

Homöopathie

BULLETIN

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



VORWORT



Foto: © Sabine Lexer

Liebe Freundinnen und Freunde der Homöopathie! Liebe Mitglieder!

Das Jahr 2019 neigt sich dem Ende zu und es beginnt die besinnliche Zeit im Kreise der Familie und Freunde. Der Herbst war meteorologisch viel zu warm und die Frosttage konnte man an einer Hand abzählen. Doch nun wird es langsam Winter und die Tage werden immer kälter. Wir bereiten uns auf das Weihnachtsfest vor und beginnen mit dem Backen der Weihnachtskekse. An den Feiertagen werden wir mit köstlichem Essen verwöhnt. So sind unsere Verdauungsorgane gefordert und manchmal auch über-

fordert. Sollten dann leichte Beschwerden auftreten, gibt es Tipps aus der Apotheke auf Seite 5.

Damit Sie bereits jetzt Ihre Termine für das kommende Jahr planen können, haben wir das Vortragsprogramm 2020 für Sie zusammengestellt. Es gibt wieder unsere beliebten Treffpunkte in Kooperation mit der Apotheke zur Kaiserkrone mit interessanten Themen und unsere Vorträge in Kooperation mit der St. Anna Apotheke und der Sonnenhof Apotheke. An dieser Stelle möchte ich mich bei den treuen Mitgliedern bedanken, die unsere Vorträge zahlreich besuchen und somit die Möglichkeit nutzen Ihr Wissen auf dem Gebiet der Homöopathie zu vertiefen.

Unsere Claudia Maurer befasst sich diesmal mit einem Thema, das vielen von uns das Leben erschwert, nämlich mit Rückenschmerzen. Belastungen im Arbeitsalltag, langes Sitzen oder das Heben und Tragen von schweren Gegenständen begünstigen Verspannungen und Schmerzen im Bewegungsapparat. Hexenschuß und Ischiasschmerzen kommen oft plötzlich und so heftig, dass keine Bewe-

gung ohne Schmerzen mehr möglich ist. Hier gibt es in der Homöopathie einige Mittel, die Linderung bringen. Das Arzneimitteldbild von *Gnaphalium polycephalum*, das Wollkraut, wird ausführlich auf Seite 3 erläutert.

Für 2020 wünsche ich Ihnen gesund zu bleiben und, wenn es mal nötig ist, mit der Homöopathie wieder schnell gesund zu werden. Die Initiative „Homöopathie hilft“ wird auch im neuen Jahr wieder aktiv die Interessen Ihrer Mitglieder vertreten und für den Verbleib der Homöopathie als komplementärmedizinische Heilmethode kämpfen. Im Namen des gesamten Vorstandes bedanke ich mich bei Ihnen für Ihre Treue und Ihre Unterstützung!

Ich wünsche Ihnen ein schönes Weihnachtsfest und alles Gute für 2020!

Ihre
Mag^a pharm. Sabine Lexer
Obfrau ■



VIELKÖPFIGES RUHRKRAUT, WOLLKRAUT GNAPHALIUM POLYCEPHALUM

Diese pflanzliche Arznei hat sich vor allem bei akuten und chronischen Schmerzen im unteren Rücken und bei Ischiasschmerzen bewährt. Nicht so bekannt ist ihre lindernde Wirkung bei rheumatischen, gichtartigen Beschwerden mit erhöhtem Harnsäurespiegel.



Pflanze gehört zu der Familie der Asteraceae (Korbblütler). Das etwa ca. 30 cm hohe Ruhrkraut ist wollig beharrt und hat länglich ovale Laubblätter. Die schwefelgelben Blütenköpfchen stehen in Dolden.

Zu finden ist das Ruhrkraut auf sandigem oder steinigem Brachland. Die Pflanze ist nahezu weltweit verbreitet.

Verwendung

Der Gehalt an Gerbstoffen, Flavonoide, ätherische Öle und Bitterstoffe ist verantwortlich für die stopfende Wirkung bei Durchfällen. In der Volksheilkunde wurde es auch bei der Behandlung von Leber- und Gallestörungen eingesetzt. Die getrocknete Pflanze wird auch in Teemischungen, zum Beispiel bei Husten oder für wasserreibende Tees verwendet.

Homöopathie

In der Homöopathie wird aus der frischen, blühenden Pflanze eine Tinktur gemäß dem Homöopathischen Arzneibuch (HAB) bereitet und die

Name

Der botanische Name Gnaphalium stammt vom griechischen Wort „gnapholon“ = Wollsträhne und bezieht sich ebenso wie der gebräuchliche Name Wollkraut auf die wollige Behaarung der Pflanze.

Die deutsche Bezeichnung Ruhrkraut gibt einen Hinweis auf die Verwendung bei Ruhr und ähnlichen Durchfallerkrankungen in der Volksheilkunde.

Botanik

Diese ausdauernde, krautige

Arznei *Gnaphalium polycephalum* potenziert. Die Arznei hat eine besondere Affinität zum Bewegungsapparat, vor allem zum unteren Rücken und zum Ischiasnerv.

Lumbago und Ischias

Rheumatische Schmerzen oder ein Hexenschuß im Lendenwirbelbereich, verbunden oder abwechselnd mit einem lästigen Taubheitsgefühl oder Ameisenlaufen am Rücken und in den Beinen stehen im Arzneibild. Gemeinsam mit den Rückenschmerzen können auch schmerzhafte Wadenkrämpfe auftreten. Ist der Ischiasnerv betroffen, z.B. durch eine verschobene Bandscheibe gereizt oder eingeklemmt, dann schießt der Schmerz wie ein elektrischer Schlag entlang der Beinrückseite bis zu den Zehen hinab - manchmal nur bei bestimmten Bewegungen. Gehen und Liegen sind schmerzhaft, eine gewisse Erleichterung bringt nur das Sitzen auf einem Sessel, das Hochziehen der Beine oder das Anbeugen des Oberschenkels zum Bauch hin.

Was noch

Positive Erfahrungen mit der Arznei werden auch bei rheu-

matischen Beschwerden von Schulter, Ellbogen, Fußgelenken oder in den Zehen gemacht. Auch dabei klagen Betroffene ebenfalls über Taubheitsgefühl und Schwächegefühl in den jeweiligen Extremitäten. Meist ist bei solcherart Erkrankten ein erhöhter Harnsäurespiegel festzustellen. Auch nächtliche Schweißausbrüche treten bei diesem Krankheitsbild vermehrt auf.

Gnaphalium polycephalum in der Hausapotheke

Hexenschuß, Ischiasschmerzen

Heftige schneidende, stechende Nervenschmerzen im unteren Rücken, die vom Rücken über das Gesäß bis in die Zehen ziehen können; zusätzlich Taubheitsgefühl, Ameisenlaufen und/oder schmerzhafte Muskelkrämpfe

Verschlechterung bei Bewegung, im Stehen und Liegen; bei nasskaltem Wetter

Besserung durch Sitzen und Anbeugen (Hochziehen) des Beines; durch Wärme und warme Anwendungen ■

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
Dezember 2019

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

Redaktion: Mag^a Sabine Lexer,
Claudia Maurer, Dr. Erfried Pichler

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.

VERDAUUNGSTIPPS AUS DER APOTHEKE

Karpfen, Festtagsbraten und Weihnachtskekse sind ein Genuss. Reichhaltigen Essen mit viel zu viel Fett und Zucker führen jedoch oft zu Verdauungsbeschwerden wie Magendruck, Völlegefühl und Sodbrennen. Hier stellen Heilkräuterprodukte und Arzneitees oft eine sinnvolle Medikation dar.



Viele Kräuter verfügen über Inhaltsstoffe, welche die Verdauung anregen und Beschwerden lindern können. Heilkräuter, die beispielsweise Bitterstoffe enthalten, können die Fettverbrennung anregen und unliebsame Beschwerden wie Völlegefühl oder Blähungen verhindern oder zumindest abschwächen.

Neben den Bitterstoffen können auch einige ätherischen Öle vieler Heilpflanzen einen positiven Effekt auf die Verdauung ausüben. Beispielsweise enthalten Kräuter wie Anis, Kümmel, Pfefferminze, Oregano oder Kurkuma einige Ölverbindungen, die die Magensaftproduktion anregen oder den Gallenfluss steigern

können. Ätherische Öle wirken krampflösend, blähungswidrig und regen den Gallenfluss an.

Einige Gewürze regen die Verdauung ebenfalls besonders an, dazu gehören Fenchel, Anis, Kümmel, Kardamom, Koriander, Kurkuma, Nelken, Oregano, Wacholderbeeren und Knoblauch. Ingwer ist eine kleine Wunderknolle für unsere Gesundheit. In Stückchen geschnitten und mit heißem Wasser aufgebrüht fördert er die Verdauung. Das Heilkraut Schafgarbe säumt im Sommer Wiesen und Wegesränder. Tee aus Schafgarbe hilft bei der Verdauung, da er den Gallenfluss anregt.

Was tun bei Blähungen?

Zu Blähungen kommt es, wenn Luft verschluckt wird oder zu viel Verdauungsgase gebildet werden. Der Bauch ist aufgebläht und gespannt. Wenn Blähungen mit Verdauungsstörungen einhergehen, klagen die Betroffenen meist auch über Magendruck und Völlegefühl. Verstopfung

oder krampfartige Durchfälle können die Symptome begleiten. Bei sehr großen Gasansammlungen im Darm kommt es zu Krämpfen und kolikartigen Schmerzen. Als pflanzliche Mittel gegen Blähungen können Anis, Fenchel, Kamille, Kümmel und Pfefferminze gut helfen.

Was tun bei Völlegefühl?

Bei dyspeptischen Beschwerden (Völlegefühl) können Magen-Darmtees gut Abhilfe schaffen. Heilkräuter wie Angelikawurzel, Bitterorangenschale, Ingwerwurzel, Kalmuswurzel, Schafgarbenkraut, Tausendguldenkraut, Wermutkraut, Löwenzahn enthalten Bitterstoffe. Diese regen den Speichelfluss an und erhöhen die Magen- und Darmperistaltik. Die Fettverdauung wird durch Anregung der Leber verbessert und die Bitterstoffe wirken gallenflussfördernd.

Leidet man allgemein unter Völlegefühl nach dem Essen, kann man mit einem einfachen Verdauungstee wieder auf die Beine kommen. Anwendung: Der Tee soll warm (nicht heiß), ungesüßt, schluckweise getrunken werden; jeweils eine Tasse vor oder nach

dem Essen, 3-4mal täglich.

Was tun bei Sodbrennen?

Fette Speisen, Geselchtes, reichhaltiges Essen, Süßigkeiten und da vor allem Schokolade sind verantwortlich für das Auftreten von Sodbrennen. Auch die üblichen Verdächtigen wie Alkohol (hier vor allem Hochprozentiges), Kaffee und Nikotin, gehören dazu. Die überschüssige Säure kann man mit rezeptfreien Präparaten aus der Apotheke binden. Generell sind Gele und Suspensionen gut geeignet, weil da die Wirkstoffe schon fein verteilt sind. Ein klassisches Hausmittel gegen Sodbrennen ist Natron. Dazu wird ein Teelöffel Natron in einem Glas Wasser aufgelöst und anschließend langsam und in kleinen Schlucken getrunken. Allerdings sollte Natron nicht allzu oft gegen Sodbrennen verwendet werden.

Eine Teemischung aus Kamille, Käsepappel und Eibisch kann einen gereizten Magen beruhigen. Käsepappeltee hilft durch die enthaltenen Schleimstoffe bei Gastritis und Sodbrennen. Eibischwurzeltee ist ideal bei akuten Beschwerden. Kalt ansetzen und eine halbe Stunde ziehen lassen.

Süßholzwurzeltee oder kombinierte Heilpflanzentees aus Pfefferminze, Kamille und Melisse fördern den Schleimhautschutz und wirken entzündungshemmend.

Achten Sie auf Ihre Leber!

Die Leber ist während der Weihnachtszeit und der Neujaarszeit großen Belastungen ausgesetzt. Nicht nur Alkohol kann der Leber stark zusetzen. Auch fettes Essen, Nikotin, Medikamente, Schadstoffe aus der Umwelt und Viren können sie belasten. Um die Funktion und Regeneration einer belasteten oder beschädigten Leber zu fördern, hat sich die Einnahme von Mariendistel bewährt. Verantwortlich für die positiven Eigenschaften der Mariendistel ist das Silymarin. Artischocken enthalten viele Bitterstoffe, die eine Entgiftung anregen und die Leber vor freien Radikalen schützen. Extrakte aus Artischockenblättern regen die Gallenbildung und den Gallenfluss an, helfen bei der Fettverdauung und besitzen antioxidative und leberschützende Eigenschaften. Grüner Tee beseitigt Giftstoffe und Fettablagerungen. Zusätzlich schützt grüner Tee die Leber vor den Folgen des Alkoholkonsums. ■

EINE STELLUNGNAHME VON DR. ERFRIED PICHLER STREITTHEMA IMPFEN

Aufgrund einer Steigerung an Masernerkrankungen fordern Österreichs Volksanwälte die Einführung einer Impfpflicht für Kinder in öffentlichen Schulen und Kindergärten. Die österreichische Gesellschaft für homöopathische Medizin lehnt die Impfpflicht ab und plädiert für eine individuelle Vorgehensweise.



der ÖGHM. „Es ist uns jedoch ein Anliegen, unsere Patienten umfassend zu beraten und aufzuklären und ihnen mit den uns zur Verfügung stehenden Informationen zu helfen, eine individuelle Entscheidung zu treffen.“

Die aktuelle Situation

Der Trend der offiziellen Empfehlungen geht zu „immer mehr Impfungen, zu einem immer früheren Zeitpunkt“. Die Gründe: Frühestmöglicher Schutz des Impflings vor der Erkrankung (z.B. Tetanus), Schutz des Impflings vor der Erkrankung und der Gemeinschaft vor Ansteckung (z.B. Masern), primär der Schutz anderer vor Ansteckung (Röteln), gesundheitspolitische Überlegungen (bestimmte Krankheiten auszurotten) sowie ökonomische Überlegungen. „Nicht immer können wir die offiziellen Impfempfehlungen nachvollziehen und unterstützen“, so Pichler weiter. Insbesondere, was den richtigen Impfzeitpunkt betrifft! Diese orientieren sich nicht am Wohl des einzelnen Kindes.“

Impfzeitpunkt: Je später, desto besser verträglich

Ein früher Impfzeitpunkt – nämlich im 3. Lebensmonat – spielt für das Auftreten unerwünschter Arzneimittelwirkungen eine wichtige Rolle. Fakt ist, dass Impfungen zu einem späteren Zeitpunkt besser vertragen werden. Genaue Kenntnisse über mögliche Reaktionen des Immunsystems sind nach wie vor ungenügend, insbesondere über das Immunsystem von Säuglingen und Kleinkindern. Es ist auch nicht vorhersehbar, wie sie auf eine Impfung reagieren werden, ob eine unerwünschte Impfreaktion entstehen wird, oder ob möglicherweise eine chronische Erkrankung dadurch ausgelöst wird. Autoimmunerkrankungen, Entwicklungsstörungen oder chronische neurologische und allergische Erkrankungen haben bis zu ihrem Ausbruch eine Vorlaufzeit von Monaten bis Jahren. „Impfungen stimulieren das Immunsystem in anderer Weise als natürliche Infektionen“, gibt Erfried Pichler zu Bedenken

Homöopathische Haus- und Familienärzte sind häufig mit folgenden Fragen konfrontiert: „Soll ich mein Kind überhaupt impfen?“, „Wogegen soll ich mein Kind impfen?“, „Wann ist der beste Zeitpunkt, um mein Kind impfen zu lassen?“, „Warum sind so viele Impfungen notwendig? Es werden immer mehr Impfungen!“ – „Eine Standardantwort auf diese Fragen gibt es unserer Meinung nach nicht“, sagt Dr. Erfried Pichler, vormaliger Präsident

und warnt: „Bereits im Säuglingsalter kann es dadurch zu einem Ungleichgewicht im Abwehrsystem kommen, was allergische Erkrankungen oder Autoimmunerkrankungen im späteren Lebensalter wahrscheinlicher machen kann. Je früher der Impfzeitpunkt liegt, umso größer das Risiko, dass dieser Effekt eintreten könnte. Es gibt verschiedene Untersuchungen, die einen Zusammenhang zwischen Impfmaßnahmen und Allergien herstellen.“ (M. Hirte „Impfen pro und Contra“, Knauer 2008, S87ff).

Autoimmunerkrankungen nehmen in den letzten Jahrzehnten weltweit v.a. in den industrialisierten hochentwickelten Ländern zu. Auch im Kindesalter kann ein deutlicher Anstieg der Krankheitsfälle von Diabetes mellitus, Morbus Crohn, multipler Sklerose und rheumatischen Erkrankungen beobachtet werden. In der medizinischen Literatur gibt es zahlreiche Anhaltspunkte dafür, dass Impfungen bei genetisch prädisponierten Menschen Autoimmunerkrankungen zum Ausbruch bringen oder ihren Verlauf ungünstig beeinflussen können. Pichler: „Daher sollten Impfungen im ersten Lebensjahr besonders vorsichtig gehandhabt werden.“

Homöopathie & Impfungen

Prinzipiell gilt: Homöopathie und Impfungen schließen sich nicht aus. Schon Hahnemann, der Begründer der Homöopathie, stand der, zu seiner Zeit entdeckten Pockenimpfung durchaus positiv gegenüber. Aus den oben genannten Gründen sind jedoch Überlegungen für ein individuelles Vorgehen unserer Meinung nach durchaus legitim.

„Aufgrund unserer Erfahrungen als homöopathisch tätige Ärzte wissen wir, dass die Homöopathie eine Methode ist, mit der sich Kinderkrankheiten gut begleiten und Komplikationen verhindern lassen. Ebenso behandeln wir Folgen sowie unerwünschte Reaktionen auf Impfungen“, sagt Pichler und rät: „Lassen Sie sich vor der Impfung umfassend über die Erkrankung, ihre möglichen Komplikationen und über Risiken der jeweiligen Impfung aufklären. Darüber hinaus sollten Impfungen nur im infektfreien Zustand verabreicht werden.“ ■

Ein Artikel zu diesem Thema vom amtierenden Präsidenten der ÖGHM Dr. Volker Neubauer erscheint in der Ausgabe März 2020.

Expertentipps für die Eltern

- Lassen Sie sich gut beraten, wann der beste Zeitpunkt ist, Ihren Säugling gegen Polio, Tetanus, Diphtherie etc. zu impfen, zögern Sie die erste Impfung hinaus, bis er mindestens sechs Monate alt ist
- Je nach Impfreaktion, auf isolierte Impfstoffe zurück greifen ...
- Lassen Sie Ihr Kind nur dann impfen, wenn es wirklich gesund ist ...

Literaturempfehlungen

- Martin Hirte: „Impfen Pro & Contra – Das Handbuch für die individuelle Impfsentscheidung“, Knauer, 2008
- „Impfen – Routine oder Individualisation – Eine Standortbestimmung zur Impfproblematik aus hausärztlicher Sicht“, Arbeitsgruppe für differenzierte Impfungen, CH-3000 Bern 9, ISBN 3-928568-40-X
- Steffen Rabe „Impf-Info – Beiträge zu einer differenzierten Impfsentscheidung“ zu beziehen über www.impf-info.de

Weblinks

- www.individuelle-impfsentscheidung.de
- www.impf-info.de
- www.impfo.ch

AUWEH - MEIN KREUZ

Rückenschmerzen können zu jeder Zeit, in jedem Lebensalter und in den verschiedensten Situationen auftreten. Zu den häufigsten Ursachen zählen Verspannungen oder ein schmerzhafter Hexenschuß. Bewährte Arzneien können hier schmerzlindernd und entspannend wirken.



Entzündliche Muskel- oder Gelenkerkrankungen wie Arthritis oder Rheuma sind ein Teil der möglichen Ursachen für lästige Rückenschmerzen. Bewegungsmangel, Übergewicht und unsere „moderne“ sitzende Lebensweise sind oft ein Grund für schlechte Körperhaltung oder eine zu schwache Rückenmuskulatur - die Basis für Schmerzen und Bewegungseinschränkungen vom Nacken bis zur Lendenwirbelsäule. Einseitige Belastungen und Überlastungen z.B. beim Heben sind weitere Faktoren, die vor allem plötzlich auftre-

tende Rückenschmerzen hervorrufen. Nicht zu vergessen ist auch die Psyche: Stress, seelische Belastungen, Angst oder Depressionen können sich in hartnäckigen Muskelverspannungen zeigen.

Mithilfe von Ärztin/Arzt oder Therapeut*in sollte man den Rückenschmerzen auf den Grund gehen und das Grundübel beseitigen. Oftmals ein mühevoller und langer Weg, der sich aber immer bezahlt macht. Die Homöopathie bietet einige bewährte Akutmittel, die zumindest kurzzeitig, bis

man fachliche Hilfe aufsuchen kann, eine Linderung bringen.

Verspannter Rücken

Zu den Hauptmittel für schmerzhaftes Muskelverspannungen - entweder im Schulter-Nackengebiet oder den gesamten Rücken betreffend - zählt **Nux vomica (Strychnos nux-vomica)**. Die Verspannungen treten vor allem in Zeiten von Stress auf: sei es durch emotionale Belastungen, durch zu viel Arbeit und keine Zeit für Erholung und Entspannung. Die Muskeln fühlen sich steif an, die Schmerzen werden als brennend, reißend und ziehend beschrieben. In der Nacht kann man sich im Bett vor Schmerzen kaum umdrehen, morgens wacht man wie gerädert auf. Angenehm werden wärmende Anwendungen wie warme, entspannende Wickel oder eine Wärmflasche am Rücken empfunden.

Sind die Verspannungen oder Rückenschmerzen eine Folge von Unterkühlung und Durchnässung, z.B. bei nasskaltem

Wetter zu lange oder mit der falschen Kleidung im Freien aufgehallen oder beim Thermenbesuch zu lange in den nassen Badesachen geblieben, dann wird **Dulcamara (Solanum dulcamara)** das hilfreiche Mittel sein. Die Muskulatur ist hart und schmerzhaft, der Rücken fühlt sich wie zerschlagen an. Schlechter werden die Beschwerden bei nass-kaltem Wetter, eine Linderung bringen auch hier warme Anwendungen.

Eine sogenannte kleine Arznei, nämlich **Lachnanthes tinctora**, hat sich bei Schulter-Nacken-Schmerzen bewährt. Die Schmerzen treten meist entlang der Halswirbelsäule auf, die Wirbelsäule fühlt sich wie verrenkt an. Bei einer Beteiligung der Nerven ziehen die neuralgischen Schmerzen entlang der Arme bis in die Finger. Ebenso können Kopfschmerzen durch die Beschwerden der Halswirbelsäule auftreten. Ursachen sind Überanstrengung, aber auch Verschleißerscheinungen oder Fehlhaltung der Halswirbelsäule.

Plötzlicher Schmerz

Ein Hexenschuß oder Ischiasschmerzen treten plötzlich und heftig auf. Die Ursache ist hier

eine Kompression von Nerven oder vom Ischiasnerv durch eine Verschiebung der Wirbel oder der Bandscheiben, meist im unteren Bereich der Wirbelsäule. Das kann durch Verheben (z.B. einen schweren Koffer heben), bestehenden Bandscheibenschäden oder Fehlstellung der Wirbelsäule, z.B. bei einem Beckenschiefstand, sein. Der Schmerz schießt wie aus dem heiteren Himmel im Rücken ein und strahlt mitunter bis in die Beine aus, vor allem, wenn der Ischiasnerv betroffen ist. Schonhaltung, Bewegungseinschränkungen und eine verhärtete, angespannte Rückenmuskulatur sind weitere Symptome.

Bei diesem Beschwerdebild - heftige reißende und ziehende Schmerzen, jede kleinste Bewegung verstärkt die Schmerzen und wird vermieden, die Rückenmuskeln fühlen sich dabei hart und steif an - kann man sofort an das Arzneimittelbild von **Bryonia alba** denken. Betroffene wollen in Ruhe gelassen werden, eine gewisse Linderung bringt Druck auf den Rücken wie das Liegen auf einer harten Unterlage.

Strahlen die schneidenden und

stechenden Nervenschmerzen vom Rücken her über das Gesäß und das Bein bis in die Fußzehen aus, kommt die Arznei **Gnaphalium polycephalum** zur Anwendung. Zusätzlich können ein Taubheitsgefühl und Ameisenlaufen im Bein auftreten, es fühlt sich an wie eingeschlafen. Schmerzhafte Muskelkrämpfe sind ebenfalls ein erwähntes Begleitsymptom bei dieser Arznei. Eine Linderung der Schmerzen bringt das Sitzen und Anbeugen (Hochziehen) des Beines. Bewegung, aber auch das Stehen oder Liegen verschlechtern die Beschwerden.

Die vorgestellten Arzneien werden in der Potenz D6 oder D12 verabreicht. Im Akutfall können 5 Globuli in 1/8 l Wasser aufgelöst werden und davon viertelstündlich ein Schluck genommen werden. Beim richtigen Mittel sollten sich nach spätestens 4 Einnahmen die Beschwerden bessern. Dann die Abstände zwischen den Gaben verlängern. Bis zum Abklingen der Beschwerden 3 mal täglich 5 Globuli einnehmen. ■

Quellen: 275 bewährte Indikationen aus der homöopathischen Praxis; Dr. med. Willibald Gawlik, Hippokrates Verlag Stuttgart 2006 (3. überarbeitete Auflage); Das große Homöopathie Handbuch; Dr. med. Markus Wiesenauer, Dr. med. Suzann Kirschner-Brouns; GU Verlag 7. Auflage 2013

VORTRAGSPROGRAMM 2020

- **Treffpunkt Homöopathie in Kooperation mit der Apotheke Kaiserkrone**
 Ort: Erster Österreichischer Naturheilverein, 1060 Wien, Esterhazygasse 30
 Uhrzeit: 18:30 Uhr, Dauer ca. 1 Stunde

21.01.2020

Treffpunkt Homöopathie

Spongia (Euspongia officinalis), Badiaga

Claudia Maurer

Der Meerschwamm und der Flussschwamm haben nicht nur vom Aussehen her einige Ähnlichkeiten. Die Gemeinsamkeiten als homöopathische Arznei, aber auch die Unterschiede und das jeweilige Wirkspektrum lernen Sie an diesem Abend kennen.

18.02.2020

Treffpunkt Homöopathie

Homöopathie bei Blutdruckbeschwerden

Dr. Johannes Schön

Der Blutdruck spielt eine zentrale Rolle für unser körperliches Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Durch Stress, Erkrankungen oder unseren modernen Lebensstil kann der Blutdruck ausser Tritt geraten. Als Regulationsmedizin kann die Homöopathie hier hilfreich eingreifen.

17.03.2020

Treffpunkt Homöopathie

**Acidum phosphoricum,
Ignatia (Strychnos ignatii)**

Dr. Nadja Riautschnig

Diese beiden Arzneien sind aus dem homöopathischen Arzneischatz nicht wegzudenken. Nicht nur als Konstitutionsmittel werden sie genutzt. Ihre Anwendungen sind Thema dieses Abends.

21.04.2020

Treffpunkt Homöopathie

**Homöopathie in der Schwangerschaft,
rund um die Geburt**

Dr. Jutta Czedik-Eysenberg

Gerade bei den typischen Beschwerden während der Schwangerschaft und rund um die Geburt haben sich homöopathische Arzneien sehr bewährt - sanft, nebenwirkungsarm und doch wirksam. Mehr darüber berichtet Ihnen Frau Dr. Czedik-Eysenberg aus ihrer Praxis. Nicht nur für werdende Mütter!

20.05.2020

Treffpunkt Homöopathie

**Ruta graveolens,
Harpagophytum procumbens**

Claudia Maurer

Zwei Standardarzneien in der Homöopathie für die Behandlung von Beschwerden des Bewegungsapparates. Über die interessanten Pflanzen und vor allem, wofür sie sich noch hilfreich erweisen erfahren Sie an diesem Abend.

16.06.2020

Treffpunkt Homöopathie

Homöopathie bei Hautausschlag

*Referent*in wird noch bekannt gegeben*

Juckend, schuppig, trocken oder nässend - Hautausschläge können die unterschiedlichsten Symptome zeigen. Ebenso unterschiedlich sind die homöopathischen Arzneien, die dabei zum Einsatz kommen. Einige lernen Sie an diesem Abend kennen.

22.09.2020

Treffpunkt Homöopathie

Carbo vegetabilis, China (Cinchona pubescens)

Dr. Nadja Riautschnig

Mithilfe der Chinarinde hat Samuel Hahnemann, der Begründer der Homöopathie, das Ähnlichkeitsgesetz entdeckt. Die Arzneien aus Chinarinde und Holzkohle potenziert werden diesmal protraitiert.

21.10.2020

Treffpunkt Homöopathie

Homöopathie für unsere Haustiere bei Durchfallerkrankungen

Dr. Ines Kitzweger

Durchfallerkrankungen zählen zu den häufigsten Erkrankungen in der Heimtierpraxis. Die Homöopathie ist auch in der Veterinärmedizin eine anerkannte und geschätzte Therapieform. Wie sie unseren Haustieren bei Durchfall helfen kann wird heute praxisnah besprochen.

17.11.2020

Treffpunkt Homöopathie

Homöopathie bei Reizdarmbeschwerden

Dr. Johannes Schön

Immer wiederkehrender Durchfall, Blähungen, Bauchschmerzen - Reizdarmbeschwerden sind nicht nur belastend, sie schränken die Lebensqualität erheblich ein. Oft kann die Homöopathie unterstützen und ein Stück normales Leben zurückgeben.



- Vortrag in Kooperation mit der
Sonnenhof-Apotheke
Ort: Bezirksamt Margareten, Festsaal
1050 Wien, Schönbrunnerstraße 54
Uhrzeit: 18:30 Uhr, Dauer ca. 1 Stunde

18.03.2020

Bewegung ohne Schmerzen: Wie die Homöopathie bei Rücken – und Gelenksschmerzen helfen kann

Claudia Maurer

Rücken- und Gelenksschmerzen zählen zu den häufigsten Ursachen, die Beweglichkeit und die Freude an der Bewegung einschränken. Mithilfe der Homöopathie kann oftmals eine Linderung erzielt werden.

SONNENHOF
APOTHEKE

- Vortrag in Kooperation mit der
St. Anna Apotheke
Ort: Pfarrsaal Namen Jesu
1120 Wien, Darnautgasse 1
Uhrzeit: 18:30 Uhr, Dauer ca. 1 Stunde

28.04.2020

Thema wird noch bekannt gegeben

Referent*in wird noch bekannt gegeben

