

Homöopathie

# BULLETIN

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

VHIG



*Sticta pulmonaria*; Echte Lungenflechte

# LOBARIA PULMONARIA

Fotograf: Bernd Haynold / Wikipedia

# VORWORT



## Liebe Freundinnen und Freunde der Homöopathie,

diesmal möchte ich Ihnen ein bekanntes und oft gebrauchtes Arzneimittel, nämlich *Strychnos nux-vomica*, die Brechnuss vorstellen.

*Nux vomica*, wie *Strychnos nux-vomica* früher bezeichnet wurde, ist ja als „Katermittel“ bekannt, um nicht zu sagen, verschrien. Zu lange, zu viel, zu überschwenglich gefeiert, dem

guten Essen und dem Alkohol zu sehr zugesprochen, Nikotin und Kaffee über die Maßen zu sich genommen und am nächsten Morgen einen „Haarwurzkatarrh“ - da ist man dem *Nux vomica* Zustand schon sehr nahe. Hinweisen möchte ich aber ausdrücklich darauf, dass man nicht nur nach einer durchzechten Nacht diese Arznei eventuell braucht, sondern bei allen Zuständen und Beschwerden, die sich so anfühlen, als ob man über die Stränge geschlagen hat. Nicht jeder, der *Nux vomica* braucht, führt einen ausschweifenden Lebenswandel.

Die zweite Arznei in dieser Ausgabe ist *Lobaria pulmonaria*, früher *Sticta pulmonaria*. Bei diesem interessanten Gewächs handelt es sich nicht um eine herkömmliche Pflanze, sondern um einen Pilz und eine Grün- oder Blaualge, die in Symbiose eine Flechte bilden. Dieses Zusammenleben ist zum Vorteil beider Lebewesen, der Pilz schützt die Alge vor der Austrocknung, die Alge versorgt den Pilz durch Photosynthese mit

Nährstoffen. *Sticta pulmonaria* wird in der Homöopathie dem eigenständigen Reich der Pilze zugeordnet, einer Substanzgruppe, die neben den Pflanzen, Mineralen und Tieren immer mehr an Bedeutung gewinnt. Als Mittel mit einem ausgeprägtem Bezug zu den Schleimhäuten der Atemwege hat es einen fixen Platz in der homöopathischen Hausapotheke.

Einer störenden Blasenbeschwerde ist auch diesmal wieder ein Beitrag gewidmet, diesmal ist das Thema Inkontinenz, vor allem bei älteren Menschen. Neben schweren Folgeerkrankungen bis zum Nierenversagen kann eine unbehandelte Inkontinenz die Lebensqualität Betroffener erheblich einschränken. Inkontinenz ist keine eigenständige Krankheit, sondern je nach Ursache ein Symptom. Jeden kann es treffen, ein Grund mehr, sich über dieses unangenehme Leiden zu informieren.

Interessante Stunden mit der Lektüre

Claudia Maurer



# HARNINKONTINENZ

## - EIN LÄSTIGES THEMA

Blasen- oder Harninkontinenz wird oft als unangenehme Begleiterscheinung des Älterwerdens hingenommen. Dabei lässt sich Inkontinenz in vielen Fällen, je nach Ursache, behandeln.



Unwillkürlicher Harnabgang, ob als lästiges Harntröpfeln beim Husten oder zwanghafter Harndrang, der einem die Toilette nicht mehr rechtzeitig erreichen lässt, kann verschiedene Ursachen haben. Wichtig ist immer eine genaue schulmedizinische Abklärung, ge-

meinsam mit Ärztin oder Arzt kann dann ein guter Therapieplan festgelegt werden. Keine Lösung ist das bewusste oder unbewusste Reduzieren der Trinkmenge in der irrigen Annahme, dass weniger Trinken weniger Harn und damit weniger belastenden Harndrang

oder Harnabgang bedeutet. Vor allem bei älteren Menschen, die schon weniger Durst verspüren und zu wenig Flüssigkeit zu sich nehmen, kann es so zu einer bedrohlichen Austrocknung kommen.

Frauen sind häufig von einer **Stress- oder Belastungsinkontinenz** betroffen. Durch Geburten, Östrogenmangel nach der Menopause und erschlaffte Beckenbodenmuskulatur kommt es zu einer Senkung der Organe des kleinen Beckens, bei einer Erhöhung des Bauchinnendruckes wie beim Heben eines schweren Gewichtes, Husten, Niesen, Lachen oder Pressen geht Harn ab, ohne dass die Betroffene einen Drang verspürt.

Bei Männern tritt diese Form der Inkontinenz selten auf, meist ist sie Folge einer Prostata-Operation. Beckenbodengymnastik, das Trainieren der Beckenbodenmuskulatur ist nicht nur eine gute prophylaktische Maßnahme, sie kann auch bei leichten Fällen einer Stressinkontinenz sehr hilfreich sein.

Die Herren leiden hingegen öf-



ters unter einer **Überlaufinkontinenz**.

Dabei kommt es zu einer Störung des Harnabflusses, die Blase kann nicht mehr vollständig entleert werden, läuft über und tröpfelt vor sich hin. Beim Urinieren werden nur kleine Mengen Harn abgegeben.

Die Ursache liegt meist bei einer vergrößerten Prostata. Ebenso kann eine Schwäche der Blasenmuskulatur der Grund der unvollständigen Entleerung sein, PatientInnen mit Polyneuropä-

thie, z.B. bei Diabetes mellitus, kennen mitunter dieses unangenehme Begleitsymptom. Unbehandelt sind durch den Rückstau von Harn in den Harnleitern und den Nieren Niereninsuffizienz und Urämie lebensbedrohliche Folgen.

Ausgesprochen unangenehm ist die sogenannte **Dranginkontinenz**, bei der der Hanrdrang unbeherrschbar ist und Betroffene oft nicht mehr rechtzeitig die Toilette erreichen. Hier sind meist Entzündungen im Urogenitalbereich wie z.B. eine akute

oder chronische Blasenentzündung oder Tumore der Auslöser.

Von einer **Reflexinkontinenz** oder auch **neurogenen Inkontinenz** spricht man, wenn eine Störung der Nervenbahnen zwischen Gehirn und den Zentren für die Blasensteuerung im Rückenmark vorliegt. Mögliche Ursachen sind Querschnittslähmung, Multiple Sklerose oder auch eine Verletzung der Nervenbahnen durch eine Bandscheibenoperation. Bei dieser Form der Inkontinenz haben Betroffene keine Kontrolle über

die Blasenfunktion, der Harnabgang kann unwillkürlich oder erschwert sein, ein Harndrang wird oft nicht gespürt.

Der Vollständigkeit halber sei noch die **extraurethrale Inkontinenz** erwähnt. Hierbei handelt es sich um angeborene Fehlbildungen des Harnleiters oder Fistelbildungen durch Entzündungen und Verletzungen in diesem Bereich. Eine Operation ist bei dieser Form die Therapie der Wahl.

### Bewährte Homöopathie

#### **Causticum Hahnemanni** (Ätzzstoff)

Oftmals unbemerkter, unwillkürlicher Harnabgang beim Husten, Niesen, Lachen; auch bei Blasenlähmung, Blasenschwäche oder Harnverhalten nach Geburten oder Operationen; dabei bestehender Harndrang, Harnträufeln und Brennen in der Harnröhre

#### **Sepia** (Tintenfisch)

Wird oft bei Frauen mit Senkungsbeschwerden erfolgreich eingesetzt; Druck und Senkungsgefühl nach unten auf die Blase und Harnröhre; mit häufigem Harndrang und Harnträufeln; der Harn ist oft übel-

riechend; Betroffene fühlen sich überfordert und erschöpft

#### **Natrium chloratum** (Kochsalz)

Vermehrter Harn und unwillkürlicher Harnabgang beim Gehen, Husten; dabei können Betroffene in Gegenwart anderer nicht oder nur sehr schwer den Harn ablassen; man muss lange warten, bis der Harn endlich fließt oder eher tröpfelt; oft haben Beschwerden, die Natrium chloratum brauchen, psychische Ursachen, vor allem durch Kummer

#### **Sabal serrulatum** (Sägepalme)

Unwillkürliches Harntropfen beim Husten, Lachen, dabei besteht ständiger Harndrang vor allem nachts, Harn geht aber nur tröpfchenweise ab; auch bei schmerzhaftem Harnverhalten

#### **Conium maculatum** (Gefleckter Schierling)

Störung der Harnentleerung durch Prostatavergrößerung; dabei unterbrochener Harnabgang (Harnfluss hört auf und beginnt wieder), eventuell mit schneidenden Schmerzen beim Urinieren; der Harn wird nicht vollständig abgegeben, durch den Restharn kommt es zu häufigen Blasenentzündungen

#### **Equisetum hyemale** (Winterschachtelhalme)

Unwillkürlicher Harnabgang, dabei dumpfer Schmerz und Völlegefühl der Blase; das unangenehme Völlegefühl bessert sich aber nach der Blasenentleerung nicht; eventuell mit stechenden, brennenden Schmerzen beim Urinieren

#### **Plantago major** (Breitwegerich)

Wegen einer Schwäche der Blasenschließmuskulatur und reichlicher Harnbildung, vor allem nachts, stört häufiger Harndrang den Schlaf; dabei wird reichlich stark riechender Harn abgelassen; tagsüber oft Reizblase

#### **Petroselinum** (Petersilie)

Heftiger Harndrang, der Harn kann nicht gehalten werden; trotzdem werden immer nur kleine Mengen Harn abgelassen

#### **Delphinium staphisagria** (Stephanskraut)

Blasenreizung, häufiger Harndrang, aber auch erschwertes, schmerzhaftes Urinieren nach Operationen im Urogenitalbereich, nach endoskopischen Untersuchungen der Blase durch die Harnröhre oder nach Katheterisierung

# LOBARIA PULMONARIA

## STICTA PULMONARIA; ECHE LUNGENFLECHTE

Wegen ihrer Lappen, die ähnlich wie Lungengewebe aussehen, wurde die Lungenflechte schon seit dem Altertum als Heilmittel für Lungenerkrankungen genutzt. Auch in der Homöopathie sind Atemwegserkrankungen die Hauptindikation für Lobaria.



Fotograf: Alan Cressler / Flickriver

Flechten sind keine Pflanzen, sondern eine Lebensgemeinschaft von einem Pilz, der Name, Form und Struktur gibt, und meist einer Grünalge. Bei ca. 15 % der Flechten bilden ein Pilz und Cyanobakterien (Blaualgen) diese Symbiose. Seit 600 Millionen Jahren gibt es nachweislich Flechten. Sie

wachsen nur sehr langsam und zählen zu den langlebigsten Lebewesen (mehrere hundert Jahre bis zu 4.500 Jahren bei einer Landkartenflechte in Grönland).

Die Echte Lungenflechte ist eine sogenannte Blattflechte. Sie wächst sehr langsam auf Baum-

rinde, meist von Eichen- oder Ahornbäumen. Dort bildet sie die charakteristischen grünen bis olivbraunen Lappen aus. In feuchter und niederschlagsreicher Umgebung kann sie einen Durchmesser von mehreren Dezimetern erreichen.

Die Lungenflechte reagiert sehr empfindlich auf Luftschadstoffe. Sie gilt als Indikatorpflanze für ein intaktes Ökosystem. Deshalb zählt sie zu den stark gefährdeten Lebensformen und ist in Europa fast nur mehr am Alpennordrand in Gebieten über 900 Höhenmetern zu finden. Weiters wächst sie noch in Nordamerika.

Wegen ihres Gehalts an Pflanzensäuren, Fettsäuren, Schleim und Gerbstoffen hat die Lungenflechte, so wie andere Flechtenarten, z.B. Irisch Moos oder Rentiermoos, antibiotische und bakterizide Wirkung, vor allem auf die Atemwege und das Lungengewebe. In der Volksheilkunde wurden Zubereitungen aus der Lungenflechte bei Erkrankungen der Lunge angewandt, aber auch Wunden und Geschwüre wurden damit behandelt. Wegen der ent-

haltenen Bitterstoffe fanden die Flechten als Hopfenersatz auch zum Bierbrauen Verwendung.

Die homöopathische Arznei wird aus der Tinktur der Flechte potenziert und hat einen Bezug zu den Atemwegen, Schleimhäuten und Gelenkmembranen.

In der Arzneimittelpfprüfung hat *Lobaria pulmonaria* vor allem katarrhalische, also entzündliche Symptome der Schleimhäute der Atemwege hervorgerufen und so den Ruf von *Lobaria* als Arznei für Schnupfen, Bronchitis und rheumatischen Beschwerden begründet. Sie ist eine bewährte Arznei bei Infekten, die als Schnupfen beginnen und in einer Bronchitis enden.

Bei **Erkältung**, aber auch bei **Heuschnupfen**, sind die Schleimhäute des Nasen-Rachenraums sehr trocken. Beim Schnupfen leiden Betroffene unter einem **unangenehmen Völle- und Druckgefühl an der Nasenwurzel**. Ständig müssen sie niesen und haben das **Bedürfnis, sich zu Schnäuzen**, aber wegen der **trockenen Nasenschleimhaut** kommt kein Sekret. Die verstopfte, trockene Nase und Niesattacken lassen sie nachts nicht schlafen, der Geruchssinn lässt deutlich nach.

Die schmerzhaft trockene Schleimhäute steigt rasch in den Hals und schlussendlich die Bronchien ab. **Trockener, belender Husten** quält die Erkrankten, vor allem abends und während der Nachtstunden oder beim Hinlegen. Betroffene müssen sich dann aufsetzen oder herumgehen. Wegen der keuchhustenartigen **Hustenattacken** leiden sie aber auch unter **Schmerzen im Brustbein und im Bereich der Wirbelsäule** - müde, mit schmerzhaftem Brustkorb sehnen sie sich nach Ruhe, der Husten lässt sie aber nicht zu.

Wie man sich gut vorstellen kann, treten bei solchen Katarrhen auch **dumpe Kopfschmerzen** mit einem schweren Druck auf Stirn und Nasenwurzel auf. Trotzdem sich die Betroffenen krank fühlen, reden sie mitunter erstaunlich viel und beschreiben das eigenartige Gefühl, als ob sie schweben würden.

Bei *Lobaria* ist auch die **Entzündung von Gelenken mit rheumatischen, heftig einschließenden Schmerzen** im Arzneibild beschrieben. Die betroffenen Gelenke sind rot, geschwollen und heiß, die Schmerzen strahlen bis in die benachbarten Muskeln aus. Vor allem die Knie und die Knieschleimbeutel können be-

troffen sein, in der älteren Literatur wurden diese Beschwerden als „**Hausmädchenknie**“ bezeichnet.

## Modalitäten

**Verschlimmerung** abends, nachts; beim Hinlegen; bei Temperaturveränderungen

**Verbesserung** wenn Absonderungen (Nasensekret, Auswurf) erscheinen; an der frischen Luft

## Wann Sie an *Lobaria pulmonaria* denken sollten

### Husten

Hartnäckiger, quälender trockener Husten, tritt nach trockenem Schnupfen auf; beim Einatmen und Husten wird der Husten immer schlimmer; schlaflos wegen des Hustens, man muss sich aufsetzen oder herumgehen. Ver-schlechterung abends, nachts, beim Hinlegen, beim Einatmen. Besserung durch Aufsetzen.

### Schnupfen

Trockene, verstopfte Nase mit Völlegefühl an der Nasenwurzel; Niesreiz und ständiger Drang zu Schnäuzen, es wird aber nichts herausgebracht; trockene Nasenschleimhaut mit vielen Krusten; Schnupfen setzt sich in der Stirnhöhle fest. ■

# STRYCHNOS NUX-VOMICA

## NUX-VOMICA; GEWÖHNLICHE BRECHNUSS

Dieser Vertreter aus der Familie der Brechnussgewächse (Loganiaceae) gehört wie die Ignatiushöhne (Strychnos ignatii) zu den sogenannten Polychresten, also zu den vielnützlichen, vielgeprüften und häufig eingesetzten Arzneimitteln.



Der bis zu 13 m hohe, immergrüne Brechnuss- oder Krähenaugenbaum ist vom tropischen Indien über Südostasien bis Nordaustralien verbreitet. Die tisch-

tennisballgroßen Früchte enthalten 2 bis 4 knopfartige Samen, die auch Krähenaugen genannt werden. Die Rinde, Blätter und Samen enthalten das giftige Al-

kaloid **Strychnin**. Das Gift hat seine Wirkung auf das Zentralnervensystem und führt zu tetanusähnlichen Krämpfen bis zum Erstickungstod durch Atemlähmung infolge eines Krampfes der Atemmuskulatur.

In Mitteleuropa wurden im 17. Jahrhundert die Samen vor allem als Schädlingsbekämpfungsmittel zum Vergiften von Füchsen, Ratten, Mäuse und anderen Wildtieren und als Köder zum Betäuben von Fischen, ähnlich den Kockelskörnern, verwendet.

Medizinisch wurden Zubereitungen aus dem Brechnussbaum im asiatischen Raum seit über 1000 Jahren verwendet. Vor allem als Mittel gegen Schlangenbisse, Fieber, Rheuma, Verdauungsbeschwerden und zur Schmerzlinderung kam die Brechnuss zum Einsatz.

In der abendländischen Medizin verordnete man Brechnussamen gegen die Pest, später auch gegen Schwächezustände, bei Herz-Kreislaufbeschwerden und als appetitanregendes Mittel. Wegen der leberschädigenden

Nebenwirkung wird die Brechnuss heutzutage medizinisch nicht mehr verwendet. Das aus den Samen gewonnene Strychnin ist nur mehr Bestandteil in Ratten- und anderen Giftködern.

Das homöopathische Arzneimittel **Nux vomica** wird aus den getrockneten, zu Pulver vermahlene Samen potenziert. Es hat einen Bezug zu den **Verdauungsorganen**, den **Nerven** und **Atmungsorganen**. Es gilt als **Rechtsmittel**, hat also die Beschwerden bevorzugt auf der rechten Körperseite.

### ehrgeiziger Workaholic

Nux vomica Persönlichkeiten lassen sich gut beschreiben und charakterisieren. Im Gesunden handelt es sich um tüchtige, selbstständig zuverlässig arbeitende Menschen, die sich mit ihrem starken Pflichtbewusstsein in eine leitende Position hinaufarbeiten. Im Kranken wandeln sie sich zu **übertrieben ehrgeizigen** Menschen, die von ihrem ständigen Drang nach beruflichem Erfolg getrieben sind.

Arbeit und Leistung sind der Lebensmittelpunkt. Tagsüber bewältigen sie **perfektionistisch** ein unmenschliches Arbeitspensum, nachts lassen sie die Gedan-

ken und Sorgen um den geschäftlichen Erfolg kaum schlafen. Es ist verständlich, dass die Betroffenen immer **gereizt** sind und oft wegen Kleinigkeiten **völlig in Rage** geraten.

Daher ist Nux vomica ein hervorragendes Arzneimittel gegen Beschwerden, die durch **Überarbeitung** und zuviel **Stress** entstehen.

Sie sind nahezu besessen von ihrem **Konkurrenzdenken**, sie wollen und müssen immer die Ersten und Besten sein, sei es beim Kartenspielen, beim Sport oder beim Autofahren. Oft gehen sie **rücksichtslos** gegen vermeintliche Konkurrenten vor. Schon bei Kindern kann man dieses Verhalten beobachten. Sie können bei keinem Spiel verlieren und werden wütend, wenn ein anderes Kind bessere Noten hat.

Für Nux vomica ist es unmöglich, einen Fehler zuzugeben (er ist ja der einzige, der es richtig kann und weiß), Niederlagen oder Kritik werden **wütend** und **zornig** zurückgewiesen. Die Erfolge, Geld und Besitz werden gerne prahlerisch zur Schau gestellt.

Nux vomica will immer **MEHR**:

mehr Geld, mehr Prestige, mehr Macht, mehr Essen, mehr Sex, ... Um leistungsfähig zu sein, greifen sie gerne zu Tabletten und Aufputzmitteln. Sie leben sehr ungesund, so wie sie **übermäßig** und **grenzenlos** arbeiten, so stressen sie auch ihr Verdauungssystem durch unregelmäßiges und maßloses Essen und Genussmittel.

Diese **gehetzte Lebensweise** findet dann in körperlichen Erkrankungen ihren Niederschlag. Dabei hat Nux vomica Angst vor Krankheit und Tod, Betroffene neigen sehr zur **Hypochondrie** und reagieren **überempfindlich** auf Lärm, Gerüche und Licht.

Aber statt einmal etwas zurückzuschalten wollen sie nur rasch eine Tablette, damit 's wieder gut ist. Obwohl Alkohol und Tabak ihre Beschwerden verschlechtern, können sie nicht davon lassen - brauchen Kaffee, um arbeiten zu können und Alkohol, um zu schlafen.

### körperliche Symptome

Die zahlreichen körperlichen Symptome können hier nicht vollständig aufgeführt werden. Es sollen nur die wichtigsten, hervorstechendsten beschrieben werden.

Wie man sich leicht vorstellen kann, findet sich im Arzneimittelbild von Nux vomica der **Spannungskopfschmerz**. Vor allem morgens, nach Stress, Tabak, Alkohol, Kaffee oder wenn der Lebensrhythmus aus der Bahn geraten ist - sei es durch die Arbeit, sei es durch eine Zeitverschiebung bei Flugreisen.

Der Kopfschmerz fühlt sich an, als ob man einen fürchterlichen Kater hat. **Geräuschempfindlich, lichtempfindlich, geruchsempfindlich, berührungsempfindlich** - man möchte seine Ruhe haben, nicht gestört werden und nur schlafen. Einhüllen des Kopfes oder fester Druck bessern die Beschwerden. Dabei kann auch Schwindel und Übelkeit auftreten.

Die Verdauungsbeschwerden reichen von **Sodbrennen, Übelkeit** meist mit dem vergeblichen Drang zu Erbrechen bis zu **Verstopfung**, manchmal auch **Durchfall**.

Schon morgens erwachen die Betroffenen mit einem **sauren, bitteren, einfach schlechten Geschmack im Mund**. Die **Magen- und Bauchregion ist sehr druckempfindlich**, Gürtel oder enge Kleidung muss gelockert werden. Saures, bitteres Aufstos-

sen oder Übelkeit tritt vor allem morgens oder einige Zeit nach dem Essen auf.

Es fühlt sich an, als ob ein Gewicht schmerzhaft im Magen liegt. Krampfartige Magenschmerzen und **starker Brechreiz** treten bei Nux vomica auf, kann dann endlich erbrochen werden, fühlen sich die Erkrankten erleichtert. Auch auf Reisen können solche Beschwerden durch das Fahren im Wagen oder Schiff, Schlafmangel oder verschobene Essenszeiten hervorgehoben werden.

Oftmals ist die Übelkeit von **Bauchschmerzen** begleitet. Kolikartige Schmerzen, **Blähungen** und starker, aber **erfolgloser Stuhl drang** können schon bei Säuglingen auftreten. Lautes Rumoren und Gurgeln im Bauch sind dabei vorhanden. Die Verstopfung und der ständige Stuhl drang führen zu schmerzhaften **Hämorrhoiden**, die bluten können. Kann dann endlich der Stuhl abgesetzt werden, bessern sich die Beschwerden für einige Zeit.

Auch **Obstipation** nach Missbrauch von Abführmitteln oder Medikamenten werden von Nux vomica positiv beeinflusst. Kommt es zu **Durchfall**, so tritt er auch meist morgens auf, mit

großem Drang und häufigen, kleinen Entleerungen.

Nux vomica ist ein großes **Lebermittel**. Die stechenden Schmerzen treten in der Lebergegend auf und strahlen bis in die rechte Schulter aus, dabei ist der Oberbauch im Bereich der Leber berührungs- und druckempfindlich. Die **Leberschwäche** oder die **Lebererkrankung** wie eine Entzündung sind oft Folge von schlechter Ernährung, zuviel Fleisch und Fett, Gewürze, Alkohol usw. Auch Schädigungen der Leber durch Chemikalien oder Medikamente gehören zum Arzneibild.

Bei den Atemwegserkrankungen finden wir den **Stockschnupfen** mit verstopfter Nase, vor allem nachts und im warmen Zimmer. Bei **Erkältungen** sind die Patienten fröstelig, wollen zugedeckt und in Ruhe gelassen werden. Trotzdem brauchen sie frische Luft, damit die Nase wieder frei wird. Kopfschmerzen, Halsschmerzen und Husten, Fieberschauer und Bauchbeschwerden treten bei **grippalen Infekten** zusätzlich auf. Erschwerte Atmung und Asthma mit einem bedrückenden Völlegefühl im Magen und Bauchraum können auch ein Hinweis auf Nux vomica sein.



## Modalitäten

**Auslöser** für Nux vomica Erkrankungen ist schon, wie oben erwähnt, ein Zuviel: zuviel Stress, zuviel Ärger, zuviel Essen, zu viele Genussmittel; Schlafmangel oder gestörter Wach-Schlafrhythmus, Jetlag; Medikamentenmissbrauch oder Nebenwirkung von Medikamenten

**Verschlechterung** bei äußeren Reizen (Sonne, Licht, Geräusche, Gerüche, Berührung), Stimulanzen (Kaffee, Tabak, Alkohol), Stress und Aufregung, nachts

**Besserung** durch Ruhe, Liegen, kurzen Schlaf (wenn er nicht aufgeweckt wird, sondern selbst aufwacht), Druck, Wärme, Zudecken und Einhüllen, Lockern der Kleidung

**Wann Sie an Nux vomica denken sollten**

## Husten

Bei überarbeiteten und gereizten Personen; meist schon morgens beginnend; trockener, quälender Husten, mit Kopfschmerzen beim Husten - der Patient hält sich den Kopf beim Husten; oft begleitet von Magen- oder Bauchbeschwerden. Besserung durch warme Getränke.

### Rückenschmerzen

Schmerzhafte Muskelverspannungen im Nacken-Schulterbereich, im Rücken; die Betroffenen müssen sich beim Umdrehen im Bett aufsetzen; bei überarbeiteten, angespannten, gestressten Personen mit sitzender Tätigkeit.

### Magenschmerzen

Krampfartige Magenschmerzen bei gehetzten, überarbeiteten und reizbaren Personen; übersäuerter Magen, verdorbener Magen; mit saurem Aufstossen und Brechreiz; auch nach Einnahme allopathischer Medikamente, nach Narkose. Verschlechterung durch Stress und Ärger, Kaffee, Tabak, Alkohol. Besserung durch Lockern der Kleidung, im Liegen, warme Anwendungen,



nach Erbrechen.

### Verstopfung

Erfolgsloser Stuhldrang; mit leichter Übelkeit, Blähungen und Völlegefühl; Hämorrhoiden; durch gestörten Wach-Schlafrhythmus, Jetlag, ungewohnte Lebensmittel, auf Reisen.

### Reizblase

Ständiger Harndrang, Harn kann aber nur in kleinen Mengen entleert werden; mit dem Gefühl, als sei die Harnröhre verkrampft; bei überarbeiteten und gereizten Personen.

### Schlafstörungen

Schlechter Schlaf bei Personen, die unter Stress stehen; Erwachen gegen 3 oder 4 Uhr morgens, Gedanken und Sorgen meist an geschäftliche oder berufliche Belange hindern am Weiterschlafen; tagsüber müde und erschöpft, braucht dann Kaffee und andere Aufputschmittel.

### Kopfschmerzen

Durch Stress, Überarbeitung, Aufregung, ungesunde Lebensweise; beginnen oft schon morgens mit einem benommenen, betrunkenen Gefühl, Spannungskopfschmerz, mit Übelkeit; auch nach Schlafmangel oder der Einnahme von Medikamenten, Folge einer Narkose. ■



## IMPRESSUM

Homöopathie-Bulletin 09/12

### 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,  
Bernd Haynold / Wikipedia, Alan Cressler  
/ Flickrriver

### 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.