

Homöopathie

BULLETIN

DIE ZEITUNG DES VEREINS INITIATIVE „HOMÖOPATHIE HILFT“ • AUSGABE JUNI 2019



Herbstzeitlose

COLCHICUM AUTUMNALE

VORWORT



Liebe Freundinnen und Freunde der Homöopathie! Liebe Mitglieder!

Der Sommer steht nun in den Startlöchern und der Juni hat mit den ersten heißen Tagen bei vielen von uns die Vorfreude auf die Urlaubszeit geweckt. Vielleicht ist die aktuelle Ausgabe für Sie die richtige Urlaubslektüre?

So stellt Ihnen Frau Claudia Maurer die Arznei **Colchicum autumnale** vor. Die Herbstzeitlose ist eine sehr giftige Pflanze. Der Wirkstoff Colchicin wird in der Schulmedizin zur Therapie akuter Gichtanfälle verwendet. Ihren Einsatz in der Homöopathie lesen Sie auf Seite 3.

Im Artikel „**Edward Bach und die Homöopathie**“ erfahren Sie vom spannenden Lebensweg und Werdegang von Dr. Edward Bach, der ihn über die Homöopathie zur selbst entwickelten „Bachblütentherapie“ führte. Bei beiden Methoden steht die Individualität der Person und der Mensch in seiner Gesamtheit im Vordergrund.

Danach lade ich Sie ein zu einem Ausflug in die **Mikronährstofftherapie bei Diabetes**. Eine gute Versorgung mit Vitaminen, Spurenelementen und Mikronährstoffen kann Spätfolgen verhindern, die Schmerzintensität bei Polyneuropathie vermindern und Wundheilungsstörungen bessern. Mehr dazu auf Seite 11.

Schließlich finden Sie die weiteren Termine und Themen für die Veranstaltungen der IHH. Wir würden uns sehr freuen Sie an einen oder mehreren Veranstaltungstagen zu sehen!

Was tut sich europaweit in der Homöopathie? Auf der Website der EFHPA (European Federation of Homeopathic Patients Associations) www.efhpa.eu finden Sie alle Neuigkeiten. Die EFHPA wurde im Oktober 2003 gegründet und vertritt

eine wachsende Anzahl von Patientenverbänden aus ganz Europa vor der EU-Kommission. Das gemeinsame Ziel ist, das Grundrecht von Patienten auf eine patienten-zentrierte Gesundheitsversorgung, die ihre Bedürfnisse, Vorlieben und Werte berücksichtigt, zu garantieren. Weiters sensibilisiert die EFHPA die EU-Gesundheitsbehörden für die Vorteile der Homöopathie und unterstützt die Gründung und Entwicklung nationaler homöopathischer Patientenorganisationen. Der Verein „Initiative Homöopathie hilft“ ist seit 2004 Mitglied der EFHPA.

Da die nächste Ausgabe im September erscheint, wünsche ich Ihnen - auch im Namen des gesamten Vorstandes - eine schöne und erholsame Sommerzeit,

Ihre
Mag. pharm. Sabine Lexer
Obfrau ■



HERBSTZEITLOSE

COLCHICUM AUTUMNALE

Diese zarte Pflanze gehört zu den giftigsten Pflanzen unserer Flora. Dank dem homöopathischen Potenzierungsverfahren verliert sie ihre Giftwirkung und das heilende Potential bei rheumatischen Beschwerden und Magen-Darmstörungen kann sich voll entfalten.

**Name**

Der Gattungsname Colchicum stammt aus der Antike und bezeichnet den Landstrich Colchis am Schwarzen Meer im heutigen Georgien. Medea, die zauberkundige

Giftmischerin aus der griechischen Mythologie hat dort ihre Heimat.

Autumnale (lat. autumnalis = herbstlich) bezieht sich auf die späte Blütezeit dieser Pflanze.

Die Bezeichnung Zeitlose leitet sich wahrscheinlich aus dem Italienischem ab - Citola = Mädchen, osa = nackt - und beschreibt die zarte Blüte. Nach anderen Quellen soll der Name wegen dem

„unzeitgemäßen“ Erblühen im Herbst gebräuchlich sein.

Weitere Bezeichnungen für diese Pflanze sind Herbstblume, Hennengift, Leichenblume, Wiesensafran.

Botanik

Colchicum autumnale gehört der großen, ca. 100 Pflanzenarten umfassenden Familie der Colchicaceae (Zeitlosengewächse), Ordnung Liliales (Liliengewächse) an.

Sie ist in den gemäßigten Breiten Europas weit verbreitet und auf feuchten Wiesen zu finden. Als herbstlicher Farbtupfer ist sie auch eine beliebte Zierpflanze in Gärten.

Im Frühjahr wächst aus der Sprossknolle eine grundständige Blattrosette mit breitlanzettlichen Blättern. Im Unterschied zu dem zur gleichen Zeit wachsenden Bärlauch sprießen die Blätter der Herbstzeitlose aus einem Stengel. In der Mitte zwischen den Blättern sitzt eine Samenkapsel, die im Sommer heranreift. Die Samenkapsel enthält kleine schwarze und klebrige Samen, die sich an den Hufen und Klauen von Weidevieh

oder Wildtieren anheften und so die Verbreitung der Pflanze gewährleisten. Im Herbst - Oktober bis November - erscheint eine langstielige, bis ca. 20 cm hohe krokusartige lila-rosafarbene Blüte.

Giftig!

Neben einem richtigen Cocktail an Alkaloiden ist das Alkaloid Colchicin für die starke Giftwirkung der Pflanze hauptverantwortlich. Alle Pflanzenteile sind giftig, der Gehalt an Colchicin ist in den Blüten besonders hoch. Schon wenige Blätter irrtümlich gegessen können bei einem Erwachsenen heftige Vergiftungserscheinungen hervorrufen. Gefährdet sind auch Kinder, die die hübschen Blüten im Herbst pflücken. Je nach Dosis und Körpergewicht enden ca. 50% der Vergiftungsfälle tödlich. Weitere Inhaltsstoffe sind Inulin und Asparagin.

Das Gift wurde vor allem im Altertum als Hinrichtungsgift verwendet. Wenige Stunden nach Einnahme kommt es zu Übelkeit, Erbrechen, Magen-Darmblutungen, Schleimhautschwellungen und Schwindel. Der Tod tritt durch Atemlähmung und Kreislaufversagen ein.

Die Pflanze ist für Weidevieh ebenfalls giftig, wird aber von den Tieren meist gemieden.

Volkshеilkunde

Seit der Antike wurden trotz der Giftigkeit immer wieder Zubereitungen aus der Herbstzeitlose bei gichtigen Erkrankungen verwendet. Bekannt ist auch eine Zwiebelkur, bei der morgens nüchtern eine Zwiebel der Herbstzeitlose gegessen wurde. Diese Kur wurde bei Gelbsucht, Gicht, Rheuma, Asthma und Wassersucht empfohlen. Wegen der starken Giftwirkung ist aber von solchen Kuren dringend abzuraten.

Medizin

Fein abgestimmt und gewissenhaft dosiert wurde die Herbstzeitlose in Rezepten für Tinkturen bei Rheuma, Gicht, Nierensteinen und in Schmerzmitteln auch in der Medizin verwendet.

Heutzutage kommt Colchicin wegen seiner zytostatischen Wirkung unter strenger ärztlicher Aufsicht bei Leukämie zum Einsatz.

Homöopathie

Zur Herstellung der Urtinktur wird die frische, im Herbst ge-

sammelte Knolle verwendet und daraus die homöopathische Arznei Colchicum autumnale potenziert. Die Arznei wurde von Samuel Hahnemann selbst geprüft. Die Hauptwirkrichtungen sind die Verdauung, das Herz, Muskel und Gelenke. Die Beschwerden beginnen bevorzugt auf der linken Seite, springen aber rasch auch auf die rechte Seite bzw. von einer Körperstelle zur anderen. Colchicum autumnale passt oft zu Menschen mit harnsaurer Diathese.

Geist, Gemüt

Niedergeschlagen, aber dennoch **sehr leicht reizbar** und **empfindlich** - so könnte man die Stimmung bei Colchicum beschreiben. Alle äußeren Eindrücke wie Licht, Gerüche, Geräusche oder Berührungen verschlechtern die Beschwerden bei Colchicum und werden heftig abgelehnt. Mit nichts sind Betroffene zufrieden, auch das Verhalten anderer Personen bringt sie leicht aus der Fassung.

Ein Leitsymptom bei Colchicum ist die **große Erschöpfung**, die sich auch auf das Gedächtnis und die Konzentration auswirkt. Verwirrtheit

und Vergesslichkeit stehen deshalb auch im Arzneibild.

Schwäche

Fröstelig, frierend und **sehr schwach**, dabei trotzdem **unruhig** und höchst **sensibel** auf alle Reize, dieses Bild spricht für Colchicum. Die Erschöpfung kann plötzlich bei akuten Erkrankungen, z.B. bei Erbrechen oder Durchfall auftreten oder auch eine Folge von Schlafmangel sein. Die Erkrankten sind (leichen-)blass, das Gesicht ist eingefallen, kalter Schweiß bedeckt die Haut. Dieser Zustand kann bis zum Kollaps, dem Kreislaufzusammenbruch, gehen.

Der **Schweiß** tritt bei Colchicum auch reichlich nachts auf und riecht meist ausgesprochen **säuerlich**.

Gicht und Rheuma

Gelenksschmerzen betreffen vor allem die **kleinen Gelenke** und treten mit einem Gefühl von Lahmheit und Steifigkeit auf. Sie **springen von einem Gelenk zum anderen** und sind so charakteristisch für Colchicum autumnale. **Rheumatische Schmerzen** in Muskeln und Knochen oder **Sehenscheidenentzündungen** sind ebenfalls mögliche Indi-

kationen. Die Ursache können eine rheumatische Grunderkrankung oder ein erhöhter Harnsäurespiegel (Gicht) sein. Die Beschwerden verschlechtern sich nachts, bei Bewegung und vor allem bei nass-kaltem Wetter, sei es ein Wetterwechsel oder im Herbst/Winter.

Verdauung

Übelkeit, Erbrechen, wässrige oder schleimig-blutige Durchfälle - alle Beschwerden werden einerseits von der oben beschriebenen Schwäche, andererseits von einer auffallenden Überempfindlichkeit und **Verschlechterung der Beschwerden bei Gerüchen**, besonders von Essensgerüchen, begleitet. Oftmals reicht der Anblick oder Geruch von Fleisch-, Fisch- oder Eierspeisen, dass sich die Übelkeit bis zur Ohnmacht steigert.

Heftige **Blähungen** mit stark aufgetriebenem Bauch und kolikartigen Schmerzen werden durch Essen noch schlimmer, ein Zusammenkrümmen bringt eine Erleichterung. Die Betroffenen klagen über eine eisige Kälte im Bauch.

Weitere Beschwerden

Colchicum hat sich bei Erkrän-

kungen im Zusammenhang mit Rheuma und Gicht als sehr wirksam erwiesen.

Nierenerkrankungen bei erhöhtem Harnsäurespiegel oder einer rheumatischen Erkrankung lassen an Colchicum denken. Ebenso kann Colchicum eine große Hilfe sein, wenn der Herzmuskel oder die Herzklappen durch Rheuma geschädigt sind. Dafür sind eine genaue medizinische Abklärung und ausführliche homöopathische Anamnese notwendig.

Modalitäten

Verschlechterung nachts - von Sonnenuntergang bis Sonnenaufgang; Berührung, Bewegung; der Geruch von Speisen, besonders von Eiern, Fisch, Fleisch; kalt-feuchtes Wetter, Wetterwechsel zu nass-kalt, im Herbst, im Winter

Besserung durch Wärme; Vorbeugen des Körpers (Bücken, Sitzen, Zusammenkrümmen); in Ruhe

Colchicum autumnale in der Hausapotheke Gelenksschmerzen

Ziehende, reißende Gelenkschmerzen, die oft den Ort wechseln; betroffen sind meist

die kleinen Gelenke; die Gelenke sind warm, geschwollen, eventuell rot verfärbt, man fühlt sich aber innerlich kalt; dabei sehr wetterfühlig
Verschlechterung Wetterwechsel; nass-kaltes Wetter; Bewegung
Besserung durch Wärme und Ruhe

Durchfall

Wässrig-schleimiger Durchfall; begleitet von gluckernenden Blähungen und kolikartigen Bauchschmerzen; der Geruch von Speisen verursacht zusätzlich Übelkeit und Brechreiz; dabei sehr erschöpft
Verschlechterung Nässe, Kälte; Aufregung; Anstrengung
Besserung durch Wärme und Ruhe

Schwangerschaftserbrechen

Übelkeit, Würgen und heftiges Erbrechen bereits beim Geruch von Speisen, vor allem von Eiern, Fisch und Fleisch; dabei sehr schwach bis zur Kollapsneigung
Verschlechterung bei Bewegung; Aufregung
Besserung in Ruhe ■

Die Quellen zu dem Arzneibild finden sie im offenen Bereich auf der Website www.homoeopathiehilft.at im Menüpunkt Service/Buchtipps. Sie sind mit einem * gekennzeichnet.



IMPRESSUM

Homöopathie-Bulletin
Juni 2019

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

Redaktion: Mag. Sabine Lexer,
Claudia Maurer

Konzept: schaefer-design.at
Layout, Satz: Sonja Hoffmann
Druck: Der Schalk Druckservice,
Pottendorf

Fotos: stock.adobe.com, fotolia.com,
Mag. pharm. Sabine Lexer

Leserbriefe an:
initiative@homoeopathiehilft.at

Der Verein im Netz:
www.homoeopathiehilft.at
 www.facebook.com/homhilft

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.

EDWARD BACH UND DIE HOMÖOPATHIE

Der britisch-walisische Arzt und Homöopath Edward Bach hat vor über 80 Jahren die Bach-Blütentherapie als Hausapotheke für jedermann entwickelt. Geprägt und bestärkt hat ihn das Werk von Samuel Hahnemann, dem Begründer der Homöopathie. So gibt es grundlegende Gemeinsamkeiten dieser naturheilkundlichen Verfahren, aber auch Unterschiede.



Edward Bach wurde am 24. September 1886 als ältestes von 3 Kindern in der Nähe von Birmingham geboren. Schon als Schuljunge fiel er durch seine Zielstrebigkeit und Konzentrationsfähigkeit auf, aber

auch durch seine Beobachtungsgabe und Intuition. Sein großes Mitgefühl für leidende Menschen oder Tiere ließ in ihm schon früh den Wunsch reifen Arzt zu werden. Ausgedehnte Wanderungen wäh-

rend der Ferien in Wales, dem Land seiner Vorfahren, brachten ihn intensiv mit der Natur und den dort heimischen Pflanzen in Kontakt.

Nach dem Schulabschluss ar-

beitete er ab 1903 einige Zeit in der väterlichen Metallgießerei mit. Die vorherrschenden sozialen Lebensumstände der Arbeiter und vor allem die zur damaligen Zeit für die Arbeiter nicht angemessene medizinische Betreuung war der letzte Anstoß, das Medizinstudium 1906 an der Universität von Birmingham zu beginnen und 1912 erfolgreich abzuschließen.

Als Leiter der Unfallstation der Universitätsklinik Birmingham stellte Bach fest, dass Menschen mit ähnlicher Persönlichkeit auf bestimmte Medikamente auch ähnlich reagieren. Bei Menschen mit anderem Temperament wirkten dieselben Medikamente trotz gleicher Symptome weniger oder gar nicht. Das brachte ihm zu der Feststellung, dass für eine erfolgreiche Behandlung gerade die Gefühle, die seelische Verfassung der Patienten zu berücksichtigen sind. Diese Erkenntnis sollte er wenige Jahre später in den Schriften von Samuel Hahnemann bestätigt finden.

Der Weg zur Homöopathie

Wegen seiner damals angeschlagenen Gesundheit wurde Bach 1914 für den 1.

Weltkrieg untauglich erklärt und er kam an das bakteriologische Institut der Universitätsklinik Birmingham. Dort forschte er neben seiner Tätigkeit an einfachen Heilmitteln für chronische Erkrankungen und fand einen Zusammenhang zwischen bestimmten Darmbakterien und diesen Erkrankungen. Mit den von ihm aus diesen Darmbakterien entwickelten Impfstoffen konnte er gute Behandlungserfolge erzielen, war aber wegen der aufwendigen Laborarbeiten für diese Impfstoffe nicht zufrieden.

1917 musste Bach in einer Notoperation an einem bösartigen Milztumor operiert werden. Die Ärzte gaben ihm eine nur geringe Überlebenschance, doch mit eisernem Willen seine Forschungen fortzusetzen kämpfte Bach sich ins Leben zurück. 1919 führte ihn sein beruflicher Weg ans Homöopathische Hospital in London. So lernte er schließlich die Homöopathie und das Organon, die „Bibel“ der Homöopathie, kennen und war tief beeindruckt. Er sah sich in seiner Ansicht bestärkt, dass jeder Kranke nach ihrer Individualität mit auf seinen Bedürfnissen und seinem Be-

finden zugeschnittenen Arzneien behandelt werden sollte - mit einfachen Arzneien, die aus der Natur gewonnen und potenziert werden. Anhand der Gemütsymptome der Erkrankten konnte er ihnen 7 Bakteriengruppen ohne aufwendige bakteriologische Untersuchungen zuordnen. Aus den Darmbakterien stellte er homöopathische Nosoden her, die er einfach, ohne Injektion, verabreichen konnte. Seine großen Erfolge in der Behandlung vor allem der chronischen Erkrankungen brachten ihm umfassende Anerkennung unter den Homöopathen ein. Die Bach-Nosoden werden noch heute in der Homöopathie verwendet.

Ab 1928 begab er sich auf die Suche nach geeigneten Pflanzen, um die Darmnosoden zu ersetzen. Zum einen war er fest überzeugt, dass die richtigen Heilmittel in der Natur zu finden seien, zum anderen lehnten Patienten immer wieder die Behandlung mit Darmbakterien, wenn auch homöopathisch aufbereitet, ab. Trotz intensiver Forschungen konnte keine der Pflanzen als Arzneimittel seine Erwartungen erfüllen. Durch genaue Beobachtung seiner Mitmenschen kam



er bald zu der Überzeugung, dass es mehr als nur die 7 Temperamente seiner Darmnosoden geben müsste.

Der Weg zu den Bach-Blüten

1930 kann als das Geburtsjahr der Bach-Blüthenherapie bezeichnet werden. Bei einer seiner geliebten Wanderung in Wales „fielen“ ihm die Pflanzen Mimulus (Gefleckte Gauklerblume), Impatiens (Drüsiges Springkraut) und Clematis (Weiße Waldrebe) zu. Durch seine große Intuition und auch die Behandlungserfolge mit diesen drei Pflanzen spürte Bach, dass er endlich an sein Ziel - eine einfache, reine Behandlungsform - kommen könnte. Zur Bestürzung seiner Kollegen und Freunde beendete er alle seine Londoner Tätigkeiten und zog nach Wales, um weitere Heilpflanzen zu finden und auch seine Theorie zu den Persönlichkeitstypen zu vervollkommen. In diesem Jahr entwickelte er

auch eine andere Form der Zubereitung der Heilmittel - die Sonnenmethode.

In seinen Hauptwerken „Heal Thyself“ (Heile Dich selbst) 1930 und „Free Thyself“ (Befreie Dich selbst) 1932 legt Bach seine Erkenntnisse in einer für Laien gut verständlichen Sprache dar. Das brachte ihm Kritik, vor allem von seinen ehemaligen Kollegen, ein. Die Ärztekammer drohte ihm den Ausschluss aus dem Ärzteregeister an, wenn er weiterhin Laien als Mitarbeiter ausbildet und seine Lehren unter Laien verbreitet. Doch unbeirrt hielt Bach an seiner Auffassung - einfache Heilmittel aus der Natur für jedermann anwendbar - fest, auch wenn es für ihn finanzielle Verluste brachte. Dank seiner immer weiter zunehmenden Sensitivität entdeckte er in den nächsten Jahren die insgesamt 38 Bachblüten, konzipierte als Erste-Hilfe-Mittel die Rescue-Tropfen und legte ein für bestimmte Blüten besseres Herstellungsverfahren, die Koch-Methode, fest.

1936 hielt er sein Werk für vollständig und abgeschlossen. Durch Vortragsreisen wollte er nun sein Werk einem breiten Publikum, vor allem Laien, vor-

stellen und bekannt machen. Am 27. November 1936 starb Edward Bach im 51. Lebensjahr im Schlaf. Sein Werk wurde von seinen engen Mitarbeitern Nora Weeks und Victor Bullen fortgesetzt. Das Bach-Centre befindet sich heute noch im Haus von Edward Bach in Mount Vernon, in dem er in seinen letzten Jahren gelebt und gearbeitet hat.

Große Gemeinsamkeiten

„Behandle den Menschen, nicht die Krankheit“ - das ist wohl die große Gemeinsamkeit von Homöopathie und Bachblüten-Therapie. Die Individualität der Person steht im Vordergrund, nicht der Name der Krankheit oder Laborbefunde. Der Mensch in seiner Gesamtheit, in seiner Einstellung zum Leben, seinen Vorlieben, seinen Ängsten, seinen Gedanken wird betrachtet und führt zu dem für ihn passenden Arzneimittel (Homöopathie) oder Blütenmischung (Bach-Blüten).

Hahnemann und Bach kamen zu der Erkenntnis, dass die Heilung nicht durch die stoffliche Wirkung einer Arznei, sondern nur durch einen subtilen, feinstofflichen Impuls zur Anregung und Harmonisie-

zung der Selbstheilungskräfte zustande kommt. Die Heilmittel benötigen ein spezielles Herstellungsverfahren, um diese feinstoffliche, geistige Kraft der Pflanzen freizusetzen.

Feine Unterschiede

In der Homöopathie werden zum Finden der passenden Arznei sowohl die Geist- und Gemütssymptome, das beobachtbare Verhalten und die körperlichen Symptome herangezogen. Diese Symptome sind in der Homöopathie Zeichen einer Störung der Lebenskraft (Dynamis) - die Lebenskraft ist aus dem Gleichgewicht gekommen. Die Gesamtheit der Symptome führt, entsprechend dem Ähnlichkeitsgesetz, zur passenden Arznei, dem Simile, welches der Patient erhält. Wurde das Arzneimittel sorgfältig und richtig gewählt, bekommt die Lebenskraft den Impuls, wieder ins Gleichgewicht zu kommen und die Selbstheilungskräfte zu mobilisieren. Körperliche und psychische Symptome, die Krankheit, wird geheilt. Daher wird die Homöopathie als Regulationstherapie bezeichnet.

Edward Bach hat 38 negative Seelenzustände des Menschen und das entspre-

chende positive Potential beschrieben, wie z.B. Schüchternheit - Mut, Mangel an Selbstvertrauen - gesundes Selbstwertgefühl etc. Diese disharmonischen, verzerrten seelischen Verhaltensmuster treten laut Bach auf, wenn die geistigen Gesetze missachtet werden bzw. der Kontakt zur Inneren Führung, dem Höheren Selbst unterbrochen ist. Jede der 38 Blüten kann nun mit ihrer speziellen Schwingung in Resonanz gehen und das Energiefeld des Menschen wieder harmonisieren. Das positive Potential des Menschen kann sich entfalten. Wurde eine Blüte unzutreffend gewählt, geht sie nicht in Resonanz, es gibt keine unerwünschte Wirkung. Bach nannte seine Pflanzen auch „happy fellows of the plant world“ (fröhliche Freunde aus der Pflanzenwelt) - die Blüten sind Freunde, es gibt keine Feinde unter ihnen.

Unterschiedliche Arzneien

Beide Therapierichtungen arbeiten mit feinstofflichen Arzneien, die Herstellung ist jedoch unterschiedlich. Beim homöopathischen Potenzierungsverfahren wird eine Ausgangssubstanz stufenweise in einem bestimmten Verhältnis verdünnt und verschüttelt oder

verrieben. Die fertige Arznei wird mit der genauen Potenz bezeichnet (z.B. D6, C30 ...).

Bach-Blütentinkturen werden entweder nach der Sonnen- oder nach der Kochmethode hergestellt. Bei der Sonnenmethode wird eine Tinktur gewonnen, indem man reines Quellwasser mit der entsprechenden Blüte einige Stunden in der Sonne stehen lässt (morgens, bei bestimmtem Wetter, zu einer bestimmten Jahreszeit). Bei der Kochmethode lässt man sehr früh im Jahr blühende Pflanzen ca. 30 Minuten sanft kochen. Beide Tinkturen werden zu den Stock Bottles, den Vorratsfläschchen, weiterverarbeitet und verdünnt. Individuell zusammen gemischt werden die Tropfen an den Klienten oder an die Klientin abgegeben.

Die Homöopathie ist in Österreich als anerkannte medizinische Therapieform der Ärzteschaft vorbehalten. Eine Bach-Blütenberatung bzw. Bach-Blütenbegleitung wird von speziell ausgebildeten Berater*innen angeboten. ■

Quellen: Weeks, Nora; Edward Bach; Entdecker der Blütentherapie; Sein Leben - seine Erkenntnisse; Heyne Verlag 1997; Scheffer, Mechthild; Bach-Blütentherapie; Das Lehrbuch für die therapeutische Praxis; Urban & Fischer 2008

MIKRONÄHRSTOFFE, VITAMINE UND SPURENELEMENTE WAS BENÖTIGT DER KÖRPER BEI DIABETES?



Diabetes ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, die sich meist unbemerkt über Jahre hinweg entwickelt. Circa 600.000 Menschen in Österreich sind betroffen.

Je länger die Krankheit dauert und je schlechter der Diabetes eingestellt ist, umso größer ist das Risiko für teils massive Spätfolgen: Neuropathien, Schädigungen an der Netzhaut, Nierenschäden, Herz-Kreislauferkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall und diabetischer Fuß.

Wie können Mikronährstoffe helfen und warum sind sie so wichtig?

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente spielen eine wichtige Rolle bei der Regulation des Zuckerstoffwechsels und bei der Vorbeugung von Diabetes-Spätfolgen. Mikronährstoffe gleichen krankheitsbedingte Mängel aus, verbessern die Wirkung der klassischen Medikamente und vermindern Nebenwirkungen der notwendigen Medikamente.

Diabetiker haben oft einen

Vitamin C Mangel. Dieser Mangel geht mit einem hohen HbA1c Wert einher. Eine ausreichende Vitamin C Einnahme verbessert die Glukosewerte.

Vitamine des B-Komplexes sind essenziell für den Glukosestoffwechsel. Mangelsymptome sind z.B. Müdigkeit, Taubheitsgefühl und Anämie. Nervenschädigungen (Neuropathien) können begleitend mit hoch dosierten Vitamin B1, B6 und B12 behandelt werden. Ein Vitamin B 12 Mangel wird auch durch die Einnahme von Diabetesmedikamenten wie Metformin ausgelöst. Je höher und länger Metformin eingenommen wird, desto stärker sinkt der Vitamin B 12 Spiegel.

Jüngste Studien ergaben, dass eine Unterversorgung mit **Vitamin-D** zu einem häufigeren Auftreten von Diabetes

Typ -2 führen kann. Daneben gibt es Hinweise, dass niedrige Vitamin-D-Spiegel das Auftreten von Diabetes-Folgeerkrankungen begünstigen, etwa von diabetesbedingten Netzhautschäden oder Nervenschädigungen.

Vitamin E verbessert bestimmte Blutzuckerwerte, senkt die HbA1c-Werte und mindert die Insulinresistenz der Zellen. Vitamin E verhindert auch das Zusammenballen der Blutplättchen und reduziert somit das Risiko von Herz-Kreislauf-Problemen. Ebenfalls können Nieren- und Nervenschäden durch Vitamin E verhindert oder ihr Risiko verringert werden.

Chrom führt zu einer vermehrten Bildung von Insulinrezeptoren und verbessert HbA1c-Werte und den Nüchternzucker. Chrom senkt den Gesamtcholesterinspiegel

VERANSTALTUNGEN

AB JUNI 2019

Fortsetzung S. 11

und erhöht das gesunde HDL-Cholesterin. Weiters vermindert es Heißhungerattacken und die Lust auf Süßigkeiten wird reduziert.

Fast alle Diabetiker haben einen **Zinkmangel**, da sie über den Urin sehr viel Zink ausscheiden. Eine ausreichende Zinkzufuhr bessert den HbA1c-Wert, die Immunfunktion und Wundheilungsstörungen. Genauso wichtig ist eine gute Versorgung mit **Magnesium**, sie reduziert den Nüchternblutzuckerspiegel und das Risiko für Diabetes-Spätfolgen.

Die Erkrankung Diabetes bedeutet eine oxidative Belastung für den Körper, der oxidative Stress begünstigt Nerven- und Gefäßschädigungen. **Alpha-Liponsäure, Vitamin C, E, Zink**, aber auch **Selen, Taurin** und **Coenzym Q 10** haben antioxidative Wirkungen.

Die 3 wichtigsten Säulen der Diabetesprävention und Behandlung sind Ernährungsumstellung kombiniert mit ausreichend Bewegung, eine gut angepasste medikamentöse Therapie und eine optimale Versorgung mit Mikronährstoffen. ■

Treffpunkt Homöopathie
in Kooperation mit der
Apotheke Kaiserkrone

19.06.2019

**Treffpunkt Homöopathie:
Plumbum metallicum –
Strontium carbonicum**

Claudia Maurer

Das Metall Blei und Strontiumcarbonat werden ebenfalls zu homöopathischen Arzneien verarbeitet. Ihr Wirkspektrum wird beim Vortrag vorgestellt.

23.10.2019

**Treffpunkt Homöopathie:
Hypericum perforatum –
Piper methysticum**

Claudia Maurer

Erfahren Sie Interessantes über die homöopathische Anwendung von Hypericum perforatum (Johanniskraut) und Piper methysticum (Kava kava, Rauschpfeffer)

15.10.2019

Vortrag in Kooperation mit
der Sonnenhof-Apotheke
**Gesunde Blase –
entspannter Tag**

Claudia Maurer

Wie Sie Blasenentzündung, Reizblase oder Blasen-schwäche mit Homöopathie und Naturheilkunde in den Griff bekommen.

Bezirksamt Margareten, Fest-saal, Schönbrunnerstr. 54,
1050 Wien

NHV, Esterhazygasse 30,
1060 Wien, 18:30 Uhr,
Dauer ca. 1 Stunde

17.09.2019

**Treffpunkt Homöopathie:
Homöopathie bei Schnup-fen – Husten – Heiserkeit**

Dr. Johannes Schön

Mit homöopathischer Begleitbehandlung heilt eine Erkältung nachweislich rascher ab und verläuft in der Regel nicht so schwer. Mehr davon beim Vortrag!

19.11.2018

**Treffpunkt Homöopathie:
Homöopathie bei Gelenks-beschwerden**

Dr. Jutta Czedik-Eysenberg

Damit Bewegung wieder Freude macht bietet die Homöopathie zahlreiche Arzneien, um Beschwerden von Bändern, Sehnen und Gelenken zu mildern.

12.11.2019

Vortrag in Kooperation mit
der St. Anna Apotheke
Thema & Referent*in wer-den noch bekanntgegeben

Pfarrsaal Namen Jesu

Darnaufgasse 1, 1120 Wien,
18:30 Uhr, Dauer ca. 1 Stunde

