

Homöopathie

# BULLETIN

DIE ZEITUNG DES VEREINS INITIATIVE „HOMÖOPATHIE HILFT“ • AUSGABE MÄRZ 2016



Weißdorn

# CRATAEGUS

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



# VORWORT



## Liebe Freundinnen und Freunde der Homöopathie!

Nach einem wechselhaften und oft auch zu warmen Winter steht der Frühling vor der Tür. Die Tage werden wieder länger und die Vorfreude auf Sonnenschein und blühende Bäume ist groß. Im Mai beginnt auch der Weißdorn zu blühen und erfreut uns mit seiner Blütenpracht. Ihm ist das Arzneimittelbild dieser Ausgabe gewidmet.

Der April wird traditionell ein sehr terminreicher Monat. Zu Beginn findet, wie jedes Jahr der Tag der Homöopathie statt. Er steht diesmal unter dem Motto „Homöopathie für jedes Alter“ und wird in Kooperation mit der Österreichischen Gesellschaft für Homöopa-

thische Medizin veranstaltet. Interessante Vorträge warten am 7. April auf Sie. Später als üblich findet heuer unsere Jahresversammlung am 20. April statt. Anschließend an die Jahresversammlung gibt es wieder unseren Treffpunkt Homöopathie. Wir freuen uns auf zahlreichen Besuch.

Und am 24. April lädt die St. Anna Apotheke in alter Tradition zu einem Vortrag ein. Diesmal geht es um „Hilfe aus der Natur bei Venenleiden“, über die Sie unsere stellvertretende Obfrau Claudia Maurer informieren wird. Eine Übersicht aller Termine finden Sie auf Seite 9 und 11.

Das Hauptthema dieser Ausgabe widmet sich dem Thema „Schlafstörungen“. Wer kennt das nicht? Wir wälzen uns in der Nacht von einer Seite zur anderen. Wir finden keine Ruhe, sei es weil uns Gedanken nicht loslassen oder uns Sorgen plagen. Morgens sind wir dann wie gerädert. Auch mit der Hilfe der Natur können solche Szenarien der Vergangenheit angehören, denn sie und die Homöopathie halten für diese Fälle einige wirksame Alternativen zu herkömm-

lichen Schlafmitteln bereit.

Leider gibt es von der Skeptiker-Front nichts Gutes zu berichten. Im deutschen Freiburg fand im Jänner ein Strategietreffen der Homöopathie-Kritiker statt. Auch Österreich war dort vertreten. Das schauerliche Ergebnis: Es wurde ein „Netzwerk Homöopathie“ gegründet und es soll eine Online Plattform entstehen, die negative Informationen über die Homöopathie verbreitet. Die ÖGHM und wir haben sofort gehandelt und einige internationale Domains registriert. Diese werden nun zu unserer bzw. zur Internetseite der ÖGHM weitergeleitet. So hoffen wir, dass interessierte Internet-User nicht in die Skeptiker-Falle tappen und weiterhin seriöse Information von anerkannten Fachleuten bekommen, statt falsche Gerüchte von sogenannten Kritikern. Es ist wieder ein Beweis dafür, wie wichtig unsere Aufklärungsarbeit ist.

Ich wünsche Ihnen viele interessante Stunden bei unseren Veranstaltungen und einen guten Start in den Frühling!

Mag. pharm. Sabine Lexer  
Obfrau ■

## CRATAEGUS MONOGYNA, CRATAEGUS LAEVIGATA; WEIßDORN

# CRATAEGUS

Der Weißdorn gehört zu den pharmakologisch bestuntersuchten pflanzlichen Heilmitteln. In der konventionellen Medizin ist der herzstärkende Extrakt in zahlreichen Präparaten enthalten. Die homöopathisch aufbereitete Arznei *Crataegus* wird ebenfalls organotrop bei Herzbeschwerden eingesetzt.



### Name

*Crataegus* leitet sich wahrscheinlich aus dem griechischen Wort „krataios“ (hart, stark) ab und bezieht sich wohl auf das besonders harte Holz. Der deutsche Namen Weißdorn verdankt der strauchartige Baum den vielen weißen Blüten und der hellen Rinde. Andere Bezeichnungen wie Hagedorn oder Heckendorn weisen auf den Umstand hin, dass die Pflanze als Heckenpflanze genutzt wird.

### Botanik

Weißdorn ist die Bezeichnung einer Pflanzengattung aus der Familie der Roseaceae (Rosengewächse) und kommt weltweit in ca. 300, oft schwer von einander unterscheidbaren Arten vor. Die einzelnen Arten kreuzen sich häufig und machen eine sichere Bestimmung noch schwieriger.

Der stark verzweigte, dor-nenbewehrte Strauch oder strauchartige Baum kann, je

nach Art, eine Höhe von bis zu 10 m erreichen. Die Laubblätter sind meist gesägt oder gelappt. Im Mai und Juni bringt die Pflanze zahlreiche, je nach Art reinweiße oder zartrosa bis rote Blüten in Doldenrispen hervor. Die zierlich und hübsch anzusehenden Blüten verströmen jedoch einen widerlichen Geruch. Aus den Blüten entwickeln sich im Herbst kleine rote, längliche, beerenartige und essbare Früchte.

### Verwendung

Die in den gemäßigten Zonen Mitteleuropas häufigsten Arten sind der Eingriffelige Weißdorn (*Crataegus monogyna*) und der Zweigriffelige Weißdorn (*Crataegus laevigata*). An Waldrändern, in Hecken, an Felsenhängen gedeiht die anspruchslose Pflanze und kann leicht in Gärten und Parks kultiviert werden. Die ökologische Bedeutung des Weißdorns ist beachtlich: Für viele Schmetterlingarten ist der Weißdorn eine wichtige Raupenfutterpflanze, Bienen dienen die üppigen Blüten, Vögel die roten

Früchte als Nahrungsquelle. Aufgrund der dichten Verzweigung und der kräftigen Dornen bietet sich eine Weißdornhecke als schwer zugänglicher und geschützter Brutplatz für viele Vogelarten an.

Das harte Holz wird für Schnitzarbeiten selten genutzt, eignet sich aber sehr gut für Werkzeugstiele. Die Früchte schmecken süß-säuerlich und werden alleine oder gemeinsam mit anderen Früchten zu Mus, Kompott oder Gelee verarbeitet. Aus Blättern, Blüten und Früchten wurden und werden Tees und Tinkturen bereitet.

## Mythologie

Im Volksglauben und in der Mythologie hat der Weißdorn seit Alters her eine wichtige Bedeutung als Schutzpflanze. So sollen Weißdornzweige Hexen und bösen Zauber abwehren, beim Durchgang durch ein Tor aus Weißdornzweigen sollen die Krankheiten und Verhexungen im Gehölz hängen bleiben. Weißdorn galt als Wohnort für Elfen und Feen und wurde bewußt als Heckenpflanze an der Grundstücksgrenze gepflanzt, um den Grund und Boden, Haus und Hof zu beschützen.

## Volksheilkunde

In der Volksheilkunde wird vor allem der Tee aus Blüten und Blättern des Weißdorns zur Stärkung der Herzleistung und bei nervösen Herzbeschwerden empfohlen. Das Mus aus den Früchten hat eine stopfende Wirkung und wird bei leichtem Durchfall eingesetzt.

## Inhaltsstoffe

An Inhaltsstoffen der genutzten Pflanzenteile - Blätter, Blüten, Früchte - sind Flavonoide, oligomere Procyanidine und biogene Amine neben anderen Substanzen erwähnt. Erst das Zusammenwirken der zahlreichen Inhaltsstoffe ergeben die antioxidative, gefäßrelaxierende und kräftigende Wirkung auf den Herzmuskel.

## Medizinische Anwendung

Weißdorn ist wahrscheinlich die am besten pharmakologisch untersuchte Heilpflanze und als ausgezeichnetes Herztonikum in der westlichen Schulmedizin anerkannt. Ob als Tee, Tinktur oder Extrakt in verschiedenen Medikamenten - der Weißdorn wird bei chronischen Beschwerden des Altersherzens, Blutdruckschwankungen, beginnender Herzinsuffizienz, Folgen von Herzinfarkt und koronarer

Herzerkrankungen, Herzmuskelschwäche nach Infektionskrankheiten und funktionellen Herzbeschwerden verordnet.

## Homöopathie

Die Urtinktur wird aus den frischen, reifen Früchten hergestellt und zu der Arznei Crataegus weiterpotenziert. Auch in der Homöopathie bestätigt sich die herztstärkende und regulierende Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem. Bewährt hat sich die Arznei weniger bei akuten, sondern bei chronischen Herzbeschwerden. Prof. Mathias Dorcsi bezeichnete Crataegus als das „**Zahnbürstl für das Herz**“. Nach ärztlicher Abklärung der Beschwerden kann Crataegus zusätzlich zu den konventionellen Medikamenten und längerfristig in der Tiefpotenz genommen werden.

## Organotropie zum Herzen

Sowohl in den Arzneimittelprüfungen als auch in den Erfahrungen bei der Anwendung haben sich vor allem die **Beschwerden des Herz-Kreislaufsystems** als Leitsymptome herausgestellt. Dabei kann es sich sowohl um Erkrankungen mit organischer Ursache, aber auch um funktionelle, nervöse oder stress-

bedingte Herzbeschwerden ohne organischer Veränderung am Herzen handeln. Die übrigen Symptome haben nur eine Bedeutung als Begleitsymptome.

Unregelmäßige Herzrhythmickeit und ihre Folgen wie **Herzklopfen**, **Extrasystolen**, **unregelmäßiger Puls**, aber auch **beschleunigter Puls** sind Beschwerden, die unter Crataegus in den Arzneimittellehren angeführt werden. Weiters werden **Beklemmungsgefühl**, **Atemnot** und **stechende Schmerzen in der Herzgegend** vor allem bei körperlicher Tätigkeit genannt. Die Herzschmerzen strahlen unter das linke Schlüsselbein und das linke Schulterblatt aus.

**Erhöhter Blutdruck** bei **Arteriosklerose** und beim **Altersherz**, **Blutdruckschwankungen** und **niedriger Blutdruck** aufgrund einer **Herzmuskelschwäche**, z.B. **nach einer Infektionskrankheit** oder bei **rheumatischen Erkrankungen**, können durch die Arznei reguliert und ausgeglichen werden.

Bei der begleitenden Behandlung von **Herzinsuffizienz**

(Herzschwäche), sei es beim **Altersherz**, bei **Herzklappendefekten**, **Herzhypertrophie** mit allen Beschwerden wie **Ödeme**, **Kreislaufstörungen**, **kalte Haut** und **blasse, blaue Finger** hat Crataegus schon wertvolle Dienste geleistet und den Betroffenen wieder ein Stück Lebensqualität zurückgegeben.

Die herzkraftigende und-stärkende Wirkung von Crataegus macht man sich in der Homöopathie auch in der **Rekonvaleszenz nach Herzinfarkten** und schweren Herzkrankungen wie **Perikarditis**, **Myokarditis** und **Angina pectoris** zu Nutze.

Oftmals treten psychische Symptome bei Herzerkrankungen auf. **Nervosität**, **Reizbarkeit** und **Ängstlichkeit** bis zu **Schlafstörungen**, **Schlaflosigkeit** sind oft unangenehme Begleiter von Herzerkrankungen. Auch hier wirkt Crataegus ausgleichend und beruhigend.

### Modalitäten

**Verschlechterung:** bei geringster Anstrengung; im warmen Zimmer; nachts

**Besserung:** durch Ruhe; frische Luft

## In der Hausapotheke

### • Herzschwäche

Bei leichter Herzinsuffizienz; Altersherz; Beklemmungsgefühl und Atemnot bei körperlicher Belastung; unregelmäßiger Puls, unregelmäßiger Blutdruck

### • Kreislaufschwankungen

Kreislaufbeschwerden durch wechselhaften Blutdruck; der Blutdruck ist einmal zu hoch, einmal zu niedrig; Atemnot, Beklemmungsgefühl und eventuell Schmerzen im Brustbereich bei körperlicher Anstrengung; funktionelle Herzbeschwerden. *Verschlechterung:* bei Belastung, im warmen Zimmer. *Besserung:* in Ruhe, durch frische Luft

### • Herzrhythmusstörungen

Unregelmäßiger Puls, Extraschläge; Atemnot und Beklemmungsgefühl bei körperlicher Belastung; ängstliche, nervöse Stimmung. *Ursache:* Stress, emotionaler Schock (Kummer, Trauer, Aufregung)

**Erstmalig und plötzlich auftretenden Herz-Kreislaufbeschwerden und Herzrhythmusstörungen müssen ärztlich abgeklärt werden! ■**

# SCHLAF, KINDLEIN SCHLAF ...

**Für viele Menschen ist der Schlaf so selbstverständlich, dass sie kaum darüber nachdenken. Erst, wenn die erholsame Nachtruhe fehlt, spüren wir schnell die Folgen und suchen rasche Abhilfe.**



Bis heute stellt das Phänomen Schlaf ein Rätsel für die Wissenschaft dar. Die Schlaforschung konnte nur anhand der Auswirkungen von Schlafmangel und Schlafentzug feststellen, dass ausreichender Schlaf für die Gehirnentwicklung, kognitive Leistungen und Gedächtnis, für verschiedene Stoffwechselfvorgänge und das Wachstum, für das Immunsystem, die Regeneration und Wundheilung wichtig ist.

Auch für die psychische Ausgeglichenheit ist der Schlaf wichtig, manches Problem, das uns tagsüber belastet, löst sich im Schlaf und wir wachen mit einer passenden Lösung auf. Aber was genau während der Zeit des Schlafens und Träumens passiert und warum, weiß man nicht.

### Gesunder Schlaf

Normalerweise läuft unsere Nachtruhe in Zyklen ab. Nach

dem Einschlafen gleiten wir in eine Tiefschlafphase (Non-REM-Phase), anschließend in die Traum- oder REM-Phase (rapid eye movement-Phase) und schlussendlich wieder in den leichten Schlaf. So ein Zyklus dauert ca. 90 Minuten und wiederholt sich 3 bis 5 Mal pro Nacht. In den Phasen des leichten Schlafes ist es durchaus normal, dass wir beinahe oder vor allem in den Morgenstunden ganz erwachen. Das wird zwar als lästig empfunden, ist aber noch keine Durchschlafstörung.

3 bis 5 Schlafzyklen pro Nacht bedeutet auch, dass das Schlafbedürfnis individuell verschieden ist. Manchen reichen 5 Stunden, andere brauchen einfach mehr Schlafzeit. Beispiele aus der Geschichte gefällig? Napoleon wird als ausgesprochenem Kurzschläfer folgender Satz nachgesagt: "Vier Stunden schläft ein Mann, fünf Stunden eine Frau, sechs Stunden ein Idiot". Im Gegensatz dazu war Albert Einstein auch nach 10-stündigem Schlaf kaum

aus dem Bett zu bringen.

### Schlafstörungen

Je nach Befragung geben bis zu einem Drittel der Menschen an, unter schlechtem Schlaf zu leiden. Einschlafprobleme, Durchschlafstörungen und vor allem ein zu frühes Erwachen werden genannt.

Mitunter sind die Ursachen rasch gefunden. Zu spätes, zu üppiges Essen, Alkohol, Kaffee, schwarzer oder grüner Tee am Abend belasten oder regen den Körper zu sehr an, um eine erholsame Nachtruhe zu finden. Stress, unangenehme Gespräche abends, Sorgen und Grübeleien verhindern die verdiente Entspannung. Die ständige Reizüberflutung durch Lärm und Umweltgeräusche, Computer und Fernsehen überfordern das vegetative Nervensystem und können dadurch die Schlafqualität vermindern. Trotz ausreichender Schlafdauer wacht man müde und wie zerschlagen auf. Hier gilt es vorrangig die Ursachen zu beseitigen.

Manchmal steckt aber eine ernsthafte Erkrankung hinter einer Schlafstörung. Asthma und Atembeschwerden oder

Herz-Kreislauf-Erkrankungen stören mit nächtlichen Anfällen die Nachtruhe. Depressionen oder Burnout-Syndrom oder das Restless-Leg-Syndrom lassen Betroffene nicht zur erholsamen Ruhe kommen. Lautes Schnarchen und Atemaussetzer, ein Hinweis auf eine Schlafapnoe (OSAS, obstruktives Schlafapnoesyndrom), werden vom Schläfer selbst meist nicht unmittelbar bemerkt, tagsüber fühlen sich Betroffene oft müde und unkonzentriert (ebenso wie die Partner, die durch das laute Schnarchen nicht schlafen können). Ein ärztliches Gespräch und die notwendigen therapeutischen Maßnahmen können hier eine deutliche Verbesserung bringen.

Das Führen eines Schlaftagebuches bringt oft eine Klärung der Problematik. Darin werden täglich die Schlafgewohnheiten, die Tagesmüdigkeit, die Einnahme von Medikamenten, Essen und Getränke notiert. Mit der Zeit kann man so möglichen Ursachen der Schlafstörung auf die Spur kommen.

### Schlafhygiene

Guten Schlaf kann man nicht erzwingen - man kann

aber einiges dafür tun.

Das fängt schon beim Schlafplatz an. Das Schlafzimmer sollte nicht zu warm temperiert sein, meist sind 18° ausreichend, und vor allem sollte es gut durchlüftet sein. Nicht nur schlechte Luft verhindert erholsamen Schlaf, auch Elektrosmog ist inzwischen als Schlafverhinderer bekannt - Fernseher, Schnurlostelefon, Funkwecker und Handy sollten keinesfalls in der Nähe des Schlafplatzes sein. Eine gute Matratze und Bettzeug möglichst aus Naturfasern tragen ebenfalls zum Wohlbefinden bei.

Immer das gleiche abendliche Ritual hilft, dass man mit der Zeit leichter erholsamen Schlaf findet. Dazu gehören ein leichtes, warmes und nicht zu spät eingenommenes Abendessen, eventuell ein Abendspaziergang, Entspannungsübungen (Yoga, autogenes Training) und angenehme Lektüre (möglichst kein nervenzerfetzender Thriller). Mit kalten Füßen schläft man schlecht ein. Dagegen bieten sich Fußbäder, Wechselbäder oder überhaupt ein wärmendes, entspannendes Bad an.

### Hilfe aus der Natur

Guter Schlaf ist eine Notwendigkeit, fehlt er, kommen wir aus dem Gleichgewicht. Die wichtigste Maßnahme ist natürlich, zuerst die Ursachen zu beheben. Manchmal brauchen wir Unterstützung, um zur Ruhe zu kommen oder erholsamen Schlaf zu finden. Der rasche und bequeme, aber oft falsche Weg ist die „Betäubung“ mit einem synthetischen Schlafmittel. Diese haben mitunter unangenehme Nebenwirkungen, führen zur Gewöhnung und im schlimmsten Fall zur Sucht.

Besser ist es, es einmal mit natürlichen, z.B. pflanzlichen Mitteln zu versuchen. Heilpflanzen haben den Vorteil, dass sie das Schlafprofil nicht verändern, nicht abhängig machen und nicht die Nebenwirkungen wie Tagesmüdigkeit und Konzentrationsstörungen haben. So kann eine Teemischung aus grünem Hafer, Hopfen und Melisse bei Nervosität und „nicht zur Ruhe kommen“ helfen. Die Taigawurzel, auch „sibirischer Ginseng“ genannt, wird bei gestörtem Tag-Wach-Rhythmus, wie bei Schichtarbeitern, empfohlen. Thymian, Kamille, Baldrian und Johanniskraut können

ebenfalls exemplarisch als beruhigend und schlaffördernd genannt werden. Und auch die Passionsblume hilft gegen nervöse Unruhe und Einschlafstörungen.

Die Heilpflanzen und Pflanzenauszüge werden als Tee, Tropfen oder auch in Kapselform regelmäßig eingenommen. Als ätherische Öle in Duftlampen, als Badezusatz oder in Massageölen entfalten sie ebenfalls ihre wohltuende Wirkung. Dabei bitte persönliche Vorlieben und bekannte Überempfindlichkeiten beachten.

### Homöopathie

So vielfältig wie Schlafstörungen sein können, so zahlreich sind die Arzneien aus dem homöopathischen Schatz. Im Folgenden seien die wichtigsten Arzneien genannt, die bei der Selbstmedikation im Rahmen der Bewährten Indikationen empfohlen werden können.

#### **Aconitum napellus**

Bei Schlaflosigkeit durch Nervosität, Angst, Schreck; dabei sehr unruhig, Umherwerfen im Schlaf, Aufschrecken im Schlaf; kann nicht alleine sein vor Angst; mit schnellem Puls, Herzklopfen, Herzjagen.

#### **Cocculus indicus**

Bei Schlafstörungen infolge von Schlafmangel, Nachtwachen (Schichtarbeit), Sorge um Andere (Pflege von Angehörigen); schlaflos trotz großer Müdigkeit (übermüdet); zu leichter Schlaf - erwacht beim leisesten Geräusch, plötzliches Aufwachen und kann nicht mehr einschlafen wegen sorgenvoller Gedanken; auch bei Jetlag.

#### **Coffea arabica**

Man fühlt sich wie aufgedreht, hellwach, kann nicht zur Ruhe kommen; (freudig) aufgeregt, schlaflos, auch vor/nach angenehmen Ereignissen; die Gedanken strömen nur so zu, man ist voller fröhlicher Ideen.

#### **Ignatia amara (Strychnos ignatii)**

Schlafstörungen durch Kummer, Traurigkeit; nach Liebeskummer, Tod eines geliebten Menschen; man seufzt viel und weint immer wieder.

#### **Natrium chloratum**

Plötzliches Aufwachen und danach kann man nur mehr schlecht wieder einschlafen durch Grübeln und ständige Gedanken an unangenehme Ereignisse, (zurücklie-

## TERMINE

gender) Kummer; innerlich fühlt man sich tieftraurig, lässt sich aber nicht trösten.

### **Nux vomica** **(Strychnos nux-vomica)**

Man kann nicht abschalten, denkt immer an Beruf, Arbeit, Geschäft ...; Schlafstörungen nach zu viel Kaffee, Alkohol oder Nikotin, nach zu üppigem Abendessen; oft auch mit Verdauungsstörungen (Sodbrennen, Blähungen ...); man wacht morgens wie „verkater“ auf; auch bei Jetlag.

### **Sepia**

Häufiges Erwachen, oft durch schreckliche Träume; kann durch unangenehme Gedanken nicht einschlafen, fühlt sich ausgenutzt, traurig, hilflos („mein Zug ist abgefahren“); dabei sehr pflichtbewusst; Beschwerden oft im Zusammenhang mit hormonellen Schwankungen (Menstruation, Schwangerschaft, Klimakterium).

### **Zincum metallicum**

Überarbeitet, innerlich sehr angespannt, körperlich unruhig; tagsüber müde, nachts schlaflos; Restless Legs, zappelige Beine, müssen ständig bewegt werden. ■

### **Treffpunkt Homöopathie** **2016**

NHV, Esterhazygasse 30,  
1060 Wien  
18:30 - ca. 20:00 Uhr

**20.04.2016**  
**Sanguinaria - Cyclamen**  
Dr. Nadja Riautschnig

**18.05.2016**  
**Asa foetida - Lycopodium**  
Dr. Johannes Schön

**08.06.2016**  
**Argentum - Arum triphyllum**  
Claudia Maurer

**21.09.2016**  
**Cannabis sativa -**  
**Sarsaparilla**  
Dr. Jutta Czedik-Eysenberg

**19.10.2016**  
**Aethusa - Rheum**  
Claudia Maurer

**16.11.2016**  
**Kalium phosphoricum -**  
**Acidum picricum**  
Dr. Nadja Riautschnig

In Kooperation mit der Apotheke Zur Kaiserkrone



### **St. Anna Apotheke**

Pfarrsaal Namen Jesu  
Darnautgasse 1, 1120 Wien  
ab 18:30 - ca. 20:00 Uhr

**26.04.2016**  
**Hilfe aus der Natur bei Venenleiden. Homöopathische und naturheilkundliche Tipps für gesunde Venen und schöne Beine**

Claudia Maurer

Eintritt frei!

Um unverbindliche Anmeldung wird gebeten:  
St. Anna Apotheke Tel. 8131062 oder per E-Mail: [initiative@homoeopathiehilft.at](mailto:initiative@homoeopathiehilft.at)



### **Initiative**

**„Homöopathie hilft!“**

NHV, Esterhazygasse 30,  
1060 Wien

**20.04.2016**  
**Jahresversammlung**  
Beginn: 16:30 Uhr

## TAG DER HOMÖOPATHIE

## HOMÖOPATHIE EIN LEBEN LANG

**Die Homöopathie ist in Österreich sehr beliebt. Das zeigt uns die Studie „Homöopathie in Österreich“, die die Dr. Peithner KG alle paar Jahre bei GfK Austria in Auftrag gibt. Zumeist sind es Frauen in freudiger Erwartung oder Familien mit Kindern, die die Homöopathie anwenden. Geeignet ist sie aber für alle Altersgruppen.**



Analysiert man die Daten der Studie „Homöopathie in Österreich“ genauer, fällt folgendes auf: Die meisten Anwender finden sich in der Gruppe der Frauen und hier in einem Alter, in dem sie laut Statistiken das erste Kind bekommen bzw. Kleinkinder haben, also in der Altersgruppe von 30 bis 49 Jahren. Schon während der Schwangerschaft lindern Frauen aus Sorge um das Baby ihre Beschwerden lieber mit homöopathischen Arzneimitteln. Der Nachwuchs wird dann aus denselben Gründen ebenfalls mit Globuli oder Tropfen behandelt. Dr. Katrin Strauch, Allgemeinmedizinerin in Wien, wird am Tag der Homöopathie häufige Beschwerden von Kindern beleuchten, wie etwa Schlafstörungen und Infekte.

### Kurze Krankenstände

Doch Homöopathie ist nicht nur für Kinder geeignet, obgleich sie besonders gut auf diese Therapiemethode ansprechen. Auch Erwachsene können von der Homöopathie profitieren.

Der Grund weshalb viele Erwachsene meist herkömmliche Arzneimittel verwenden liegt wahrscheinlich darin, dass sie denken, dass diese schneller wirken und sie so die Fehlzeiten im Beruf verkürzen können. Das ist allerdings ein Fehlschluss, denn wie wir wissen, können Globuli & Co sehr schnell ihre Wirkung entfalten, vorausgesetzt es wurde das richtige Einzelmittel ausgewählt. Aber auch homöopathische Komplexmittel können herkömmlichen Me-

dikamenten ebenbürtig sein, wie beispielsweise Traumeel®-Salbe. Eine Studie<sup>2</sup> aus dem Jahr 2013 zeigt, dass sich Traumeel®-Salbe durchaus mit dem meist verwendeten Wirkstoff Diclofenac messen kann.

Welche Beschwerden im Erwachsenenalter häufig vorkommen und wie man diese homöopathisch in den Griff bekommen kann, wird uns Dr. Ilse Fleck-Václavik am 7. April verraten.

### Chronische Beschwerden

Bei älteren Menschen stellt sich die Situation wieder anders dar. Sie leiden häufig an chronischen Erkrankungen, wie zum Beispiel rheumatischen Beschwerden. Natürlich ist hier eine alleinige homöopathische Therapie nicht angezeigt, aber die Homöopathie kann unterstützend eingesetzt werden. Nicht selten kann dadurch auch die Dosis der schulmedizinischen Medikamente verringert werden. Vergessen dürfen wir hier auch nicht, dass ältere Menschen

# TAG DER HOMÖOPATHIE

häufig viele unterschiedliche Medikamente verschrieben bekommen und die unliebsamen Neben- und Wechselwirkungen müssen oft in Kauf genommen werden. Das ist für den Organismus eine Belastung, die in vielen Fällen durch eine ergänzende homöopathische Therapie verringert werden kann. Das Thema Homöopathie im Alter am Beispiel von Rheuma wird uns Dr. Erfried Pichler, Präsident der Österreichischen Gesellschaft für homöopathische Medizin am Tag der Homöopathie näher bringen.

## Vortragsabend:

### Tag der Homöopathie 2016

**Homöopathie ein Leben lang: Kinder, Menschen im Berufsleben, Senioren – die homöopathische Medizin heilt Beschwerden in jedem Alter**

7. April 2016

Don Bosco Haus

St. Veit-Gasse 25, 1130 Wien

Ab 18:30 - ca. 20:30 Uhr

Weitere Infos im Kasten rechts.

<sup>1</sup> GfK Austria: Homöopathie in Österreich, 2015, Grundgesamtheit 2.000 Personen ab 15 Jahren, repräsentativ für die österreichische Bevölkerung; Auftraggeber: Dr. Peithner KG. <sup>2</sup> Gonzales De Vega C., et. al. A randomized, controlled, multicenter study on the effectiveness of Traumeel® (ointment and gel) in terms of pain reduction and function improvement compared with diclofenac gel in acute ankle sprain. Int J Clin Pract doi: 10.1111/ijcp.12219, 2013.

Ab 18:00 - ca. 20:30 Uhr

Don Bosco Haus, St. Veit-Gasse 25, 1130 Wien

07.04.2016

**Homöopathie ein Leben lang: Kinder, Menschen im Berufsleben, Senioren - die homöopathische Medizin heilt Beschwerden in jedem Alter.**

Es informieren Sie:

Dr. Katrin Strauch, Ärztin für Allgemeinmedizin und Homöopathie in Wien: **Schlafstörungen, Infekte, Kinderkrankheiten: Homöopathie in der Kinder- und Jugendheilkunde**

Dr. Ilse Fleck-Václavik, Ärztin für Allgemeinmedizin und Homöopathie in Perchtoldsdorf: **Homöopathische Hilfe bei akuten Beschwerden: Atemwegsinfektionen, Migräne, Hexenschuss - die Homöopathie macht Sie schnell wieder fit fürs Berufsleben**

Dr. Erfried Pichler, Arzt für Allgemeinmedizin und Homöopathie. Präsident der österreichischen Gesellschaft für homöopathische Medizin (ÖGHM): **Chronische Erkrankungen homöopathisch behandeln - Beispiel Rheuma**

**Anfahrt:** Kostenlose Parkmöglichkeiten direkt vor dem Don Bosco Haus. **Öffentliche Verkehrsmittel:** U4-Station „Unter St. Veit“ (zu Fuß ca. 7 Gehminuten), Straßenbahnlinie 58 - Station „Verbindungsbahn“.

**Eintritt frei!** Um unverbindliche Anmeldung wird gebeten mit Namen und Personenanzahl telefonisch oder per SMS an 0664/425 00 54 oder per E-Mail an: [initiative@homoeopathiehilft.at](mailto:initiative@homoeopathiehilft.at)

In Kooperation mit der Österreichischen Gesellschaft für Homöopathische Medizin (ÖGHM).

Wir danken der Dr. Peithner KG für ihre Unterstützung!



# EINLADUNG ZUR JAHRESVERSAMMLUNG DES VEREINS INITIATIVE „HOMÖOPATHIE HILFT!“

Liebe Homöopathie-FreundInnen,  
liebe Vereinsmitglieder,

das Jahr 2015 ist wie im Flug vergangen und es ist Zeit zurückzublicken, aber auch nach vorne zu schauen.

Wir laden Sie daher ganz herzlich zu unserer Jahresversammlung ein.

**Wann: Mittwoch, 20. April 2016**

**Uhrzeit: 16:30 Uhr**

**Wo: Erster Österreichischer Naturheilkundeverein (NHV),  
Seminarraum, Esterhazygasse 30, 1060 Wien**

## Tagesordnung

- Bericht über das Vereinsjahr 2015
- Entgegennahme und Genehmigung des Rechenschaftsberichts und des Rechnungsabschlusses
- Ausblick auf das Jahr 2016

Liebe Vereinsmitglieder, wir ersuchen um Ihre Anmeldung zur Jahresversammlung bis spätestens 30. März 2016 per E-Mail an [initiative@homoeopathiehilft.at](mailto:initiative@homoeopathiehilft.at) oder telefonisch unter Tel. +43-1-879 99 07-0.

Im Anschluss an unsere Jahresversammlung laden wir Sie herzlich zu unserem **Treffpunkt Homöopathie** ein, bei dem uns Dr. Nadja Riautschnig die Arzneien **Sanguinaria** und **Cyclamen** näher bringen werden. Beginn ist um 18:30 Uhr.

Das Team des Vereins Initiative „Homöopathie hilft!“ freut sich auf Sie!

Mag. pharm. Sabine Lexer  
Obfrau

Dr. Kristina Schönleitner  
Schriftführerin

## IMPRESSUM

Homöopathie-Bulletin  
März 2016

**Herausgeber:** Verein Initiative  
„Homöopathie hilft!“, c/o Henrich,  
PR, Bergmillergasse 6/35, 1140 Wien  
ZVR-Zahl: 529496526

**Redaktion:** Mag. Sabine Lexer,  
Claudia Maurer, Alexandra Abraham,  
Bakk. phil.

**Konzept:** schaefer-design.at

**Layout, Satz:** Sonja Hoffmann

**Druck:** Der Schalk Druckservice,  
Pottendorf

**Fotos:** [www.fotolia.de](http://www.fotolia.de), Dr. Peithner  
KG, Mag. pharm. S. Lexer

**Leserbriefe an:**  
[initiative@homoeopathiehilft.at](mailto:initiative@homoeopathiehilft.at)

**Der Verein im Netz:**  
[www.homoeopathiehilft.at](http://www.homoeopathiehilft.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.