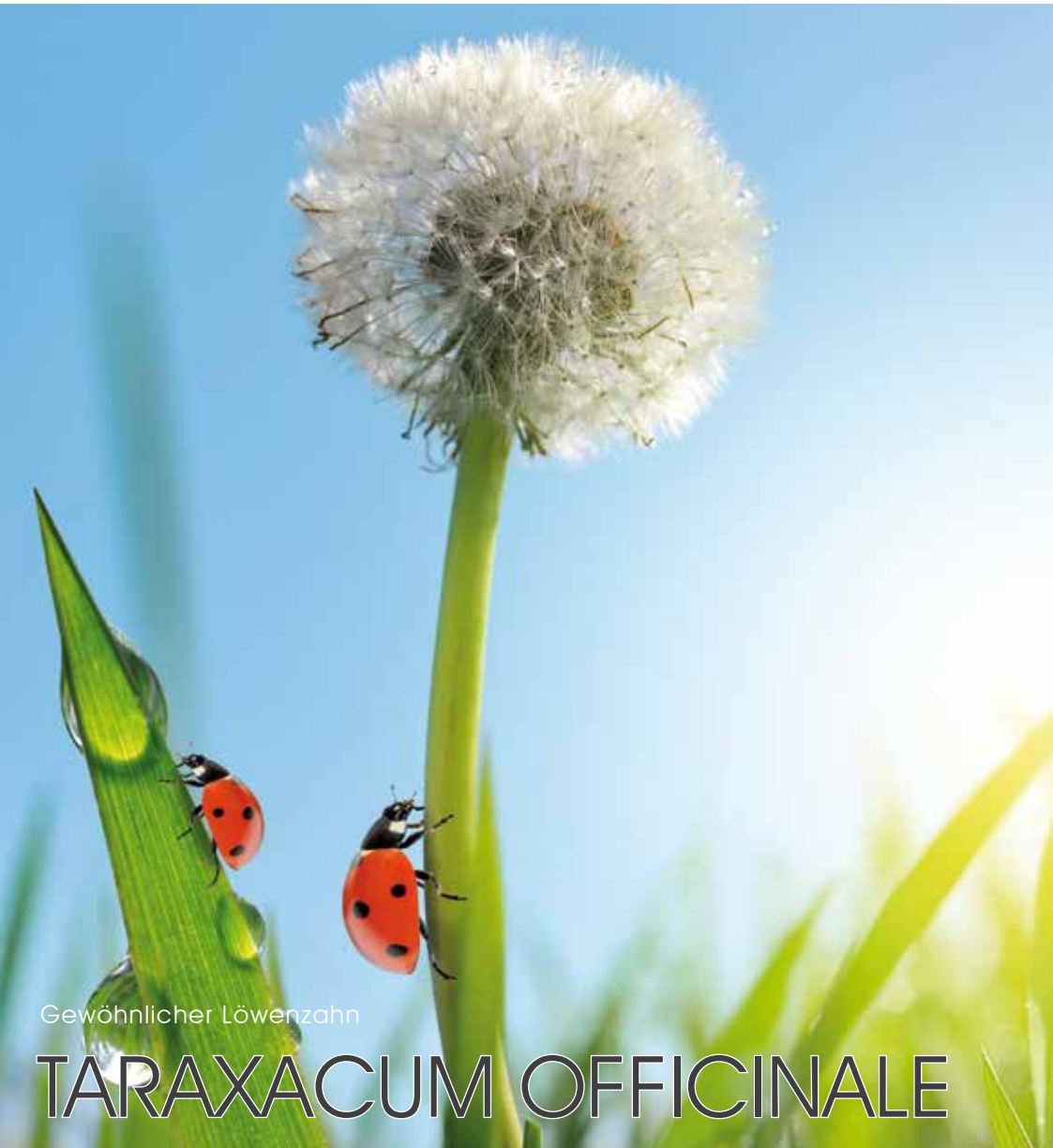


Homöopathie

BULLETIN

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



Gewöhnlicher Löwenzahn

TARAXACUM OFFICINALE



VORWORT



Liebe Freundinnen und Freunde der Homöopathie!

Die erste Jahreshälfte ist beinahe vorbei. Viele von uns träumen schon von der nahenden Urlaubsreise, viele überlegen noch, wohin es sie zieht. Bevor auch wir uns geistig den Ferien nähern können, stellen wir noch diese Ausgabe unserer Vereinszeitschrift Bulletin fertig und Claudia Maurer hat den letzten Treffpunkt Homöopathie vor der Sommerpause bestritten.

Diese Ausgabe unseres Bulletins enthält wieder interessante

Informationen aus der Welt der Homöopathie und rund um die Welt der Homöopathie. So hat sich Claudia Maurer dem Thema „Venenprobleme“ gewidmet, das durch sommerliche Hitze oder langes Sitzen auf Reisen schnell akut werden kann. Sie informiert über Ursachen, homöopathische Behandlungsmöglichkeiten und über andere hilfreiche Therapien bei geschwollenen und schweren Beinen.

Ist man am Ferienort angekommen, nimmt man es mit der gesunden Lebensweise oft nicht mehr so genau. Man ist ja schließlich auf Urlaub, will entspannen und sich – ganz ohne schlechtes Gewissen – etwas gönnen. Auch kulinarisch! Man trinkt ein Gläschen französischen Rotwein, italienischen Grappa oder schottischen Whisky mehr als sonst, aber man hat ja auch mehr als gewöhnlich gegessen und somit eine gute Unterlage. Unser Arzneimittelbild dieser Ausgabe widmet sich daher einem Mittel, das u.a. bei Leber- und Gallenleiden eingesetzt wird.

Wie jedes Jahr zwischen Februar und April fand auch heuer wieder unsere Jahres-

versammlung statt. Neben den formalen Inhalten gab es auch eine Menge Diskussionsstoff, denn die deutsche Skeptikerbewegung ist gut vernetzt und ihre neue Kampagne gegen die Homöopathie hat es auch nach Österreich geschafft. Umso wichtiger ist eine gute internationale Vernetzung auch für uns. Über die Jahresversammlung berichten in dieser Ausgabe Alexandra Abraham und Claudia Maurer.

Abschließend noch eine gute Nachricht: Unsere Webseite wächst und wächst. Im Mai hatten wir durchschnittlich rund 1000 Besuche pro Tag. Ja, pro Tag! Für eine „Special interest“-Seite wie unsere ist das eine gute Leistung. Diese Zahl zeigt einmal mehr das große Interesse an der Homöopathie. Und das trotz einer immer intensiver und professioneller agierenden Skeptikerbewegung!

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien eine traumhaft schöne Ferienzeit!

Bleiben Sie gesund!

Mag. pharm. Sabine Lexer
Obfrau ■

GEWÖHNLICHER LÖWENZAHN TARAXACUM OFFICINALE

Taraxacum ist ein bewährtes Lebermittel. Die Beschwerden treten fast immer verstärkt im Sitzen oder im Liegen auf und werden besser im Gehen und bei Bewegung.



Name

Neben Löwenzahn sind weitere gebräuchliche deutsche Namen Pusteblume, Hundelblume oder Pissnelke. Nicht nur aufgrund der Namensgleichheit sondern auch wegen des ähnlichen Aussehens wird der Gewöhnliche Löwenzahn, Gattung *Taraxacum*, leicht mit dem Löwenzahn, Gattung *Leontodon*, verwechselt.

Botanik

Der Gewöhnliche Löwenzahn gehört zur Familie der Asteraceae (Korbblütler) und ist eine ausdauernde, krautig wachsende Wiesenblume. Alle Pflanzenteile enthalten einen Milchsaft, der bei Kontakt die Haut reizen kann.

Aus der lang wachsenden Pfahlwurzel wachsen in einer

grundständigen Rosette die bis zu 30 cm langen gelappten Blätter. Vom Frühjahr bis zum Herbst sprießen aus der Blattrosette kahle und hohle Blütenstiele, die ein Köpfchen aus Scheinblüten mit vielen gelben Zungenblüten tragen. Die Blüten schließen sich bei Nacht und Regen. Nach einigen Tagen verblüht die gelbe Scheinblüte und eine flauschige Kugel aus vielen kleinen, tonnenförmigen Samen an weißen, haarigen Flugschirmchen erscheint. Die Samen werden vom Wind und natürlich auch von Kindern verblasen - daher der Name Pusteblume.

Der Löwenzahn ist äußerst anpassungsfähig und wächst beinahe weltweit, mit Ausnahme der Tropen, auf Wiesen, Wald- und Wegrändern und, als ungeliebtes Unkraut, auf Rasenflächen in Gärten.

Inhaltsstoffe

Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind Triterpene, Sterole, Flavonoide, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Kalium und vor allem im Herbst in der Wurzel Inulin.

Verwendung

Der Gewöhnliche Löwenzahn blüht schon zeitig im Frühjahr weitverbreitet und hat eine wichtige Funktion als Bienenweide. Der daraus gewonnene aromatische Löwenzahnhonig wird auch vom Menschen sehr geschätzt.

Die gelben Blüten werden gerne zu Sirup, süßen Aufstrichen und Gelees verarbeitet. Die zarten, jungen, leicht bitter schmeckenden Blätter ergänzen das Angebot an frischen Kräutern. Die stark inulinhaltige, getrocknete und geröstete Wurzel wird als Kaffeeersatz verwendet.

In der Volksheilkunde ist die harntreibende und wohltuende Wirkung für die Verdauung schon lange bekannt (Pissnelke!). Der leicht reizende Milchsaff wurde gegen Warzen und Hühneraugen verwendet.

In der Pflanzenheilkunde werden Löwenzahnsaft, Löwenzahntee und Löwenzahnextrakt bei Appetitmangel oder Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl und Blähungen sowie zur Anregung des Gallenflusses angewandt. Die harntreibende Wirkung wird bei der Behandlung von Stein-

leiden und zur Blutreinigung genutzt. Bei rheumatischen Erkrankungen und Ekzemen werden vor allem im Frühjahr Entschlackungskuren mit Löwenzahntee oder dem Presssaft empfohlen.

Homöopathie

In der Homöopathie wird die Arznei Taraxacum aus der ganzen frischen Pflanze zu Beginn der Blüte hergestellt. Sie hat einen Bezug zur Leber, der Gallenblase, den Nieren und ableitenden Harnwegen.

Galliges Gemüt

Taraxacum wird zwar meist organotrop als **Lebermittel** eingesetzt, darüber hinaus werden aber doch charakteristische Gemütsymptome in den Arzneimittellehren angeführt. Ungeduldig, gereizt - „da kommt mir die Galle hoch“ - erscheinen die Betroffenen. Müdigkeit und Antriebslosigkeit, vor allem zu Beginn einer Arbeit, komplettieren den mürrischen, depressiven Eindruck, den Betroffene hinterlassen.

Lebermittel

Alle Symptome und Erkrankungen, für die Taraxacum in Frage kommt, hängen oft mit einer gestörten Leberfunktion zusammen.

So kann man bei heftigen Kopfschmerzen, sogenanntem **Leberkopfschmerz**, und Schwindel bei Leberschwäche an die Arznei denken.

Bitterer, saurer Geschmack im Mund und unangenehmer Speichelfluss finden sich im Arzneibild. Die Zunge ist weiß belegt oder eine **Landkartenzunge** - der dicke weiße Belag löst sich stellenweise ab und rote, manchmal wunde Stellen werden freigelegt.

Bitteres Aufstoßen und **Appetitmangel**, z.B. im Rahmen einer **Gastritis**, sind weitere Symptome. Die Speisen schmecken sauer oder bitter. Aufstoßen und Übelkeit treten nach fetten Mahlzeiten verstärkt auf. Die Verdauungsbeschwerden können bis zum galligen Erbrechen oder auch galligem Durchfall gehen.

Der Bauch ist aufgetrieben, der Abgang von **Blähungen** erleichtert. Drückende Schmerzen treten vor allem an der linken Bauchseite auf. Auch die rechte Bauchseite, die Leberregion, kann schmerzhaft sein, die Leber selbst ist vergrößert und verhärtet. **Leberschwäche, Hepatitis, Ikterus** oder **Pfortaderstau** und auch

BUCHTIPP



Gallenbeschwerden wie **Gallensteine** sind somit mögliche Indikationen für *Taraxacum*.

An Hautsymptomen werden juckende, ekzematige Hautausschläge und eine Gelbfärbung der Haut und Schleimhäute erwähnt. Trotz **eiskalter Fingerspitzen** ist die Haut schweißig. Der **Schweiß** scheint die Haut noch mehr zu reizen. Betroffene schwitzen nachts, noch während des Einschlafens, reichlich.

Analog zur harntreibenden Wirkung vom Gewöhnlichen Löwenzahn sind bei der homöopathischen Arznei *Taraxacum* Symptome der ableitenden Harnwege aufgeführt. Die Beschwerden reichen von schmerzlosem, häufigem

Harndrang mit reichlich Urin bis zu Blasenschwäche oder Bettnässen im Schlaf.

Modalitäten

Verschlechterung in Ruhe, im Liegen oder Sitzen; nachts; fette Speisen

Besserung durch Bewegung, Gehen im Freien; Berührung

Taraxacum in der Hausapotheke

Leber-, Gallenbeschwerden
Oberbauchschmerzen eher auf der linken Seite; mit Landkartenzunge und bitterer Mundgeschmack; häufiges Aufstoßen und Blähungen; Ursache Leberbelastung (falsche Ernährung, Fett, Alkohol), bewährt als Begleitbehandlung bei Hepatitis ■

Heute möchten wir Ihnen ein E-Book von einem unserer Vortragenden, Dr. Johannes Schön, vorstellen. Für viele unserer Mitglieder ist es eine kleine Auffrischung in Sachen Grundprinzipien der Homöopathie, für unsere neuen Mitglieder bietet es eine gute Einstiegshilfe in diese interessante Heilmethode.

Dr. Johannes Schön

Einführung in die Homöopathie

Wie funktioniert Homöopathie und wie können wir die Prinzipien der Homöopathie praktisch anwenden? In diesem Buch finden Sie eine leicht zu verstehende Einführung in die faszinierende Wirkungsweise der Homöopathie. Diese sanfte und ganzheitliche Heilmethode betrachtet den Menschen als eine Einheit von Körper, Seele und Geist und kann den Einsatz starker schulmedizinischer Medikamente oftmals vermeiden.



Zu kaufen auf:
www.amazon.de

ALLE JAHRE WIEDER - DIE JAHRESVERSAMMLUNG

Im April fand unsere Jahresversammlung statt. Neben der Entlastung des Vereinsvorstandes stand ein Bericht über die laufenden Aktivitäten auf dem Programm. Doch nicht nur Positives hatten wir zu berichten. Der Gegenwind der Skeptiker wird schärfer.



Der wichtigste Punkt auf der Tagesordnung waren die Finanzen. Das Jahr 2015 konnte mit einem kleinen Überschuss von 238,38 Euro abgeschlossen werden. Allerdings ergeben sich Verschiebungen aufgrund von Rechnungen aus dem Jahr 2014, die erst 2015 eingegangen sind und somit das Ergebnis verringert haben. So ging beispielsweise eine Rechnung über 912,-- Euro an Postgebühren

aus dem Jahr 2014 erst 2015 ein und konnte deshalb erst 2015 als Ausgabe verbucht werden. Auch ein Teil der Mitgliedsbeiträge für 2016 wurde bereits 2015 einbezahlt und somit bereits 2015 als Einnahmen wirksam. Nach dem Bericht empfahl der Rechnungsprüfer eine Entlastung des Vorstandes. Die anwesenden Mitglieder folgten dieser Empfehlung einstimmig. Es gab keine Stimmenthaltungen.

EFHPA Meeting in Brügge

Nachdem dieser offizielle Teil erledigt war, berichtete Alexandra Abraham über die Jahresversammlung der European Federation of Homeopathic Patients' Organizations (EFHPA), bei der diesmal Mitglieder aus den Niederlanden, Großbritannien, der Schweiz, Belgien und natürlich Österreich anwesend waren. Für die Initiative „Homöopathie hilft!“ waren wie schon im Jahr davor Mag. Sabine Lexer und Alexandra Abraham vor Ort. Und es gab viel zu besprechen, denn die Initiative „Homöopathie hilft!“ arbeitet fleißig im Organisationskomitee des ersten Europäischen Homöopathie-Kongresses, der im November in Wien stattfindet, mit. 2015 wohnten wir insgesamt neun samstäglichen Planungsmeetings bei. Wir berichteten unseren Kollegen in Brügge über die Fortschritte der Planung und die nächsten Schritte. Nähere Informationen zum Kongress finden sich im Internet auf www.homeopathycongress.eu.

Professionelle Gegnerschaft

Doch es gibt noch einen anderen Grund, weshalb diese internationalen Meetings wichtig sind: Der Homöopathie bläst europaweit ein kalter Wind von Seiten der Skeptiker entgegen. Deshalb ist der Erfahrungsaustausch wichtig. Diese selbst ernannten „Retter der Menschen“ agieren immer professioneller. So berichteten wir in der Jahresversammlung über eine neue Kampagne, die Anfang April startete und aus Deutschland kommend auch in Österreich in einigen Medien ihren Niederschlag fand. Schon der Zeitpunkt dieses Kampagnenstarts war professionell gewählt, denn zur selben Zeit findet weltweit auch der „Tag der Homöopathie“ statt. Man konnte somit ohne große Anstrengungen auf der Welle der Berichterstattung anlässlich des Tages der Homöopathie mitreiten. Das ist ein beliebtes Werkzeug der professionellen Öffentlichkeitsarbeit.

Kritisches Treffen

Anfang dieses Jahres fand in Freiburg ein Strategietreffen der Homöopathie-Kritiker statt. Aus Österreich reiste Edmund Berndt, ehemaliger Apotheker, dort hin. Er ist u.a. bekannt für

seine unsäglich langen Kommentare in Internet-Foren, in denen er auch nicht davor zurückschreckt, Menschen, die anders denken als er, zu beschimpfen. Das Ergebnis dieses Treffens war die Gründung der Initiative „Netzwerk Homöopathie“, deren Vorsitz Nathalie Grams übernahm, eine Autorin und ehemalige Homöopathin, die dank eines guten Verlagsmarketings zum Gesicht der Anti-Homöopathie-Kampagne wurde. Die Internet-Seite ist sehr professionell gemacht, aber natürlich gespickt mit Falschinformationen zur Homöopathie.

Das neunmalklugе Susannchen

Gleichzeitig wurde eine Comicfigur namens „Susannchen“ geboren. Dieses neunmalklugе Mädchen soll mit Aussagen wie „Wenn Mama mir Kugeln gibt, dann Schoko, Vanille und Erdbeere“ oder „Ich bin keine Ärztin. Du aber auch nicht, Mama! Bring' mich bitte zum Arzt, wenn ich krank bin.“, Eltern vor der so gefährlichen Homöopathie warnen. Letztere Aussage zielt übrigens vor allem auf die Praxis in einigen europäischen Ländern ab, die auch Heilpraktiker zulassen. Für Österreich trifft dies nicht

zu, da hier die Behandlung von PatientInnen Ärztinnen und Ärzten vorbehalten ist. Um ein Diplom „Komplementäre Medizin: Homöopathie“ der Österreichischen Ärztekammer zu erlangen, muss man fertig ausgebildete/r Medizinerin bzw. Mediziner sein.

Natürlich stellt sich bei so viel Engagement der Gegnerschaft die Frage, weshalb diese handvoll Leute so viel Zeit und auch Geld aufwenden, gegen die Homöopathie zu wettern. Dies, zumal man Menschen, die bereits positive Erfahrungen mit der Homöopathie gemacht haben, wohl schwer davon überzeugen kann, dass diese nicht wirkt. Und das sind weltweit bereits sehr viele!

Der Tag der Homöopathie

Auch unsere Pressekonferenz zum Tag der Homöopathie war nicht frei von Skeptikern. Und wie nicht anders zu erwarten war, versuchte schon weiter oben genannte ehemaliger Apotheker langatmig seine Meinung kundzutun. Und er brachte Unterstützung mit. Christa Federspiel, Medizinerjournalistin, zählt ebenfalls zu den Gegnern der Homöopathie. Nun, trotzdem bekamen

wir gute Berichterstattung (u.a. in der Kronen Zeitung, im Kurier, in den Salzburger Nachrichten, der Tiroler Tageszeitung). Immerhin die Hälfte der Österreicherinnen und Österreicher verwendeten 2014 homöopathische Arzneimittel, wie eine Studie der GfK Austria (Auftraggeber Dr. Peithner KG) ergab. Und von jenen 50 Prozent, die keine homöopathischen Arzneimittel verwendeten, gaben 37 Prozent an, dass sie nicht krank waren und daher keine Arzneimittel benötigten. Die Presseaussendung und ein Video der Pressekonferenz können übrigens auf unserer Website nachgesehen werden. Einfach im Menüpunkt „Presse“ auf „Presseaussendung“ und dann auf jene vom 4. April klicken.

Neben der Pressekonferenz fand auch wieder eine Vortragsreihe für ein interessiertes Publikum statt. 70 bis 80 Personen kamen ins Don Bosco Haus in Wien, um sich über „Homöopathie für jedes Alter“ zu informieren. Der Vortrag von Dr. Kathrin Strauch handelte von Babybeschwerden, häufigen Infekten und Kinderkrankheiten. Danach zeigte Dr. Ilse Fleck-Václavik, wie

man bei akuten Beschwerden wie Atemwegsinfektionen, Migräne oder Hexenschuss, mit Hilfe der Homöopathie schnell wieder fit fürs Berufsleben wird. Den krönenden Abschluss bildete Dr. Erfried Pichler, der am Beispiel Rheuma zeigte, dass man chronische Erkrankungen durch Homöopathie lindern kann.

Trotz Zwischenrufen bei der Pressekonferenz war es auch dieses Jahr wieder ein erfolgreicher Tag der Homöopathie.

Positives Engagement

Ebenfalls im April fand ein weiterer Vortrag in Kooperation mit der St. Anna Apotheke statt. Claudia Maurer referierte zum Thema Venengesundheit. Eine Zusammenfassung mit Tipps für gesunde Venen finden Sie in dieser Ausgabe unserer Vereinszeitung.

Außerdem gibt es nach wie vor den Treffpunkt Homöopathie, an den wir unsere Mitglieder an dieser Stelle erinnern möchten. Er findet neun Mal pro Jahr statt. Die genauen Termine finden Sie ebenfalls in dieser Ausgabe und in der Eventdatenbank auf unserer Website.

Eine Erfolgsstory

Apropos Website: Auch hier haben wir positive Neuigkeiten zu berichten. Im Mai registrierten wir auf unserer Internetseite erstmals über 1000 Besuche täglich. Mit diesen positiven Neuigkeiten schließen wir unseren Bericht über die Jahresversammlung 2016. ■

TERMINE

Treffpunkt Homöopathie 2016

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

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.

SOMMERZEIT-REISEZEIT-VENENZEIT?

Auch wenn sich der heurige Frühling kühl und unbeständig zeigt, der nächste Sommer mit anhaltend heißen Temperaturen kommt bestimmt. Und für viele beginnt damit die Zeit der geschwollenen und schmerzenden Beine. Nicht nur die Hitze, auch lange Reisen können eine Belastungsprobe für Ihre Venen sein.



Es muss nicht immer eine Venenerkrankung wie Krampfadern vorliegen, oft reichen langes Stehen oder Sitzen, vor allem bei heißen Temperaturen, um müde, schwere Beine, ein unangenehmes Ziehen, Spannungsgefühl oder gar geschwollene Knöchel hervorzurufen. Die Ursache dafür liegt in den Venen selbst.

Im Körper leiten die kräftigen Arterien das Blut vom Herz in den Körper. Diese Gefäße haben einen muskulösen Wandaufbau, sie müssen dem Druck des vom Herz gepumpten Blutes standhalten. Außerdem können sich die Arterien aktiv zusammenziehen oder erweitern, um z.B. den Blutdruck zu regulieren (Vasokonstriktion, Vasodilatation).

Venen leiten das Blut zum Herzen zurück. Da weniger Druck in diesen Gefäßen herrscht, haben sie einen dünnen, schwächeren Wandaufbau und können sich nicht aktiv zusammenziehen. In den Beinen muss das Blut zusätzlich gegen die Schwerkraft nach oben geleitet werden. Das wird unter anderem durch die Muskelpumpe gewährleistet.

Bei Bewegung der Beine werden die Venen durch die Wadenmuskulatur zusammengedrückt und das Blut Richtung Herz gepumpt.

Heiße Temperaturen lassen die Venen zusätzlich erschlaffen, das Blut staut sich in den Gefäßen. Entfällt die Muskelpumpe, wie es bei langem Stehen oder Sitzen der Fall ist, wird das Blut in den Beinen nicht mehr genügend abtransportiert. Die Folgen sind die schon erwähnten Symptome.

Neben der effektiven Maßnahme, die Beine so oft wie möglich hochzulagern und somit zu entlasten, bietet vor allem die Naturheilkunde eine Reihe von zusätzlichen Möglichkeiten, um müden und schmerzenden Beinen im Sommer vorzubeugen bzw. zu lindern.

Kneipp

Eine wahre Wohltat für die Beine sind im Sommer die verschiedensten Kneipp'schen Anwendungen wie Wassertreten, Wechselduschen oder kalte Beingüsse. Der Kältereiz zieht die Venen zusammen und erhöht die Spannkraft der Venenwände. Egal, ob Sie

bei einer Wanderung barfuß durch einen Bachlauf gehen, im Garten ein kleines Wasserbecken zum Wassertreten nutzen oder in der Wohnung die Beine kalt abduschen - das kühle Wasser wird Ihnen und Ihren Beinen bei heißen Temperaturen Erleichterung verschaffen.

Pflanzenheilkunde

Die Phytotherapie hält auch eine Reihe von Pflanzen parat, die durch ihre vielen Inhaltsstoffe eine gefäßabdichtende und die Gefäßwand tonisierende Wirkung haben. Als Beispiele seien die Rosskastanie, Rotes Weinlaub, Mäusedorn oder der Steinklee genannt. Extrakte aus den genannten Pflanzen werden zu kühlenden Gelen, abschwellenden Salben, Tabletten oder Tropfen zur regelmäßigen Einnahme verarbeitet.

Schüßler-Salze

Der deutsche Arzt und Homöopath Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler (1821 - 1898) fand einen Zusammenhang von Erkrankungen und dem Mangel von bestimmten Mineralsalzen. Die entsprechenden Salze sollen einerseits dem Körper die fehlenden Salze zuführen, andererseits gleich

das Rezept mitliefern, wo und wie die Mineralstoffe im Körper wirken sollen. Zur Linderung von Venenbeschwerden im Sommer kommen folgende Salze in Betracht:

Nr. 1 Calcium fluoratum D12 wirkt auf das Bindegewebe straffend und festigend; gibt den Gefäßen Elastizität wieder, kräftigt die kleinen Gefäße

Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12 bei Blutzirkulationsstörungen, Stauungen; Entzündungen

Nr. 8 Natrium chloratum D6 reguliert den Wasserhaushalt; bei geschwellenen Beinen nach Sitzen; Blähungen, Stuhlverstopfung

Nr. 10 Natrium sulfuricum D6 wirkt ergänzend zur Nr.8, fördert den Abtransport der Flüssigkeit aus dem Körper; bei Ödemneigung

Nr. 11 Silicea D12 wirkt ähnlich wie Nr.1 auf das Bindegewebe und erschlaffte Gefäßwände, strafft und baut kollagene Fasern auf

Passende Salze können alleine oder in Kombination

eingegenommen werden. Bei einer Kombination die Dosierung der einzelnen Salze so festlegen, dass maximal 15 - 16 Tabletten insgesamt pro Tag gelutscht werden.

Homöopathie

Gemäß dem Ähnlichkeitsprinzip können eine Reihe von homöopathischen Arzneien mit dem entsprechenden Arzneibild bei Beschwerden der Venen im Sommer empfohlen werden.

Aesculus hippocastanum (Rosskastanie)

Hilft bei müden, schweren Beinen und Spannungsgefühl in den Beinen vor allem nach langem Stehen oder Sitzen Die Arznei hat sich auch bei Venenbeschwerden in der Schwangerschaft bewährt. Sie kann auch vorbeugend gegen geschwollene Beine bei langen Flug- oder Busreisen eingenommen werden.

Calcium fluoratum (Calciumfluorat)

Kommt bei Bindegewebschwäche und erweiterten Venen in Betracht. Betroffene klagen über schwere und geschwollene Beine, eventuell sind Krampfadern sichtbar.



Pulsatilla pratensis (Küchenschelle)

Die Symptome für diese Arznei sind schwere, müde Beine mit Wasseransammlung und Spannungsgefühl in den Beinen. Auch können gestaute Venen oder Krampfadern zu sehen sein. Die Beschwerden treten bei Pulsatilla verstärkt in Zeiten hormonellen Ungleichgewichts (vor der Periode, bei Schwangerschaft, im Klimakterium) auf.

Sabdariffa (Roselle, afrikanische Malve)

Sabdariffa eine Arznei, die bei geschwollenen Beinen und Schweregefühl, vor allem nach langem Sitzen oder Stehen hilfreich ist. Anfänglich sind nur kleine Beseenreiser zu sehen, im Laufe der Jahre auch sichtbare und schmerzhaft Krampfadern. Die Arznei hat sich bei Beschwerden im Rahmen von langen Flug- oder Busreisen bewährt.

Sonderfall Reise

Lange Reisen, sei es mit dem Zug, Bus, Auto oder Flugzeug, stellen eine besondere Belastung für die Beine und die Durchblutung dar. Der Ausdruck „Touristenklasse-Syndrom“ als Synonym für die gefürchtete Reisetrombose hat sich etabliert und zeigt die Faktoren für eine gestörte Durchblutung der Beine auf: beengtes Sitzen auf langen Flugreisen und damit verbunden ein Abknicken der Venen in den Kniekehlen und im Becken; durch die eingeschränkte Beinfreiheit keine Möglichkeit für entlastende Bewegung. Um Beschwerden vorzubeugen, sollte man auf Reisen einige Tipps beachten:

Neben lockerer, bequemer Kleidung steht an erster Stelle, wie so oft, ausreichendes Trinken. Hier empfiehlt sich klares Wasser ohne Kohlensäure, eventuell mit einem Spritzer Zitronensaft. Auf jeden Fall sollte auf Alkohol oder Kaffee verzichtet werden, weil diese Getränke die Venenwände erschlaffen lassen und somit den Abtransport des Blutes aus den Beinen noch mehr erschweren. Gleiches gilt übrigens

auch für Nikotin. Beim Essen sollte zu leichter Kost ge-griffen werden. Blähendes und schwere Speisen sind zu meiden, Völlegefühl und Blähungen behindern ebenfalls den Blutabfluss im Becken.

Regelmäßige Bewegung auf der Reise aktiviert die Muskelpumpe und entlastet die Beine. Das kann das kräftige Wippen mit den Füßen am Sitzplatz, ein Auf- und Abgehen im Zug oder erleichternde Schritte auf einem Rastplatz bei Auto- oder Busreisen sein. Das Tragen von Kompressions- oder Reisetümpfen unterstützt zusätzlich die Venentätigkeit.

Darüber hinaus können homöopathische Arzneien und pflanzliche Präparate, wie sie oben genannt wurden, als hilfreiche Vorkehrung eingenommen werden.

Bei bestehenden Venenerkrankungen, bei Krankheiten mit erhöhtem Thrombose-risiko, bei Einnahme von „Pille“ oder Hormonpräparaten oder bei bestehender Schwangerschaft ist vor Antritt der Reise ärztlicher Rat einzuholen. ■



IMPRESSUM

Homöopathie-Bulletin
Juni 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, Dr. Peithner
KG, Mag. pharm. S. Lexer

Leserbriefe an:
initiative@homoeopathiehilft.at

Der Verein im Netz:
www.homoeopathiehilft.at



Diese Ausgabe ist sorgfältig zusammen-gestellt worden, eine Haftung für die Autoren und der Redaktion für Personen- oder Sachschäden ist ausgeschlossen.

Bei Fortbestand der Beschwerden, länger anhaltenden oder chronischen Beschwerden immer einen Arzt konsultieren.