

Homöopathie

BULLETIN

DIE ZEITUNG DES VEREIN ZUR FÖRDERUNG DER HOMÖOPATHIE UND GESUNDHEIT • AUSGABE FEBRUAR 2012

VHG



ALLERGIEN

JAHRESABONNEMENT EUR 24,00 • FÜR MITGLIEDER NATÜRLICH KOSTENLOS.



VORWORT



Liebe Freundinnen und Freunde der Homöopathie,

wie sieht es mit Ihren
Neujahrsvorsätzen aus?
Schnell gefasst und
schnell vergessen?

Hoffentlich können wir einen un-
seren wichtigsten Vorsätze erfül-

len: Sie wieder jedes Monat mit
interessanten Themen rund um
die Homöopathie und Naturheil-
kunde zu versorgen.

Allergien beschränken sich ja
nicht nur auf den lästigen Heu-
schnupfen - alle Pollenallergiker
sehen schon mit gemischten Ge-
fühlen der bevorstehenden Blüte
von Hasel und Erle entgegen.

Leider nehmen in den west-
lichen Industrieländern trotz
guter Lebensbedingungen (oder
gerade deswegen) allergische
Hauterkrankungen, Atemwegs-
beschwerden und Verdauungs-
störungen ständig zu. Mehr zum
Thema Allergie lesen Sie in der
vorliegenden Ausgabe.

Das Arzneimittelbild der Arznei
Psorinum wird diesmal ausführ-
lich vorgestellt. Die Nosode Pso-
rinum gilt neben dem Arzneimit-

tel Sulfur als hochwertiges Mittel
bei hartnäckigen, chronischen
Erkrankungen, vor allem der
Haut, und in der miasmatischen
Behandlung bei der Psora. Über
die Miasmenlehre von Samuel
Hahnemann, was seine Kollegen
darüber gedacht haben und wie
zeitgenössische Homöopathinnen
und Homöopathen mit diesem
Thema umgehen, werden Sie im
Laufe des Jahres im Bulletin er-
fahren.

Und weil der Winter ja noch an-
dauert, Husten und Schnupfen
noch immer weit verbreitet sind,
finden Sie einen Artikel über das
korrekte Verhalten beim Niesen,
Schnäuzen oder Husten. Darf
man noch „Gesundheit“ sagen,
ist trompetenartiges Schnäuzen
ins Taschentuch oder lautstarkes
Aufziehen die richtige Methode,
um die Nase frei zu bekommen?



Ich hoffe, Sie brauchen diese
Tipps und Hinweise nicht mehr
und wünsche

viel Freude mit der Lektüre
Claudia Maurer
(Obfrau VHG)

PSORINUM KRÄTZE-NOSODE

Psorinum zählt zu den großen antipsorischen Mitteln. Bei chronischen, langwierigen Erkrankungen kann es in Händen erfahrener Homöopathinnen und Homöopathen seine tiefe Heilwirkung entfalten.



Die Krätze ist eine von Parasiten, den Krätzmilben, hervorgerufene weit verbreitete Hautkrankheit. Diese kleinen Tierchen sind mit freiem Auge kaum zu sehen und gehören zur Familie der Spinnentiere. Sie leben und vermehren sich auf der menschlichen Haut, bevorzugt in den Hautfalten. Die weiblichen Exemplare bohren Gänge in die Hornschicht der Haut, wo sie ihre Eier ablegen.

Die Kotablagerungen der Weibchen in den Bohrgängen rufen eine allergisch-entzündliche Reaktion der Haut mit starkem nächtlichem Juckreiz und in der Folge Kratzwunden, Entzündungen, Pusteln, Bläschen und Verkrustungen hervor.

Die Ansteckung erfolgt von Mensch zu Mensch durch direkten Hautkontakt. Ohne menschlichen

Wirt sterben die Milben in wenigen Tagen ab. Der Milbenbefall hat nichts mit mangelnder Reinlichkeit zu tun; überall, wo viele Menschen in engem Kontakt zusammenkommen, kann man sich anstecken (Kindergärten und Schulen, Alten- und Pflegeheime, Spitäler).

Schon im 12. Jahrhundert wurde die Krätze in medizinischen

Schriften beschrieben. Besonders anfällig scheinen Menschen in Mangelzeiten zu sein; so kam es in Kriegsjahren zur deutlichen Zunahme, in Friedenszeiten zur Abnahme der Krankheitsfälle.

Das homöopathische Arzneimittel Psorinum wird aus der serös-eitrigen Flüssigkeit in den Krätzebläschen hergestellt. Es hat einen deutlichen Bezug zu Haut und Schleimhäuten, den Atemwegen und der Verdauung.

Samuel Hahnemann, der Begründer der Homöopathie, hat selbst erstmalig die Flüssigkeit aus Krätzebläschen potenziert, geprüft und das Arzneimittel Psoricum genannt. Hahnemann betonte in seinen Schriften immer wieder, dass diese Arznei, genau wie jede andere homöopathische Arznei, immer nur streng nach den Regeln des Ähnlichkeitsgesetzes (die Symptome des Arzneimittelbildes sind ähnlich den Symptomen der Patienten) verschrieben werden soll. Er lehnte vehement den isopathischen Einsatz (Gleiches mit Gleichem), eine Verordnung bei jeder Krätzeinfektion, ab. Constantin Hering, deutschstämmiger Arzt und Homöopath in Amerika, führte um 1830 schließlich den Namen Psorinum ein. Hering prägte auch den Namen „Nosode“ und die



Idee, weitere Arzneimittel aus Absonderungen und Krankheitsprodukten von Mensch und Tier zu potenzieren.

Hinter allen Beschwerden, die bei Psorinum im Arzneimittelbild beschrieben sind, steht der **Mangel** auf allen Ebenen - **Mangel an Lebenswärme, an Lebenskraft, an Energie und daraus resultierend der Mangel an Ehrgeiz, Freude, Hoffnung und Reaktionsfähigkeit.**

Das Psorinum-Bild lässt an einen Menschen denken, der am Rande

der Gesellschaft körperlich und sozial verwahrlost lebt. Seine pessimistische, traurige Grundstimmung, sein großes Minderwertigkeitsgefühl und negatives Selbstbild bringen das Gefühl hervor, nicht dazu zu gehören, ausgeschlossen zu sein lassen. Auf seine Umgebung reagiert er daher zurückhaltend, unfreundlich und schlecht gelaunt.

Verzweiflung

Viele **Sorgen** und **Ängste** prägen den Psorinum-Charakter. Die Angst, eventuell einen Feh-

ler zu machen und dann kritisiert zu werden lässt in gehemmt und untätig sein. Dabei macht er sich viele Sorgen, z.B. in die **Armut** zu abzurutschen, **nie mehr gesund** zu werden, keine Zukunft zu haben. Seine **Vorahnungen**, das sicher alles schief gehen wird und auch der **Zweifel** an seinen Fähigkeiten geben ihm die Überzeugung, dass seine Bemühungen nur **Misserfolge** werden können und lassen in schon im Vorhinein resignieren - es hat ja doch keinen Sinn; er sieht sich als Verlierertyp, Opfer widriger Umstände und Aussenseiter, vom Schicksal und seinen Mitmenschen vernachlässigt.

Auch die körperlichen Symptome schüren die **große Verzweiflung**. Im Arzneibild findet sich die **lange Rekonvaleszenz**, die Betroffenen erholen sich einfach nicht nach überstandenen Krankheiten oder leiden unter weiteren **Rückfällen**. Der extreme Juckreiz, der Begleiter bei den Hauterkrankungen bei Psorinum ist, treibt die Betroffenen schier in den Wahnsinn.

Diese negative Gedankenspirale lässt Psorinum-Menschen immer wieder an **Selbstmord** und **Sterben** denken.

Psorinum-Persönlichkeiten kön-

nen sich aber auch ausgesprochen **gut und wohl fühlen - und zwar am Tag, bevor sie neuerlich krank werden oder einen Rückfall haben**. Und damit wird ihre Überzeugung, Freude und Wohlbefinden nicht verdient zu haben, genährt.

Frieren

Der Mangel an Lebenswärme und Energie macht Psorinum zu einem frösteligen Arzneimittel. Betroffenen ist **ständig kalt** und sie sind sehr **empfindlich auf Zugluft, Wind, Sturm, Gewitter, Wetterwechsel** und erkälten sich leicht. Selbst im Sommer tragen sie **warme Kleidung, Mütze und Kapuze** sind ständige Begleiter. Selbst im Bett muss der Kopf am liebsten bedeckt sein. Einzig Kleidungsstücke aus Wolle werden nicht vertragen, sie verursachen Juckreiz auf der Haut.

Obwohl sie immer frieren, **schwitzen** Erkrankte, die Psorinum brauchen, sehr leicht, sowohl nachts als auch bei jeder Anstrengung. Da alle Absonderungen von Psorinum einen faulig-aasartigen Geruch haben, unterstreicht der **unangenehme Geruch** des Schweißes den schmutzigen und verwahrlosten Eindruck, den ein Psorinumkranker hinterlässt. Dabei wäscht

und pflegt sich Psorinum; aber auch hier bleiben seine Anstrengungen erfolglos.

Den Energiemangel versucht Psorinum durch die Nahrung zu kompensieren. Psorinum-Persönlichkeiten sind immer **hungrig** und essen reichlich mit gutem Appetit. **Der Hunger treibt sie nachts aus dem Bett und ist vor einer neuerlichen Erkrankung besonders groß**. Appetitlos sind sie während der Erkrankung, eine Abneigung kann gegen Schweinefleisch bestehen.

Schwäche

Schwäche und Energielosigkeit ziehen sich bei Psorinum durch das gesamte Arzneibild: **chronisch müde** und schnell **erschöpft, antriebslos** und **willensschwach** auf der Geist- und Gemüts Ebene, **langwierige, sich dahinschleppende Krankheitsverläufe, langsame Rekonvaleszenz** selbst nach leichten Erkrankungen und erhöhte **Infektanfälligkeit** auf der körperlichen Ebene. Selbst die Verdauung ist zu schwach, die reichlich aufgenommene Nahrung zu verwerten und aufzunehmen; trotz gutem Appetit sieht ein Mensch mit einer Psorinum-Konstitution **mager, dünn und verfroren** aus.

Die körperlichen Symptome von Psorinum können **periodisch** auftreten, z.B. als jährliche Allergie oder periodische auftretende Kopfschmerzen. Zusammenfassend die wichtigsten körperlichen Symptome:

Kopfschmerzen

- Der Kopf muss immer bedeckt sein; trägt immer Mütze, Tuch oder Kapuze.
- Hämmernde Kopfschmerzen, die durch Essen besser werden
- **Periodisch auftretende Kopfschmerzen, Migräne.**
- **Chronische Kopfschmerzen**, die sich trotz guter Behandlung nicht bessern.
- **Kopfschmerzen oder Migräneattacken beim Fasten**, Wetterwechsel, Kälte, Sonne.

Atemwegsbeschwerden

- Sehr **erkältungsanfällig**.
- Widerlicher Mundgeruch, stinkender Auswurf bei Husten.
- Sich lange dahinschleppende Erkältungen.
- **Husten** in jedem Winter.
- **Kurzatmigkeit**, bei jeder Anstrengung und im Freien, hat das Bedürfnis im Zimmer zu liegen.
- **Saisonales Asthma und Atembeschwerden**, die oft mit Hautausschlägen einhergehen.

Als mögliche Indikationen seien **Erkältung, allergische Rhinitis**

(Heuschnupfen) und Asthma erwähnt. Auffallend ist, dass die Atembeschwerden und der Husten durch Aufsetzen und frische Luft schlechter werden, sich jedoch beim Hinlegen und im Zimmer bessern.

Hautbeschwerden

- **Trockene, rissige Haut mit blutigen Schrunden**, besonders im Winter.
- Die Haut sieht immer schmutzig, fettig aus, auch nach dem Waschen.
- **Akne**, schlechter nach dem Genuss von Zucker, (Schweine-) Fleisch, Fett, Menstruation.
- Unangenehmer Körpergeruch trotz Körperpflege.
- **Heftigst juckende Hautausschläge**, muss sich kratzen, bis es blutet; der starke Juckreiz verhindert Schlaf und treibt die Erkrankten in die Verzweiflung; schlechter im Winter, bei Hitze, in der Bettwärme, beim Anziehen.
- Hautausschläge mit **Pickel und Bläschen, Krusten**.

All diese Symptome machen Psorinum zu einem möglichen Heilmittel bei **Milchschorf, Neurodermitis, Psoriasis, Ekzemen und allergischen Hautausschlägen**, wenn die Gesamtheit der Symptome der Patienten zu den Symptomen des Mittels passt.

Verdauungsbeschwerden

- Ständig hungrig, besonders nachts
- Dünne Statur, trotz gutem Appetit (Assimilationsstörung).
- **Aufstossen** mit fauligem Geruch
- **Übelkeit** und **Bauchschmerzen** werden durch Essen besser.
- **Blähungen**, die aasartig, faulig riechen.
- Extrem **stinkender, flüssiger Durchfall**, der Geruch scheint am Patienten haften zu bleiben.
- Heftiger Durchfall gegen morgens, der aus dem Bett treibt.
- **Reizdarmsyndrom, chronischer Durchfall und Sommerdurchfall** lassen auch an Psorinum denken.

Causa

Folge von sich dahinschleppenden, immer wiederkehrenden, unterdrückend behandelten Krankheiten; Folge von unterdrückender Behandlung von Absonderungen (z.B. Schweiß); Folge von unterdrückend behandelten Hautausschlägen; hartnäckige Erkrankungen, wenn sorgfältig ausgewählte Arzneien nicht wirken

Modalitäten

Verschlechterung bei Kälte, Winter, Wind, Wetterwechsel,



vor einem Gewitter; im Freien, frische Luft, Sonne; Bettwärme; Bewegung; Wolle; Hunger und Fasten

Besserung bei Wärme (außer Bettwärme), abstrahlende Ofenwärme; warme Kleidung und Kopfbedeckung; Essen; nach Schweiß

Psorinum und Sulfur haben sehr viele gemeinsame Symptome. Dennoch kann man sie auseinanderhalten. Sulfurpatienten ist heiß, Hitze und Wärme vertra-

gen sie schlecht; Psorinumpatienten frieren ständig (= „frostiger Sulfur“). Psorinum kann sich waschen, soviel er will, er wird immer schmutzig und ungepflegt aussehen und riechen. Sulfur hinterlässt auch diesen Eindruck, weil er sich nicht gerne wäscht und es mit der Hygiene nicht so genau nimmt.

Um sich in die Stimmungslage von Psorinum gut hineinversetzen zu können, sei das Anhören von Lieder aus der Musikrichtung Blues empfohlen. ■



IMPRESSUM

Homöopathie-Bulletin 02/12

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, VHG, 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.

ALLERGIE UND HOMÖOPATHIE

Rund 20% der Österreicherinnen und Österreicher leiden laut einer Umfrage der Statistik Austria an einer Allergie; Kinder sind dabei immer häufiger betroffen.



Die allergischen Erkrankungen reichen von Atemwegserkrankungen wie Heuschnupfen oder Asthma, Hauterkrankungen wie Milchschorf, Ekzemen oder Neurodermitis, oder allergischer Bindehautentzündung. Auch diverse Nahrungsmittelallergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten mit Bauchschmerzen, Durchfall und Erbrechen fallen

in dieses Gebiet. Oft ist eine klare Diagnose gar nicht möglich, Mischformen und unklare Krankheitsbilder erschweren die Behandlung und schränken die Lebensqualität der Betroffenen oft sehr ein.

Allergie

Das Wort „Allergie“ setzt sich

aus den griechischen Worten *allos* = anders, fremd und *ergon* = Reaktion, Arbeit zusammen. Mit Allergie wird eine angeborene oder erworbene überschießende Abwehrreaktion des Immunsystems auf bestimmte körperfremde, normalerweise harmlose Umweltstoffe (Allergene) bezeichnet.

Der Wiener Kinderarzt und Universitätsprofessor Clemens Peter Freiherr von Pirquet hat den Begriff erstmals 1906 in die medizinische Fachsprache eingeführt. Seine Forschungen auf dem Gebiet der Bakteriologie und Immunologie brachten ihn zu der Erkenntnis, dass spezielle Antikörper (IgE) nicht nur Schutz vor Krankheiten, sondern auch Ursache von Überempfindlichkeitsreaktionen sind. Übermäßig gebildete, allergenspezifische Antikörper rufen in Haut- und Schleimhautgewebe eine Entzündungsreaktion mit Schwellung, Juckreiz und Rötung hervor.

Daher sind die Haut und Schleimhaut (Bindehaut der Augen, Atemwege, Darm) die Hauptschauplätze der dann auftretenden Allergie. Allergische

Reaktionen können unterschiedlich heftig verlaufen, vom leichten Ausschlag bis zum lebensbedrohlichen anaphylaktischen Schock.

Ursachen

Heutzutage wird unser Immunsystem mit einer Vielzahl, teilweise natürlichen, teilweise vom Menschen geschaffenen Belastungen konfrontiert: Nahrungsmittel und Nahrungsmittelzusätze, Pollen, Tierhaare, Chemikalien, Medikamente, Strahlung, Giftstoffe, Hausstaubmilben, Viren, Bakterien, Pilze, nicht zu vergessen Streß, Ärger, Konflikte und Überbelastung in Beruf oder Sport, und natürlich noch das Wetter mit Sonne, Hitze oder Kälte.

Durch die angestiegene Belastung ist das Immunsystem oft nicht immer in der Lage nützliche von schädlichen Substanzen zu unterscheiden, auch eine zuvor verträgliche Substanz löst plötzlich eine Mobilmachung der gesamten Abwehrarmee des Körpers aus - das Kind oder der Erwachsene leidet unter einer Allergie.

Als weitere Auslöser zur erhöhten Bereitschaft, allergisch zu reagieren, werden zusätzlich ver-

schiedene Aspekte diskutiert.

So spielen genetische Faktoren eine Rolle, ist ein oder sind beide Elternteile Allergiker, so besteht für deren Kinder nachweislich ein erhöhtes Allergierisiko; dabei ist anzumerken, dass es aber das „Allergikergen“ nicht gibt.

Als eine weitere Ursache wird die „Unterforderung“ des Immunsystems im frühen Kindheits- und Jugendalter durch übertriebene Hygienemaßnahmen in den westlichen Industrieländern angesehen. Studien haben nachgewiesen, dass der Kontakt mit bestimmten Bakterien zur Ausbildung eines gut funktionierenden Immunsystems vor allem in den ersten Lebensmonate wichtig ist.

Inwieweit Impfungen und Medikamente zu einer erhöhten Allergiebereitschaft beitragen, ist noch nicht geklärt. Verschiedene Studien untersuchen den Zusammenhang von den vermehrten Impfungen und dem darauf folgenden Anstieg von Allergien; auch Arzneistoffe wie Paracetamol (z.B. in Mexalen) und Antibiotika als unterstützender Faktor für die Allergiebereitschaft werden untersucht. Bis jetzt konnte kein eindeutiger Zusammenhang von Seiten der Schulmedizin festgestellt werden.

Schulmedizin

Zur Abklärung der Diagnose werden Hauttest (Pricktest, Scratchtest, Intrakutantest), Expositionstest (Provokationstest), Epikutantest und serologische Untersuchungen (Blutuntersuchung, antigenspezifische IgE-Antikörper), bei Nahrungsmittelallergien zusätzlich Suchdiät oder Weglassdiät durchgeführt.

Schulmedizinische Medikamente, die bei Allergien verschrieben werden, dämpfen das Immunsystem, man hat subjektiv keine Beschwerden mehr. Diese Medikamente sind wichtige und lebensrettende Mittel im Notfall (z.B. Asthmaspray bei einem Asthmaanfall), bringen aber keine Heilung. Oftmals wird von ÄrztInnen beobachtet, dass es bei unkritischem Einsatz von Antihistaminika oder Cortison zu einer Verlagerung der Allergie kommt - das Ekzem ist zwar verschwunden, dafür leidet der Patient unter Asthma.

Naturheilkunde

Naturheilkundliche Therapien haben das Ziel, die Selbstheilungskräfte des Körpers wieder in Gang zu setzen und das Immunsystem zu regulieren. So wird eine falsche, überschie-

bende Reaktion des Körpers auf nützliche oder harmlose Substanzen verhindert. Einige Therapieformen, die zur naturheilkundlichen Behandlung bei Allergien mit Erfolg eingesetzt werden, sind:

Eigenbluttherapie

Dabei wird eine kleine Menge Blut der Armvene entnommen und intramuskulär reinjiziert. Das Ziel dabei ist eine Stärkung und Umstimmung des Immunsystems. Eine Sonderform ist die Methode mit potenziertem Eigenblut; dabei wird ein Blutstropfen entnommen und homöopathisch potenziert und nach einem Schema eingenommen.

Phytotherapie

Stoffwechsellanregende und ausleitende Pflanzen wie Löwenzahn, Brennnessel etc. sollen die Ausschwemmung belastender Substanzen fördern und die Stoffwechsellaage günstig beeinflussen.

Akupunktur

In der Traditionellen Chinesischen Medizin sind einerseits „antiallergische“ Akupunkturpunkte bekannt; andererseits soll die körpereigene Abwehrenenergie verstärkt werden, um äußere

krankmachende Einflüsse besser zu überwinden.

Mikrobiologie

Oftmals treten in Verbindung mit Allergien Verdauungsprobleme wie Blähungen, Stuhlanomalien, aufgeblähter Bauch etc. auf; sie sind Hinweis auf eine gestörte Darmflora. Durch eine entsprechende Darmsanierung wird die geschädigte Darmflora wieder aufgebaut. Da der Darm einen großen Einfluss auf das Immunsystem hat, ist eine gestörte Darmflora auch meist ein zusätzlicher Faktor für die Neigung zu Allergien und Unverträglichkeiten.

Natürlich gibt es noch eine Reihe von hochwirksamen naturheilkundlichen Therapien, die hier aus Platzgründen nicht aufgezählt werden können.

Erwähnt wer soll noch, dass zur Stärkung des Immunsystems abhärtende Massnahmen wie regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, Wechselduschen oder Sauna empfohlen werden. Ebenso kann mit einer frischen, vollwertigen Ernährung und der Vermeidung von denaturierten und mit Lebensmittelzusätzen (Farb-, Konservierungs-, Aromastoffe) versehene Nahrungs-

mittel eine Verbesserung erreicht werden.

Stress, Überanstrengung und Konflikte können das Immunsystem schwächen und mitunter ist eine Allergie auch Ausdruck einer generellen Abwehrhaltung gegenüber der Umwelt. Deshalb ist es wichtig, langdauernde Spannungszustände und/oder belastende Situationen zu entschärfen; zum Beispiel durch Entspannungsverfahren oder gesprächstherapeutischen Hilfen.

Homöopathie

Gesundheit steht in der Homöopathie für das uneingeschränkte, harmonische Wirken der Lebenskraft oder Lebensenergie, die den materiellen Körper mit all seinen Funktionen in reibungslosem Gang hält. Ist diese Lebenskraft verstimmt, ist eine gestörte Funktion die Folge, die sich in Krankheitszeichen oder Symptomen äußert. Heilung bedeutet die Wiederherstellung der geistartigen Lebenskraft durch eine geistartige Arznei - die Krankheitssymptome verschwinden.

Zum Thema Krankheitsentwicklung (auch bei Allergien) haben sich Homöopathen seit Samuel Hahnemann, dem Begründer



der Homöopathie, Gedanken und Beobachtungen gemacht. Werden zum Beispiel Hautausschläge durch äußere Anwendungen wie Salben zum Verschwinden gebracht, so ist zwar das Symptom Hautausschlag verschwunden, die zugrunde liegende Krankheit besteht aber fort und entwickelt sich weiter. So kommt es oft nach (schulmedizinischer) Unterdrückung von Hautausschlägen zu einer Verlagerung der Krankheit von der oberflächlichen Hautschicht auf die Schleimhäute (Heuschnupfen, Asthma, Darmprobleme) - die Krankheit ist tiefer gegangen.

Mit dem richtig ausgewählten homöopathischen Arzneimittel werden die körpereigenen Selbstheilungskräfte gestärkt, die Lebenskraft erhält einen Anstoß die Abwehrkräfte zu regulieren. Dabei wird nicht nur „die Allergie“ behandelt, sondern der ganze Mensch in seiner Einheit von Körper, Geist und Seele.

Neben den körperlichen Beschwerden berücksichtigt deshalb die Homöopathie ebenso die Lebensgewohnheiten, die Persönlichkeitseigenschaften wie auch die Sorgen, Ängste

und Träume des Patienten. Jeder Mensch wird als individuelle Persönlichkeit gesehen und bekommt ein Arzneimittel, das auf seinen spezifischen Zustand genau passend ist.

Daher gehört die Behandlung und Heilung einer so komplexen Erkrankung wie eine Allergie in die Hände einer erfahrenen Homöopathin oder Homöopathen. Auch wenn die Heilung lange dauern kann und viel Geduld von Patienten und Therapeuten verlangt, so macht die Aussicht auf Heilung die Mühe doch bezahlt. ■

RICHTIGES VERHALTEN BEI ERKÄLTUNGEN

Immer wieder sind in der Presse interessante Kommentare zu lesen, wie man sich im Falle von Schnupfen und Husten zeitgemäß verhalten soll.

Husten

Auch das ist sicherlich schon vielen von Ihnen, liebe Leserinnen und Lesern, passiert. Man sitzt im Kino, im Theater, bei einem Vortrag oder in einer Besprechung und ein lästiges Kitzeln und Kratzen kündigt einen Hustenanfall an. Hoffentlich hat man da schnell ein Lutschbonbon oder ein Glas Wasser zur Hand. Geht die Hustenattacke so richtig los, dann gibt es nur mehr die Möglichkeit, den Raum zu verlassen, um die Anwesenden nicht weiter zu stören. Daher sollte man immer darauf achten, bei einem Besuch einer Veranstaltung mit Hustenzuckerln oder Lutschtabletten gut ausgerüstet zu sein. Und benötigt man sie selber nicht, kann man vielleicht einem Sitznachbarn damit aushelfen und so ungestört der Vorstellung folgen.

Ist man so richtig erkältet, heißt es Abstand zu seiner Umgebung zu halten. Dann ist es auf jeden Fall angebracht zu Hause zu bleiben und seine Erkältung auszukurieren, anstatt seine Arbeitskollegen oder Mitmenschen bei Freizeitaktivitäten an der Erkrankung teilhaben zu lassen und anzustecken.

Niesen

Spätestens seit diverser Vogel-, Schweine- und sonstiger Grippe ist bekannt, dass die Übertragung der lästigen Viren auch über die Hände erfolgt. Daher gilt das die Hand vor dem Mund halten beim Niesen nicht mehr als Zeichen guter Erziehung, sondern zeugt von Gedankenlosigkeit. Ausser man möchte seine Krankheitserreger möglichst rasch mittels Türklinken, Haltegriffen in öffentlichen Verkehrsmittel oder beim herzlichen Händedruck an seine Mitmenschen verteilen.

Es wird empfohlen, beim Niesen auf jeden Fall das Gesicht vom Gegenüber abzuwenden und in ein (Papier-)Taschentuch zu niesen. Weil der Betroffene versucht, sein Niesen so dezent wie möglich ablaufen zu lassen und man auf sein Leid nicht noch mehr Aufmerksamkeit lenken möchte, soll man auch nicht mehr lauthals „Gesundheit“ wünschen, sondern die Situation diskret ignorieren.

Schnäuzen

Ein weiter Punkt, bei dem sich die Meinung in den letzten Jahren



geändert hat, bezieht sich auf das Schnäuzen. So haben Ärztinnen und Ärzte festgestellt, dass das (bisher verpönte) Hochziehen des Nasensekretes empfehlenswerter ist, als das Schnäuzen. Das hochgezogene Sekret wird dann abgeschluckt, die Magensäure entsorgt die Viren und Bakterien. Bläst man hingegen beim Nasenputzen kräftig in das Taschentuch, so entsteht ein hoher Druck im Nasenraum, der das Schnupfensekret erst recht in die Nebenhöhlen drückt. Die Folge können dann schmerzhaft und langwierige Nebenhöhlenentzündungen sein. Ist Schnäuzen unumgänglich, um die Nase wieder frei zu bekommen, ist die richtige Technik immer nur ein Nasenloch ausschnäuzen.

Nur der Vollständigkeit halber sei erwähnt, dass wegen der Ansteckungsgefahr der Gebrauch von Papiertaschentüchern, die unmittelbar nach der Verwendung entsorgt werden dem von Stofftaschentüchern, die durchweicht in diversen Hosen- und Jackentaschen herumgetragen werden, vorzuziehen ist. Ebenso sollte man sich regelmäßig die Hände waschen. ■