 1990 wurde in Wien Ginkgo biloba einer Arzneimittelprüfung unterzogen. Diese wurde durch Dr. Franz Swoboda und Dr. Peter König placebo-kontrolliert und doppelblind an je 25 Patienten durchgeführt.

Ginkgo biloba wurde als Arzneipflanze erst in jüngerer Zeit bekannt und gilt heute als ein Paradebeispiel moderner Phytoforschung.

Der Ginkgo zählt zu den ältesten Pflanzen dieser Erde. Er hat

Perm, Trias, Jura, Kreide und Tertiaer überlebt. Er ist bereits seit über 250 Millionen Jahren existent. Schon Darwin hat ihn als lebendes Fossil bezeichnet.

Ginkgo ist der chinesische Name des Baumes; abgeleitet von Yin-Kuo = Silberfrucht. Der Beiname biloba stammt vom lateinischen „bilobus“. Er nimmt auf die zweilappigen, fein geaderten, lindengrünen, im Herbst sich buttergelb verfärbenden Blätter Bezug. Aufgrund dieser zweilappigen Blattform wird der Baum auch als „Entenfuß“ oder „Fä-

cherbaum“ bezeichnet. Da er in Asien vielfach in der Nähe eines Tempels gepflanzt wird, trägt er auch den Namen „Tempelbaum“. Andere Namen sind: „Elefantenohrbaum“ und „40-Taler-Baum“.

Die Blütezeit des Ginkgo-Baumes war vor ca. 220 – 135 Millionen Jahren als Dinosaurier und die ersten Vögel die Erde besiedelten. Der Ginkgo war damals mit bis zu 250 verwandten Arten vertreten, die sich zumeist durch eine unterschiedliche Blatt- oder Wuchsform voneinander unterschieden. Im Verlauf des Tertiärs (vor ca. 65 – 1,8 Millionen Jahren) erlebte der Ginkgo allerdings einen raschen Niedergang. Die Ursachen dafür dürften vor allem in der verstärkten Entwicklung von Nadelbäumen und Bedecktsamer zu suchen sein bzw. aufgrund von Klimaschwankungen hervorgerufen worden sein. Die folgenden Eiszeiten in Europa und Amerika wurden dem bis dahin über die gesamte Nordhalbkugel verbreiteten Ginkgobaum zum endgültigen Verhängnis und drängten diesen auf ein ca. 25 km² großes Areal in Südchina zurück.

Seine „Wiederentdeckung“ in größerem Umfang verdankt der Ginkgo buddhistischen Tempelmönchen, die vor ca. 900 Jahren

begannen Palastgärten und Heiligtümer mit Ginkgobäumen zu bepflanzen.

Der erste Europäer, der über den Ginkgobaum berichtete, war der deutsche Arzt Engelbert Kaempfer, der im 17. Jh. im Auftrag der holländischen vereinigten Indien-Ost-Gesellschaft in Japan arbeitete. Den ersten Ginkgobaum sah Kaempfer auf seiner Reise durch Japan im Februar 1691 in Nagasaki. Von diesem nahm er Ginkgosamen mit auf eine abenteuerliche Reise nach Europa. Obwohl zu jener Zeit das heimliche Ausführen japanischer Produkte außer Landes der Todesstrafe unterlag, ließ sich Kaempfer auf seiner Heimreise nicht davon abhalten und brachte so den Ginkgo nach Europa.

Der Ginkgo ist den Nadelhölzern und Eibengewächsen verwandt. Er gehört jedoch zu einer eigenen Familie den „Ginkgoaceae“, deren einziger Überlebender er ist. Der Ginkgo ist zwei-häusig, d.h. es gibt weibliche und männliche Exemplare. Er wird bis zu 40 Meter hoch. Typisch sind die steil und steif nach oben gerichteten Äste, an deren Langtrieben wechselseitig die schon erwähnten Fächerblätter sitzen. Der Ginkgobaum kann sehr alt werden. Es sind bis zu

2.000 Jahre alte Bäume bekannt!

Im Laufe der Jahrhunderte bildeten sich besonders auch in Japan zahlreiche Mythen und Geschichten um diesen Baum. So soll z.B. der Tempel von Tokyo, der vollständig von Ginkgobäumen umgeben ist, nach einem Flammeninferno infolge des großen Erdbebens von 1923 als einziges Gebäude verschont geblieben gewesen sein.

Ein weiterer geschichtsträchtiger Ginkgobaum wächst in Hiroshima. Er stand 1945 ca. 800 Meter vom Zentrum der Atombombenexplosion entfernt und verbrannte völlig. Im folgenden Frühjahr, also 1946, trieb er allerdings als einer der ersten Bäume neu aus. Heute gilt dieser Baum in Japan als ein Hoffnungssymbol für eine friedlichere Welt.

Ginkgo biloba gehört, wie die Nadelhölzer zur uralten Gruppe der Nacktsamer (Gymnospermen). Er steht jedoch völlig isoliert in diesem Pflanzensystem.

Nacktsamer tragen ihre Samenanlagen frei auf den Samenschuppen. Da keine Fruchtknoten vorhanden sind, gibt es auch keine Früchte im üblichen Sinn. Die Früchte sind Samen (z.B. Tannenzapfen).

Der Ginkgosame sieht allerdings wie eine Frucht aus.... ähnlich einer Mirabelle.

Der Ginkgo ist ein sommergrüner Baum mit Lang- und Kurztrieben. Er kann eine Höhe von 30 – 40 Meter erreichen. Der Ginkgo ist in jeder Hinsicht unschwer zu erkennen. Charakteristisch seine Wuchsform, charakteristisch auch seine Blätter. Die Blätter sind intensiv grün und leicht wächsern. Charakteristisch auch die gabelige Verzweigung der Blattadern auf der Unterseite der Blätter. Im Herbst färben sich diese Blätter oft innerhalb weniger Tage leuchtend hellgelb.

Der Ginkgo ist eingeschlechtlich, d.h. entweder trägt er männliche oder weibliche Blüten. In der Regel sind diese auf verschiedene Bäume verteilt, sodass wir von Zweihäusigkeit sprechen können. Es kommt jedoch auch vor, dass auf einem Baum männliche und weibliche Blüten erscheinen.

Interessant auch die Befruchtung der Blüten. Diese erfolgt durch den Wind. Der auf eine weibliche Samenanlage transportierte männliche Pollen wird durch eine spezifisch gestaltete Öffnung in eine winzige, mit Flüssigkeit gefüllte Kammer

der Samenanlage geschleust. Dort verbleibt er bis zum Auskeimen.

Fand der Ginkgo auch in der Medizin Einzug?

Bekannt ist die Verwendung der fleischigen Teile des Samens gegen übermäßige Schleimbildung, bei Asthma, Husten, bei Reizblase, gegen Würmer, bei verminderter Spermienproduktion und bei Alkoholabusus (in Ostasien, vor allem in Japan, Korea und China). Aus China wird auch über Erfolge bei der Tuberkulosebehandlung berichtet.

Der geröstete Samen (Ginkgo-Nuss) wird übrigens als Delikatesse geschätzt!

Die naturwissenschaftlich orientierte Medizin konnte allerdings bisher die therapeutische Wirkung bei den genannten „traditionellen Anwendungsgebieten“ nicht bestätigen. Interessant sind jedoch invitro-Untersuchungen, die eine Wachstumshemmung von Tuberkel-Bakterien belegen.

Willmar Schwabe führte den Ginkgo 1965 in die moderne Phytotherapie ein. Die pharmakologisch nachgewiesene Wirkung des Ginkgo-Extraktes

auf den Hirnstoffwechsel, die Durchblutung (insbesondere die Mikrozirkulation) stehen im Vordergrund. In jüngerer Zeit wurde vor allem der Einfluss der Ginkgowirkstoffe auf den ischämisch oder hypoxisch veränderten Zellstoffwechsel und insbesondere die Schutzfunktion der Zellmembran gegen freie Sauerstoffradikale überprüft und nachgewiesen.

Dr. Elias J. Corey, Chemiker an der Harvard Business University erhielt 1990 den Nobelpreis für die Erforschung der Synthese des Ginkgolid B.

Die **wichtigsten Inhaltsstoffe** sind: Flavonoide, Terpenoide (z.B. die Ginkgolide A, B und C und Bilobalid) sowie einige organische Säuren.

Die **wichtigsten Anwendungsgebiete des Ginkgo-Extraktes EGb761®** (Präparate z.B. Tebofortan®, Cerebokan®) sind:

- **Hirnleistungsstörungen** (Nachlassende intellektuelle Leistungsfähigkeit) mit den Symptomen Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen, Gedächtnisschwäche, Stimmungslabilität
- **Dementielle Erkrankungen** wie Morbus Alzheimer

- Periphere Arterielle Durchblutungsstörungen
- Ein infolge Zervikal-Syndrom beeinträchtigt Hörvermögen
- Trockene Makula-Degeneration

Wie schon eingangs erwähnt, findet Ginkgo biloba auch in der **Homöopathie** zunehmend Verwendung. Bei der von F. Swoboda und P. König durchgeführten Ginkgo biloba-Prüfung (D30) bei durchwegs jungen Probanden traten fast alle typischen Alterszeichen auf:

Vergesslichkeit, Stimmungsschwankungen, Gereiztheit, depressive Zustände, Konzentrationsstörungen, Apathie, Isolationstendenzen, Wortfindungsstörungen, Kopfschmerzen, Benommenheit usw. ... alles Zeichen einer mentalen und psychischen Schwäche.

Wundert es nun, dass diese uralte Pflanze auch in der Kunst eine Heimat fand?

Besonders im Jugendstilzeitalter zählte das Ginkgoblatt zu den beliebtesten Motiven. Auch in Wien, oder auch Prag, entdecken Sie das Ginkgo-Motiv an den zum Teil wunderschönen Fassaden der Jugendstilhäuser dieser Städte.

In einem wunderschönen alten chinesischen Volksmärchen aus der Provinz Schandung wird in einer geradezu seherischen Weise das Lebensprinzip des Ginkgo zum Inhalt einer Begegnung zwischen einem jungen Mann und einem Mädchen: Geben und Empfangen – Leben und Tod – in die Bildsprache eines Märchens eingebunden (Insel Bücherei Nr. 566).

Wer aber kennt nicht das großartige Gedicht von Goethe?

Als Andenken an den gemeinsamen Besuch Goethes und Marianne von Willemers im Heidelberger Schlossgarten (September 1815).

*Ginkgo biloba, dieses Baumes
Blatt,
der von Osten
meinem Garten anvertraut
gibt geheimen Sinn zu kosten
wie's den Wissenden erbaut*

*Ist es ein lebendig Wesen,
das in sich selbst getrennt?
Sind es zwei, die sich erlesen
dass man sie als Eines kennt?*

*Solche Fragen zu erwidern
fand ich wohl den rechten Sinn:
Fühlst Du nicht in meinen
Liedern,
dass ich eins und doppelt bin?*

Ginkgo als Symbol der Verbindung des Auseinanderstrebenden – Ginkgo als Symbol der Doppelttheit in der Einheit.

Wenn wir den Text hinterfragen, kommen wir unmittelbar in die Nähe des antiken Liebesmythos, den Platon dem Aristophanes in den Mund legt:

Jeder von uns ist also ein Stück von einem Menschen, da wir ja zerschnitten, wie die Schollen, aus einem zwei geworden sind. Also sucht noch immer eins das andere Stück!

Ginkgo in Österreich

Der Wiener Botaniker Joseph Franz v. Jacquin veröffentlichte 1819 unter dem Titel „Über den Ginkgo“ in den Medizinischen Jahrbüchern des Kaiserlich-königlichen Österreichischen Staates einen Beitrag über den Ginkgo. Darin heißt es u.a. „Seine Verbreitung erfolgt nur langsam und sparsam, weil seine Vielfältigung durch Stecklinge und Wurzelausläufer nur sehr schwierig gelingt“.

Trotzdem sind heutzutage stattliche Exemplare des Baumes in vielen Parkanlagen österreichweit anzutreffen. ■■■

GUTE VERDAUUNG AUCH AUF REISEN

Egal ob auf anstrengenden Dienstreisen oder im wohlverdienten Urlaub - auf Reisen muss sich unser Körper, und damit unsere Verdauung, auf Veränderungen einstellen.



Bei Langstreckenflügen über mehrere Zeitzonen stimmt die „innere Uhr“ nicht mehr mit der Ortszeit überein; die natürlichen, persönlichen Schlaf- und Esszeiten kommen aus dem Takt.

Auch bei einem (raschen) Wechsel der Klimazonen braucht der Körper Zeit, um sich auf die andere Wetterlage anzupassen. Ebenso kann sich nicht jeder rasch auf ungewohnte Speisen und ihre Zubereitung oder frem-

de Nahrungsmittel und Gewürze umstellen. Die Folge dieser vielfältigen Belastungen können leichte bis heftige Verdauungsprobleme sein.

Damit Ihre nächste Reise nicht durch einen „beleidigten“ Magen oder Darm zu sehr beeinträchtigt wird, stelle ich Ihnen vier homöopathische Arzneien vor, die Ihnen im Falle von Verdauungsbeschwerden unterwegs (und natürlich auch daheim) helfen können.

Eines der wichtigsten homöopathischen Arzneimittel, das in keiner Reisapotheke fehlen sollte, ist **Okoubaka (Okoubaka aubrevillei, Okoubaka-baum)**. Leichtere Verdauungsprobleme durch ungewohnte Zutaten, Fette, Gewürze oder schwer verdauliches Obst oder Gemüse werden durch Okoubaka behoben. Die Verdauungsbeschwerden können sich als Blähungen, Aufstoßen oder Übelkeit, mit oder ohne Durchfall, mit oder ohne Verstopfung, zeigen. Weiters hat sich die Gabe von Okoubaka zur Sanierung der Darmflora und begleitend bei einer Entgiftungstherapie bewährt.

Antimonium crudum (Stibium sulfuratum nigrum, Grauspießglanz) ist bei einer Magenverstimmung aufgrund Durcheinanderessens, zu viel Fettes, saure Speisen und Weinkonsum angezeigt. Generell ist bei Personen, denen Antimonium crudum gut hilft, die Verdauung schnell beeinträchtigt. Andauerndes Aufstoßen der genossenen Speisen und aufgeblähtes Gefühl nach dem Essen gehören zum Krankheitsbild.

Dabei leiden die Betroffenen an einem überladenen Magen und häufigem Erbrechen ohne Erleichterung. Auffallend ist, dass die Zunge dick-weiß belegt ist. Besserung der Beschwerden bringt in diesem Fall Ruhe und Liegen.

Nux vomica (Strychnos nuxvomica; Brechnuss) ist ebenfalls bei Verdauungsstörungen angezeigt. Es ist ein bewährtes Mittel bei allen Beschwerden als Folge von „zu viel“. Reichliches Essen, ungewohnte oder belastende Zutaten, vielleicht noch dazu zur ungewohnten Zeit, übermäßiger Alkohol-, Kaffee- oder Nikotingenuss sind die Auslöser der Verdauungsstörung.

Dieser Umstand brachte dem Arzneimittel seinen Ruf als „Katermittel“ nach einer durchgeführten Nacht ein. Ebenso zeigt es gute Wirkung bei Beschwerden durch gestörten Wach-Schlafrythmus.

Die Magenschmerzen äußern sich als flaves Gefühl im Magen, Übelkeit nach dem Essen und quälendem Brechreiz. Starke Blähungen sind von Völlegefühl, eventuell mit Übelkeit und Spannungskopfschmerzen begleitet. Ebenso kann eine

Verstopfung mit Übelkeit, Blähungen und vergeblichem anhaltenden Stuhlbrand von Nuxvomica behoben werden. Besser fühlen sich die Betroffenen nach dem Erbrechen, nach Stuhlabgang und in Ruhe und Wärme, wie z.B. gut zugedeckt im Bett.

Ein weiterer wichtiger Reisebegleiter ist **Arsenicum album (Acidum arsenicosum; Arsen)**. Die Erkrankung tritt aufgrund einer Lebensmittelvergiftung oder nach dem Genuss verdorbener Lebensmittel auf. Die Betroffenen leiden unter brennenden Magenschmerzen, Aufstoßen und heftigem Erbrechen. Oder es kommt zu scharfem, wundmachendem Durchfall, mit häufiger Entleerung kleiner stinkender Mengen.

In beiden Fällen besteht großer Durst auf kaltes Wasser. Das Wasser kann aber nur in kleinen Schlucken getrunken werden und wird manchmal wieder erbrochen. Generell fühlen sich die Erkrankten schwach, sind aber trotzdem unruhig und sehr fröstelig.

Die vorgestellten Arzneien werden in der Potenzierungsstufe D6 – D12 verabreicht. Bei starken Beschwerden löst man einige Globuli in einem Glas

Wasser auf und nimmt alle paar Minuten einen Schluck, bis eine Erleichterung eintritt.

Gute Reise!



IMPRESSUM

Homöopathie-Bulletin 07/11

Herausgeber: Verein zur Förderung der Homöopathie und Gesundheit, Postfach 18, 1232 Wien, ZVR-Zahl: 529496526

Redaktion: Claudia Maurer

Konzept: schaefer-design.at

Layout, Satz: Sonja Hoffmann

Herstellung: digitaldruck.at

Fotos: www.fotolia.de, VHGC, Dr. Peithner KG

Leserbriefe an: info@vhg.at

Der Verein im Netz: www.vhg.at

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.