

SVEN SOMMER HOMÖOPATHIE

Warum und wie sie wirkt

Haben Sie Fragen an den Autor?
Anregungen zum Buch?
Erfahrungen, die Sie mit anderen teilen möchten?

Nutzen Sie unser Internetforum:
www.mankau-verlag.de/forum

LESEPROBE

mankau

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Sven Sommer

Homöopathie – Warum und wie sie wirkt

Heilwirkung und Anwendung der Globuli, die zehn wichtigsten
Konstitutionstypen, 180 bewährte Behandlungstipps

ISBN 978-3-938396-73-5

1. Auflage 2011

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Dorit Zimmermann, Neuried

Endkorrektur: Dr. Thomas Wolf, MetaLexis

Gestaltung Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG,
München, www.guter-punkt.de

Gestaltung Innenteil: Mankau Verlag GmbH

Druck: Bercker Graphischer Betrieb GmbH & Co. KG, Kevelaer

Wichtiger Hinweis des Verlags

Die Gedanken, Methoden, Anregungen und Ratschläge in diesem Buch stellen die Meinung bzw. die Erfahrung des Verfassers dar. Sie wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Sie bieten auch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Bei ernsthaften und/oder länger anhaltenden Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall wie bisher einen Arzt oder Heilpraktiker Ihres Vertrauens zu Rate ziehen. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun auch weiterhin selbst verantwortlich. Eine Haftung des Autors und des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Der Inhalt wurde auf chlorfrei gebleichtem Recyclingpapier gedruckt.

Für Natasha und Teah

INHALT

Einführung.....	9
-----------------	---

Homöopathie – die verkannte Medizin?

Fälle, die für die Homöopathie sprechen	19
Homöopathie und Impfung.....	24
Kurzgeschichte der Homöopathie	31
Die Erfolge	39
Der Skandal	47
Die Wirkung ultrahoher Verdünnungen bei Mensch und Tier	60
Der Galileo-Effekt in der Homöopathie	66

Moderne Erkenntnisse und Theorien

Homöopathie und Regelkreise	73
Die Wirkung der Nanopharmakologie auf Zellebene	88
Der biologische Umkehreffekt.....	94
Homöopathie und Pharmakologie	103
Das biophysikalische Paradigma der Hochpotenzen	117
Moderne Informationsmedizin	130
Resümee und Ausblick	151

Homöopathie und Psychologie

Der ganzheitliche Ansatz der Homöopathie.....	177
Das psychische Befinden bei einer Erkrankung	184
Der psychische Auslöser	188
Persönlichkeitstypen in der Homöopathie	192
Arsenicum album	196
Calcium carbonicum	210
Lycopodium	212
Natrium chloratum.....	214
Nux vomica.....	218
Phosphorus.....	220
Pulsatilla	222
Sepia.....	225
Silicea	228
Sulfur	230
Homöopathie für die Seele	234

Homöopathie in der Praxis – 180 bewährte Tipps

So behandeln Sie sich selbst.....	253
Beschwerden von A bis Z.....	263
Akne	263
Allergien	263
Ängste.....	264
Augenverletzungen	264

Augen, Überanstrengung der	265	Muskelschmerzen, Verrenkung, Zerrung	274
Ausfluss	265	Nasenbluten	275
Bauch- und Magenschmerzen	265	Ohrbeschwerden	275
Bindehautreizung und -entzündung	266	Periode, schmerzhaft.....	276
Blähungen	266	Prämenstruelles Syndrom (PMS).....	277
Blasenbeschwerden	266	Reisefieber.....	277
Erkältung und grippaler Infekt.....	268	Schlafstörungen.....	278
Fieber	268	Schnupfen.....	278
Furunkel, Abszess und Eiterung	269	Stiche und Bisse.....	279
Gerstenkörner	269	Stichwunden.....	280
Halsschmerzen	270	Verbrennungen, Ver- brühungen, Sonnenbrand	280
Heiserkeit	270	Verletzung, Prellung, Bluterguss.....	281
Heuschnupfen	271	Verstopfung	281
Husten	271	Wechseljahres- beschwerden	282
Ischias und Hexenschuss ..	272	Wunden, offene, wie Schnitt- oder Schürfwunden.....	282
Kater	273	Zahnarzt beim, vor und nach Operationen.....	282
Kopfschmerzen.....	273	Zahnschmerzen	283
Knochenverletzungen, Brüche	273	Zerrung	283
Kummer und Sorgen.....	274		
Magen, verdorbener, mit Durchfall, Erbrechen oder Übelkeit.....	274		
Homöopathie speziell für Babys und Kinder	284		
Die Mittel von A bis Z	287		
Zum Autor	300		
Glossar – wichtige Begriffe, kurz erklärt.....	301		
Anhang	306		
Quellen.....	308		
Index.....	328		

EINFÜHRUNG

Als ich vor gut zehn Jahren meinen ersten Ratgeber zur Homöopathie schrieb, hoffte ich bescheiden, eine Druckerei würde mir preisgünstig eine kleine Auflage für meine Patienten herstellen. Natürlich träumte ich damals auch davon, einen Verlag zu finden, aber mir war bewusst, dass dies wahrscheinlich eine Illusion bleiben würde. Ich hatte keine Ahnung von der Realität. Heute sind über 1,5 Millionen meiner Homöopathiebücher verkauft und ich bin nur einer von vielen Autoren, die über diese Heilmethode schreiben und geschrieben haben. Unser Erfolg beruht auf der Nachfrage. Die Homöopathie boomt seit weit über einem Jahrzehnt und in der Zwischenzeit ist sie zu Deutschlands beliebtester alternativer Therapieform avanciert.¹

Das wirft die berechtigte Frage auf, warum dem so ist. Der Grund, weshalb sich überhaupt jemand von der Schulmedizin abwendet, deren Kosten ja zumindest zum Teil von den Krankenkassen getragen werden, während man für Homöopathieratgeber, homöopathische Mittel und Behandlung in aller Regel selbst aufkommen muss, kann nur Verdrossenheit sein. Wären unsere Leser und Patienten mit der konventionellen Medizin zufrieden und glücklich, dann würden wir als Homöopathiebuchautoren kaum einen Ratgeber verkaufen und als Therapeuten hätten wir nichts zu tun. Niemand brauchte uns. Die Popularität der komplementären Medizin im Allgemeinen und der Homöopathie im Speziellen beruht zu einem großen Prozentsatz auf diesem Unzufriedenheitsfaktor. Unsere Leser und Patienten wünschen sich aus den verschiedensten Gründen eine Alternative. Das Versagen der schulmedizinischen Behandlung dürfte dabei an erster Stelle stehen. Eine nebenwirkungsfreie Alternative zu den teilweise schweren chemischen Geschützen der Pharmaindustrie scheint ein weiterer wichtiger Grund zu sein. Die Bürger sind gegenüber den »Göttern in Weiß« und ihren bitteren Pillen ein wenig skeptisch geworden.

Doch warum hat sich gerade die Homöopathie unter den vielen möglichen Therapiemethoden als die populärste etabliert? Als Erstes kommt einem vielleicht das Fehlen von Nebenwirkungen in den Sinn. Weil sie hohe, ja höchste Verdünnungen aufweist, ist die Homöopathie bekannt für ihre gute Verträglichkeit ohne jegliche Nebenwirkun-

EINFÜHRUNG

gen. Weiterhin tritt sie als eine sehr patientenorientierte Medizin auf, in der der Mensch als Ganzes die zentrale Rolle spielt. So interessiert sich der Homöopath für die Gesamtheit der Symptome des Kranken und nicht nur für dessen Befunde. Somit ist die Homöopathie keine Gerätemedizin, sondern eine, sich am menschlichen Befinden orientierende, ganzheitliche Heilmethode. Man könnte sie auch als personotrope oder humane Medizin bezeichnen. Aber egal, ob nun human oder harmlos, die Homöopathie hätte sicherlich nicht diesen Beliebtheitsgrad erreicht, wäre sie zudem nicht auch noch hochwirksam.

Hier jedoch scheiden sich die Geister wie bei keiner anderen Heilmethode. Während die Anhänger der Homöopathie behaupten, die kleinen süßen Pillen würden nahezu unglaubliche Erfolge erzielen und die einzig wahre Medizin überhaupt sein, entgegneten deren Skeptiker, in den hoch verdünnten homöopathischen Mitteln sei entweder fast nichts oder gar nichts mehr enthalten, das wirken könnte. Die Kügelchen seien deshalb nur Zuckerperlen und das Einzige, was sie hervorbrächten, sei Karies. Jegliche Wirkung sei reine Einbildung und beruhe auf dem so genannten Placeboeffekt.

Was ist sie nun, die Homöopathie? Magische Heilkunst oder reine Einbildung? Hochwirksam, Hokuspokus oder Placebo-Medizin? Über lange Zeit fehlte jegliches Wissen darüber, wie man sich die Homöopathie auf moderner wissenschaftlicher Basis erklären könnte. Doch seit etlichen Jahren wird vermehrt geforscht. Ein paar Wissenschaftler wollen es endlich wissen: Wirken die homöopathischen Mittel oder wirken sie nicht? Natürlich fehlen für solche Studien die finanziellen Mittel, und im Vergleich zu dem, was bei der konventionellen Medizin an Forschungsgeldern fließt, scheint der Etat für die Homöopathieforschung wie ein Tropfen auf dem heißen Stein zu sein. Aber die Ergebnisse lassen sich sehen!

Leider ist bisher viel zu wenig in der Öffentlichkeit und selbst in Fachkreisen über die neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse bekannt. So begann ich vor einer geraumen Weile, Artikel darüber zu schreiben, und bekam neben einer Menge positiver Feedbacks auch die Anregung, meine Gedanken in einem Sachbuch zusammenzufassen. Mein Anliegen besteht jedoch darin, diese neuen Erkenntnisse nicht dem Experten, sondern dem Patienten und Anwender näherzubringen.

Er ist es ja, der sich immer wieder der Kritik ausgesetzt sieht und in Erklärungsnot gerät, da die Gegner der Homöopathie das Bedürfnis haben, den einfachen Mann vor einem solchen Humbug zu bewahren. Verbal in die Ecke gedrängt, bleibt dem Anwender häufig gar nichts anderes übrig, als zu gestehen: »Ich weiß zwar, dass mir die Mittel helfen, aber ich kann nicht sagen, warum.« So glaube er einfach, die Homöopathie helfe ihm. Höhnisch wird daraufhin entgegnet: Ja, ja, er sage es! Es sei halt nur der Glaube, der da etwas bewirke, doch besonders wissenschaftlich wäre das doch wohl nicht.

Der erste Teil des Buches – »Homöopathie – die verkannte Medizin?« und »Moderne Erkenntnisse und Theorien« – geht deshalb auf die vielfach hochaktuellen und faszinierenden Forschungsergebnisse zur Homöopathie ein. Damit soll sich der Leser letztendlich ein eigenes Bild darüber machen können, ob die Homöopathie – modernen Maßstäben gemäß – den Anforderungen einer wirksamen Therapieform Genüge tut oder nicht. Für den Skeptiker und Interessierten habe ich versucht, alles möglichst genau zu dokumentieren. Dies bietet die Gelegenheit, das im Buch Behauptete anhand von Quellen- und Literaturangaben zu überprüfen. Auf diese Weise sollte sich jederzeit ein eigener Standpunkt und eine eigene Meinung zum kontroversen Thema »Homöopathie« bilden lassen.

Der zweite Teil des Buches, »Homöopathie und Psychologie«, handelt von besagtem Brückenschlag zwischen Soma und Psyche bzw. zwischen Medizin und Psychotherapie. Anhand der Persönlichkeitsprofile homöopathischer Typenmittel wird zudem gezeigt, wie die Mittel auf die Konstitution des jeweiligen Patienten wirken und welche tief greifende körperliche und psychische Auswirkungen sie haben.

Teil drei des Buches ist ganz praktisch ausgelegt und bietet interessierten Leserinnen und Lesern 180 Tipps für die erfolgreiche Selbstanwendung. Mit diesen tausendfach bewährten Ratschlägen, basierend auf der Erfahrung von Generationen homöopathischer Ärzte und Heilpraktiker, kann die sanfte Heilweise der Homöopathie selbst ausprobiert und erfahren werden.

Für mich selbst waren Recherche und Beschäftigung mit dem wissenschaftlichen Material einerseits aufregend, andererseits aber auch

EINFÜHRUNG

ernüchternd. Ich halte mich durchaus für einen modernen, aufgeklärten Zeitgenossen, der davon überzeugt ist, das ständige »Wissen Schaffen« und nach »Erklärungen Suchen« unserer Wissenschaftler sei die Antwort auf ein zutiefst menschliches Bedürfnis, sich das Funktionieren und die Rätsel der Welt erklären zu wollen.

Der modernen Wissenschaft scheint es auf diese Weise gelungen zu sein, den Religionen Stein um Stein das Unerklärbare und daher Göttliche zu entreißen. Daher vertraut der aufgeklärte Geist heute im Allgemeinen der Wissenschaft, ja, man könnte fast sagen, er vertraut der Allwissenheit unserer modernen Gelehrten fast so blind wie der Bürger früher an die Allmacht der Kirche und ihrer Vertreter glaubte. Somit wäre der Wissenschaftler zum modernen Priester avanciert. In der Tat sprechen wir von den »Göttern in Weiß«, was nicht von ungefähr kommt, da Ärzte und Forscher in unserer modernen Gesellschaft oft einen mehr als halbgottähnlichen Status innehaben. Ähnlich wie früher der Bürger kaum etwas von dem Kirchenlatein verstand, so geht es dem Laien heutzutage mit Fachwissen und Fachjargon. Was bleibt ihm folglich anderes übrig, als den Adlaten in ihren weißen Laborkitteln zu vertrauen, dass sie es an seiner Statt schon wissen werden. Und in aller Regel schenkt er ihnen uneingeschränkt Glauben. Während es früher die Hohepriester waren, die wussten, was für ihre Mitmenschen gut und was schlecht war, so sind es heute die Vertreter der Wissenschaft. Wird im Englischen vielleicht deshalb von der »scientific community«, der »Wissenschaftsgemeinde« gesprochen?

Im Unterschied zu dem scheinbar machtgerigen und willkürlichen Handeln der Religionsvertreter besteht dabei ein tiefes Vertrauen in den modernen Forscher als einen selbstlosen Sucher nach der Wahrheit, der zudem dem Beweisprinzip unterstellt ist. Alles Streben seines wissenschaftlichen Handelns gilt demnach der Suche nach neuen Erkenntnissen, die durch Fakten nachvollziehbar, beweisbar und überprüfbar sein sollten. Beim idealen Wissenschaftler, dessen »Lichtgestalt« sich tief in unser kollektives Unterbewusstsein eingebrannt hat, wird davon ausgegangen, dass er neugierig, aufgeschlossen, unvoreingenommen und von einem unbändigen Forscherdrang beseelt ist, dass er mit Teamgeist und Fair Play seinen Kollegen gegenübertritt und dass bei ihm über allem die Wahrheitssuche steht.

Ein Blick hinter die Kulissen enttäuscht jedoch schwer. Denn da werden einem plötzlich all die Milliardengeschäfte bewusst, die mit Forschungsergebnissen gemacht werden. Wissen stellt somit einen erheblichen Machtfaktor dar. Genau wie in Wirtschaft, Politik, Kirche und anderen Institutionen besteht auch in den Tempeln der Wissenschaft die Gefahr, dass Macht korrumpiert, was einschlägige Untersuchungen und Studien leider immer wieder belegen: In der Forschung steht es mit der Suche nach der Wahrheit nicht zum Besten.²

Deutlich wird dies auch am Beispiel der Homöopathie. Man sollte eigentlich meinen, all diese neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse, die zum Thema »Homöopathie« in den letzten Jahren aufgetaucht sind, würden, wenn schon nicht Verwunderungs- oder gar Entzückensschreie, dann doch zumindest Neugier bei den Akademikern auslösen. Da steht man kurz davor, endlich naturwissenschaftlich erklären zu können, warum diese kleinen Zuckerkügelchen, in denen ja nichts drin sein soll, solch phänomenale Wirkungen erzielen. Ist das nicht hochinteressant? Könnte dies nicht ganz neue Möglichkeiten für die Medizin eröffnen, ja die Forschung vielleicht sogar in ungeahnte Dimensionen vordringen lassen? Man sollte meinen, Wissenschaftler würden sich auf eine solche Gelegenheit stürzen, bei der die reelle Chance besteht, etwas wirklich sensationell und phänomenal Neues zu entdecken. Doch weit gefehlt. Sowohl die Geschichte der Homöopathie als auch die der jüngsten Homöopathieforschung ist voller Intrigen, Falschinformationen, Verdächtigungen, Standesdünkel, Profilerungs- und Profitsucht. Dabei wird anscheinend nach dem Motto vorgegangen: Was nicht sein darf, kann auch nicht sein. Man könnte fast meinen, es handle sich um eine Glaubensfrage, denn viele Wissenschaftler wollen von der Homöopathie ganz offensichtlich nichts wissen.

Um einen Begriff aufzugreifen, den Richard Smith, Exchef des renommierten *British Medical Journal* geprägt hat, möchte ich an dieser Stelle das Verhalten und die Vorgehensweise der »wissenschaftlichen Inquisition« aufrollen, die mittels pseudowissenschaftlicher Vorgehensweisen, Ausnutzen von Machtpositionen, Druck, Einschüchterung, Lobbyarbeit und dem geschickten Gebrauch der Medien versucht, die Verbreitung und Anerkennung alternativer Therapien – allen voran der Homöopathie – zu verhindern.

EINFÜHRUNG

Andererseits möchte ich anhand dieses Buches zeigen, dass die Homöopathie seit über 200 Jahren eine derart radikale Neuentdeckung darstellt, dass sie selbst heute noch nicht vollständig verstanden wird. Nachdem sie bereits in ihrer Anfangszeit der damaligen Schulmedizin weit überlegen war, könnte es ihr auch jetzt wieder gelingen, das medizinische Establishment in ihren Grundfesten zu erschüttern. Grund genug für bestimmte Kreise, sich bedroht zu fühlen, und Grund genug, sich wieder einmal der altbewährten Methoden zu bedienen.

Mir geht es nicht darum, die etablierte Medizin zu verteufeln und die Homöopathie als einzig wahre Therapieweise hochzujubeln. Mein Wunsch ist es vielmehr, dass zukünftig naturheilkundliche und schulmedizinische Maßnahmen zum Wohl des Einzelnen gemeinsam eingesetzt werden. Ich hoffe, mit diesem Buch einen kleinen Beitrag dazu leisten zu können, dass in einem modernen Gesundheitswesen der Homöopathie ein fester Platz an der Seite der konventionellen Medizin eingeräumt wird.

Sven Sommer

HOMÖOPATHIE – DIE VERKANNTEN MEDIZIN?

FÄLLE, DIE FÜR DIE HOMÖOPATHIE SPRECHEN

»Macht's nach – aber macht's genau nach!« Samuel Hahnemann

Zwei Beispiele sollen erst einmal zeigen, welches Potenzial in der Homöopathie steckt. Zwar kann jeder Anhänger dieser Heilmethode über eine Vielzahl exzellenter Heilerfolge berichten, doch das bedeutet noch lange nicht, dass dem Homöopathen oder der Wirksamkeit seiner Mittel Glauben geschenkt wird. Deshalb sollen hier zwei Fälle aufgeführt werden, über die in den Medien, genauer gesagt im Fernsehen, berichtet wurde. Dieses Vorgehen steigert zwar nicht unbedingt deren Glaubwürdigkeit, bietet aber dem Skeptiker die Möglichkeit zur eigenen Recherche.

Fall I: Hirnblutung bei Frühgeborenen

Hier handelt es sich um einen Fall aus der Universitätskinderklinik München, über den in einer Sendung des NDR berichtet wurde. Es ging dabei um den kleinen Felix, der elf Wochen zu früh geboren wurde. In seinem Gehirn befand sich ein geplatztes Blutgefäß. Der Kopfumfang des Jungen wuchs von Stunde zu Stunde – ein Zeichen dafür, dass die Blutung im Gehirn nicht aufhörte.

Seine Mutter war auf das Allerschlimmste vorbereitet worden – auch darauf, was es bedeuten würde, wenn der Junge überlebte und welche Folgen dies haben könnte. Die Ärztin Dr. Sigrid Kruse vom Klinikum der Universität München: *»Es war sehr dramatisch. Wir standen mit dem Rücken zur Wand. Und in dieser Situation haben wir überlegt: Können wir mit einer begleitenden homöopathischen Behandlung helfen?«* Erst als die Schulmedizin am Ende war und es Felix immer schlechter ging, bekam die Homöopathie ihre Chance. Dr. Kruse: *»Wir haben mit der Mutter eine ausführliche Anamnese erhoben, sind die ganze Geschichte noch einmal durchgegangen, Geburt und Schwangerschaft. Dann haben wir mit der homöopathischen Behandlung begonnen – Arnica C200.«*

Seitdem sind Jahre vergangen und Felix hat sich zu einem völlig gesunden Jungen entwickelt. Die Ärztin trifft ihren kleinen Patienten

HOMÖOPATHIE – DIE VERKANNTEN MEDIZIN?

immer noch in regelmäßigen Intervallen. Der Erfolg zeigt sich besonders im Vergleich mit Felix' Zwillingbruder – in der Entwicklung der beiden Jungen gibt es keinen Unterschied mehr. Dr. Sigrid Kruse dazu: *»Es ist so überzeugend, so faszinierend, wenn wir diese kleinen Kügelchen geben und dann so eine große Wirkung erreichen, so eine große Reaktion, das ist für mich immer wieder aufs Neue beeindruckend. Auch wenn ich es nicht bis in die Einzelheiten erklären kann, ist es eine unheimlich schöne Erweiterung für unsere Medizin.«* Die Erfahrungen von Sigrid Kruse belegen, so das Resümee der Sendung, *»dass besonders Kinder auf homöopathische Mittel ansprechen. Aber im Moment weiß noch niemand, warum das so ist. Bisher gebe ›nur‹ der Erfolg der Methode Recht!«*¹

Fall 2: Inoperabler Pankreastumor

Der zweite Fall stammt aus einer Fernsehsendung in der ARD mit dem Titel *»Homöopathie: Wirksamkeit eines Hauchs von Nichts«*. Darin geht es um Emil Brehm, der inzwischen auf die alternative Heilmethode schwört, und das, obwohl er nicht unter einem banalen Schnupfen litt. Im Herbst 2004 diagnostizierten die Ärzte bei ihm Bauchspeicheldrüsenkrebs: einen vier Zentimeter großen, inoperablen Tumor. Die Schulmediziner rieten ihm zu Bestrahlung und Chemotherapie, doch Emil Brehm lehnte ab. Gegen ihren Rat suchte er eine homöopathische Klinik auf. Dort verabreichte man ihm speziell auf seinen Fall abgestimmte homöopathische Mittel und Brehm fühlte sich damit täglich ein wenig besser. Auch nach dem Klinikaufenthalt blieb er in engem Kontakt mit den homöopathischen Ärzten. Die Auswahl der Homöopathika wurde bei regelmäßigen Terminen alle paar Wochen überprüft und neu angepasst. Parallel dazu ging Emil Brehm weiterhin zu schulmedizinischen Kontrolluntersuchungen. Bei einer dieser Untersuchungen konnten die Ärzte den Tumor schließlich nicht mehr entdecken.

Für Emil Brehm war das zunächst fast nicht zu glauben, doch nach ein paar Tagen bestätigte die Klinik nochmals den Befund – der Tumor war verschwunden. Heute fühlt er sich in seiner Entscheidung bestätigt: Nachdem er die ganzen Therapien abgelehnt hatte, die Chemo, die Bestrahlung und so weiter, und er praktisch nur Homöopathie gemacht habe, könne ihm ja nur diese geholfen haben. Die Schulmedi-

FÄLLE, DIE FÜR DIE HOMÖOPATHIE SPRECHEN

ziner bezweifeln das – für sie ist Emil Brehms Fall eine unerklärliche Spontanheilung. Das Fazit der ARD Sendung: »Die Forschung kann Emil Brehm noch nicht erklären, was ihn geheilt hat. Aber für ihn ist das auch nicht wichtig. Er ist froh, dass es ihm wieder besser geht.«²

Weitere Beispiele

Solche Fälle sind nicht untypisch in der Homöopathie. Ärzte und Heilpraktiker, die sie anwenden, werden sich zwar über die Heilerfolge bei Felix und Emil freuen, doch verwundern dürften diese sie nicht. Die Geschichte der Homöopathie ist voll von solchen Erfolgsstorys. »50 Gründe Homöopath zu sein«, eine kleine Abhandlung des englischen Arztes J. C. Burnett, die einen Briefwechsel mit einem allopathischen Kollegen wiedergibt, sei hier als weiteres Beispiel erwähnt. Darin beschreibt Burnett seine Heilerfolge mit der Homöopathie bei so unterschiedlichen Beschwerden wie Rippenfellentzündung, Brustkrebs, Gesichtsnervenschmerzen, Gebärmutterblutung, Fersensporn und anderen Knochenauswüchsen, Aneurysma der Aorta, Grauer Star, Manie (Tobsucht), Taubheit, Angina pectoris und rheumatischer Entzündung des Herzens.³

Medizinhistorisch verdienen auch die sensationellen Behandlungserfolge beim Ausbruch der Pocken 1901 im amerikanischen Staat Iowa Beachtung. Dort wurde von homöopathischen Ärzten an Nichtgeimpften die Homöoprohylaxe durchgeführt – eine Art prophylaktischer Schutz gegen diese tödliche Infektionskrankheit. Dabei wurde das homöopathische Mittel *Variolinum* verwendet, das aus dem Inhalt der Pockenpustel hergestellt wird. Nach Dr. Charles Woodhull Eaton waren die Zahlen seiner Studie eher konservativer Natur, wollte er mit ihnen doch auf jeden Fall richtig liegen. So wurden nur die gut dokumentierten Fälle der homöopathischen Ärzte in die Statistik aufgenommen, obwohl damals tatsächlich weit mehr Patienten erfolgreich homöopathisch »geimpft« worden waren. Demnach hat man während der Epidemie knapp 3.000 Menschen gegen die Pocken prophylaktisch mit Homöopathie behandelt. Von diesen waren 550 dem Erreger mit größter Wahrscheinlichkeit ausgesetzt, beispielsweise weil ein Mitglied des Haushalts die »Blattern« hatte. Doch nur insgesamt 14 homöopathisch »Geimpfte« erkrankten an der hochgefährlichen Infektionskrankheit. Das bedeutet, dass gerade einmal

HOMÖOPATHIE – DIE VERKANNTEN MEDIZIN?

0,5 Prozent aller der homöopathisch Behandelten oder 2,5 Prozent der höchstwahrscheinlich Infizierten die Pocken bekamen. Anders als bei der normalen Pockenimpfung traten bei der homöopathischen Prophylaxe keine schweren Nebenwirkungen auf. Das Mittel wurde ausgezeichnet vertragen.⁴ Für diejenigen also, die in Iowa nicht schon vor der Epidemie auf übliche Weise gegen die Pocken immunisiert worden waren, hatte die Schulmedizin damals kein Rezept – und hätte es bis heute nicht. Für die unglücklich Infizierten hätte es damals (wie heute) bedeutet, entweder unwahrscheinliches Glück zu haben und zu überleben – oder aber zu sterben!

Doch nicht nur historisch gesehen verdient die Homöoprophylaxe Beachtung: Nach Überflutungen, welche durch die alljährlichen Hurrikane auftreten, hat Kuba immer wieder mit einer Infektionskrankheit namens Leptospirose zu kämpfen. Der Erreger wird in den überfluteten Gebieten von Ratten auf den Menschen übertragen. Die Krankheit geht einher mit hohem Fieber, Schüttelfrost, starken Kopfschmerzen, Muskelschmerzen, Erbrechen, Gelbsucht, Bauchschmerzen oder Durchfall. Unbehandelt können Patienten Nierenschäden, Meningitis und Leberversagen entwickeln. Auch Todesfälle sind nicht untypisch. Da 2007 nicht genügend konventioneller Impfstoff vorhanden war, entschloss sich die Regierung von Kuba, 2,3 Mio. Menschen in einer Region, die von der alljährlichen Epidemie besonders betroffen ist, homöopathisch mit einer Leptospirose-Nosode zu »impfen«. Das Auftreten der Krankheit ging schon kurz danach drastisch zurück, Todesfälle durch Leptospirose traten überhaupt keine mehr auf. Die Wirkung der Homöoprophylaxe scheint dabei weit besser als die der normalen Impfung gewesen zu sein, trotz der es in den Vorjahren immer noch zu Todesfällen gekommen war. Weitere Vorteile: Die homöopathische »Prophylaxemaßnahme« kostete nur einen Bruchteil der üblichen Impfkampagne, das homöopathische Mittel brauchte, anders als der konventionelle Impfstoff, keine lückenlose Kühlkette und es konnte, im Gegensatz zum allopathischen Impfstoff, auch Kindern unter 15 Jahren sicher und problemlos verabreicht werden.⁵

Wie diese Fälle belegen, können Homöopathen nicht nur Bagatellkrankheiten wie Schnupfen und Blähungen behandeln, sie sind oftmals gerade dort erfolgreich, wo die konventionelle Medizin nicht mehr weiter weiß oder nur Behandlungsmethoden mit einem teil-

FÄLLE, DIE FÜR DIE HOMÖOPATHIE SPRECHEN

weise sehr hohen Risiko an Nebenwirkungen und Komplikationen zu bieten hat. Man sollte also meinen, dass vonseiten der Ärzte und Wissenschaftler zumindest Aufgeschlossenheit und Neugier besteht, warum das denn so ist. Was hilft hier? Wirken homöopathische Mittel vielleicht doch? Die Antwort fällt jedoch meist anders aus. Viele Schulmediziner bezweifeln die Wirksamkeit – für sie sind das alles unerklärliche Spontanheilungen, wie auch der Fall von Emil Brehm. Aber ist denn diese große Zahl »unerklärlicher Spontanheilungen« nicht etwas verblüffend? In der homöopathischen Literatur sind Tausende solcher Fälle dokumentiert. Man könnte fast auf den Gedanken kommen, bei Homöopathen träten solche »Wunder« unerklärlich häufig auf, denn ansonsten würden die Leute ja nicht zu ihnen in die Behandlung kommen. Warum also diese fast schon dickköpfige, trotzig und stur anmutende Ablehnung vonseiten der etablierten Medizin? Nur weil noch nicht genau bekannt ist, wie die Homöopathie funktioniert? Hat nicht die konventionelle Medizin selbst immer wieder Medikamente angewendet, von denen auch nicht bis ins letzte Detail geklärt war, wie sie wirken? Hier wird also mit zweierlei Maß gemessen. Es scheint ganz offensichtlich um viel mehr zu gehen als um die Frage nach der Wirksamkeit oder Unwirksamkeit einer Heilmethode.

HOMÖOPATHIE UND IMPFUNG

»*Primo nihil nocere*« (»zuerst einmal keinen Schaden zufügen«)
Teil des ärztlichen Versprechens

Die Kontroverse

Vermutlich gibt es kein anderes Thema, das die Gemüter mehr erhitzt, wenn es um die medizinische Versorgung unseres Nachwuchses geht, als die Debatte: Impfen – pro und contra. Homöopathen werden dabei im Allgemeinen ins Lager der Impfgegner abgeschoben, Schulmediziner dagegen sehen das Impfen in aller Regel als eine der großen Segnungen der Medizingeschichte an. Kaum einem der wild Debattierenden scheint dabei bewusst zu sein, dass die Impfung diejenige schulmedizinische Behandlungsmethode ist, die der Homöopathie für lange Zeit am nächsten stand. Mit diesem Kapitel möchte ich nicht in den Disput eingreifen, sondern lediglich die Parallelen und Diskrepanzen zwischen homöopathischer und schulmedizinischer Therapie am Beispiel der Pockenimpfung darlegen.

Das Ähnlichkeitsprinzip in Homöopathie und Schulmedizin

Der Grund für das, neben der etablierten Schulmedizin lange Zeit eher stiefmütterliche, Dahinvegetieren der Homöopathie war sicher nicht das Ähnlichkeitsprinzip. »*Similia similibus curentur*« (»Ähnliches möge mit Ähnlichem geheilt werden«) stellt den zentralen Grundgedanken der homöopathischen Heilmethode dar. Auch dieses Buch kommt immer wieder auf das Ähnlichkeitsprinzip zurück, wird ihm doch in der modernen Homöopathieforschung größte Wichtigkeit beigemessen. Diesem Wirkprinzip zufolge vermag eine Substanz, die bei einem gesunden Menschen bestimmte Krankheitssymptome hervorruft, einen Kranken mit denselben oder ähnlichen Symptomen zu heilen. Genau wegen dieses Prinzips haben die Gegner der Homöopathie diese Heilmethode immer wieder abschätzig belächelt und deren Vertreter verspottet. Das sei ja, als ob man bei einer Verbrühung gleich noch einmal heißes Wasser hinterherkippe, anstatt zu kühlen, oder bei einem Bienenstich den Gestochenen noch einmal von einer Biene stechen ließe, wird da gelästert.

**HOMÖOPATHIE
UND
PSYCHOLOGIE**

DER GANZHEITLICHE ANSATZ DER HOMÖOPATHIE

»Dies geht so weit, dass bei homöopathischer Wahl eines Heilmittels der Gemütszustand des Kranken oft am meisten den Ausschlag gibt.« Samuel Hahnemann im Organon der Heilkunst, §211

Der Irrtum in der Schulmedizin: die künstliche Trennung von Soma und Psyche

Von Beginn an spielte in der Homöopathie Hahnemanns die geistige Verfassung des Kranken eine maßgebliche Rolle. Die künstliche Trennung von Körper und Geist, diese grobe Vereinfachung pathologischen Geschehens, wie sie in der Schulmedizin vorgenommen wurde, um ihre Heilkunde überschaubarer und mittels Tierversuchen nachprüfbar zu machen, hat in der Homöopathie nie stattgefunden. Der Dualismus von Leib und Seele, der auf Descartes zurückzuführen ist, verleitete dessen Nachfolger, La Mettrie, im 18. Jahrhundert sogar dazu, vom *»l'homme machine«* (vom Maschinenmenschen) zu sprechen. Für die Schulmedizin war der Cartesianismus enorm wichtig¹, denn in einer sich an klinischen Befunden orientierenden Medizin hat der seelische Gesundheitszustand des Kranken natürlich nichts zu suchen. Selbst wenn dem praktischen Arzt oftmals schmerzhaft bewusst ist, dass das psychische Befinden seiner Patienten vielfach eine wichtige Rolle bei der Entwicklung und dem Fortbestehen von Krankheiten spielt, nützt ihm dieses Wissen wenig, da er in seiner Ausbildung so gut wie gar nicht auf diese Tatsache in der täglichen Praxis vorbereitet wurde. Die einzige Hilfestellung bestünde in der Überweisung an einen Psychologen oder Psychiater, was meist jedoch nicht stattfindet. Nach allgemeinen Schätzungen der Medizinstatistik bedürfen über die Hälfte aller Patienten, die den Allgemeinarzt aufsuchen, der psychischen Behandlung. Der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zufolge leidet jeder Vierte, der einen Arzt aufsucht, unter einer behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankung.

Alternativ werden häufig Antidepressiva verordnet. So wird der homöopathische Therapeut immer wieder mit Patienten konfrontiert, die aufgrund mangelnder klinischer Befunde eine antidepressive Therapie, beispielsweise gegen ihre Schmerzen oder ihr Ohrensausen

HOMÖOPATHIE UND PSYCHOLOGIE

erhalten. Durch solches Vorgehen besteht die Gefahr, Krankheitsprozesse chronisch werden zu lassen und Abhängigkeiten von – in diesen Fällen – meist nutzlosen Arzneimitteln zu schaffen. *»Für die pharmazeutische Industrie ist dieser Zustand unzweifelhaft sehr gewinnbringend«,* schreibt der Psychologe Rattner, *»das Wohl des Kranken ist jedoch in keiner Weise gewährleistet, da er nicht die Therapie erhält, die für sein Leiden sinnvoll und zweckmäßig ist.«²*

So musste sich die Psychosomatik ihren Weg durch das erstarrte Gedankengebäude der Schulmedizin erst mühsam bahnen, da Letztere die psychischen Aspekte des Krankseins bis dahin gänzlich auf die Seite geschoben hatte. Mit ihr gelang es der etablierten Medizin, einen Zusammenhang zwischen emotionalen Prozessen und Erkrankungen herzustellen. Seit den achtziger Jahren des zwanzigsten Jahrhunderts gibt es den Bereich der Psychoneuroimmunologie, mit der gänzlich »neuen« Erkenntnis der Medizinwissenschaft, das seelische Befinden übe durchaus einen Einfluss auf das Immunsystem aus.

Doch das sind uralte Einsichten. Jeder weiß – vielleicht sogar aus eigener Erfahrung –, dass ein glücklich Verliebter stundenlang im Regen stehen kann, ohne krank zu werden, während man unglücklich verliebt dieselbe Prozedur sehr wahrscheinlich mit einer schweren Erkältung büßen muss. Das Immunsystem und damit unsere Gesundheit werden also eindeutig durch die Psyche beeinflusst. Wie alt dieses Wissen ist, das die Medizin ganz langsam wiederentdeckt, verdeutlicht Thorwald Dethlefsen³, der aufzeigen konnte, wie der Volksmund oftmals ganz trefflich auf solch psychosomatische Aspekte hinweist. Wenn jemand wirklich »die Nase voll hat«, neigt er eben zu wiederholten Erkältungen oder gar zu Nasennebenhöhlenentzündungen. Läuft einem Menschen dauernd »die Galle über«, dann ist es kein Wunder, wenn dieser unter Leber- und Galleproblemen zu leiden beginnt? Die Kenntnis über psychosomatische Zusammenhänge war in »grauer Vorzeit« offensichtlich so tief im Volkswissen verwurzelt, dass es Eingang in den Sprachgebrauch fand und uns auf diese Weise überliefert wurde.

Bevor die etablierte Medizin in einem realitätsfernen Schritt sowie der Einfachheit halber die Psyche aus dem Körper warf, waren den alten Ärzten diese Zusammenhänge durchaus bewusst gewesen.

DER GANZHEITLICHE ANSATZ DER HOMÖOPATHIE

Auf Galen (129–199 n. Chr.), den berühmten Arzt der Antike, ist die Viersäftelehre oder Humoralpathologie zurückzuführen, die bis ins 17. Jahrhundert, manche sagen sogar bis ins 19. Jahrhundert, aktuell blieb.⁴ Welch starken Einfluss seine Lehre hatte, wird an den bis heute gängigen Begriffen wie melancholisch, cholertisch, phlegmatisch und sanguinisch ersichtlich, die aus dieser Ära stammen und sozusagen das Vermächtnis der Humoralpathologen an die Neuzeit darstellen. Man glaubte damals, vier Säfte würden im Menschen vorherrschen, wobei jeder von ihnen eines der vier Elemente – Feuer, Wasser, Erde und Luft – repräsentiert, und Krankheit entstünde durch eine Dyskrasie, also eine schlechte Mischung dieser Säfte. Ferner ging man davon aus, dass eine solche Dyskrasie einen deutlichen Einfluss auf das seelische Befinden des Kranken ausübe. Demzufolge leidet der Cholertiker an einem Überfluss gelber Galle, die neben der Beeinträchtigung seines Leber-Galle-Systems dazu führt, dass ihm »die Galle überläuft«, wie man so schön sagt. – Im Gegensatz dazu leidet der Melancholiker unter zu viel schwarzer Galle, der Phlegmatiker unter zu viel Schleim und der Sanguiniker unter zu viel Blut und Hitze. Eine schlechte Mischung macht folglich sowohl körperlich als auch seelisch krank. Die alten Ärzte behandelten somit den gelbgalligen Cholertiker mit galletreibenden Kräutern, den kaltschleimigen Phlegmatiker mit trockenen und wärmenden Maßnahmen und den heiß- und vollblütigen Sanguiniker mit dem Aderlass. Daraufhin konnten sie beobachten, wie sich nicht nur das körperliche, sondern auch das psychische Befinden veränderte.

Für die alten Ärzte war die Einheit von Seele und Körper somit selbstverständlich gewesen. Als jedoch neuere anatomische und pathophysiologische Erkenntnisse zu dem Schluss kamen, dass es im menschlichen Körper weder »schwarze Galle« noch »kalten Schleim« gab, bedeutete dies das Aus für die Humoralpathologie. Bevor man jetzt allerdings voreilige Schlüsse zieht, soll hier noch einmal an die Menschentypen erinnert werden, auf die die Begriffe Cholertiker, Melancholiker, Phlegmatiker und Sanguiniker bis heute zutreffen.

Am anderen Ende der Welt, in China, hatte sich, völlig unabhängig von der Entwicklung im Westen, ein ganz ähnliches medizinisches System entwickelt, das ebenfalls auf den Elementen basiert und das verblüffende Parallelen zur Viersäftelehre aufweist. Hier sind Körper und

HOMÖOPATHIE UND PSYCHOLOGIE

Geist ebenfalls untrennbar miteinander verwoben und Gemütsbewegungen werden, wie bei uns, bestimmten Organen zugeordnet. Da verwundert es nicht, wenn die Organe Leber und Galle in der chinesischen Medizin ebenfalls eng mit der Emotion Zorn verknüpft sind.⁵ Das kann nur bedeuten, dass die dortigen Gelehrten, unabhängig von uns, zu vergleichbaren Erkenntnissen gelangten. Was eigentlich nicht besonders erstaunlich ist; man hat ganz einfach in verschiedenen Teilen der Welt vergleichbare Beobachtungen am kranken Menschen gemacht und versucht, sich diese Phänomene zu erklären. All diese Fakten und Tatsachen lassen darauf schließen, dass a) Psyche und Soma untrennbar miteinander verbunden sind und b) sich deshalb gegenseitig beeinflussen.

Die Schulmedizin ist sich dieser Zusammenhänge in der Zwischenzeit ebenfalls wieder bewusst. So zeigt beispielsweise der Placeboeffekt, dass bereits der Glaube an eine wirksame Pille bestimmte Beschwerden verschwinden lässt. In ihren randomisierten Studien beobachten Medizinwissenschaftler dies tagtäglich. Andererseits ist beim prämenstruellen Syndrom schon lange bekannt, wie sehr sich körpereigene Hormone auf das seelische Befinden auswirken können. Und so setzt in der etablierten Medizin langsam und um viele Jahrzehnte verspätet ein Umdenkprozess ein. Wobei sie hier jedoch anderen Therapiemethoden hinterherhinkt, die diese künstliche Trennung von Körper und Seele nie vorgenommen haben. Zu diesen gehört auch die Homöopathie.

Wichtig in Homöopathie und Psychologie: der Gemütszustand des Kranken

In der Psychologie spielt Sigmund Freud, der schon Arzt, genauer gesagt, Neurologe war, bevor er die Psychoanalyse entdeckte, eine zentrale Rolle. Erst 1998 wurde eine seiner für verschollen gehaltenen Arbeiten in deutscher Sprache aus dem Jahre 1883 entdeckt: *Einige Betrachtungen zu einer vergleichenden Studie über organische und hysterische Lähmungen*. In dieser Arbeit begann er bereits früh, Regeln zur Unterscheidung körperlich und psychisch bedingter Krankheiten aufzustellen. Diese sollten es ermöglichen, viele sinnlose und überflüssige medikamentöse Behandlungen unnötig zu machen. So waren Freuds Ansicht nach 95 Prozent der hysterischen Anfälle

DER GANZHEITLICHE ANSATZ DER HOMÖOPATHIE

seiner Zeit auf psychosomatische Erkrankungen zurückzuführen, die aber üblicherweise als körperlich bedingt betrachtet und damit falsch behandelt wurden.

1886 eröffnete der Psychologe eine Privatpraxis in Wien, wobei seine Ansichten auf heftigen Widerstand der dortigen Ärzteschaft stießen. So erhielt Freud 1902 nur deshalb eine Professur an der Universität Wien, weil sich einer seiner sehr einflussreichen Patienten darum bemühte. Die Vertreter der etablierten Medizin standen ihm bis 1910 (und auch später noch) feindlich gegenüber, brach doch sein Denkansatz mit der vorherrschenden Doktrin.⁶ Erst als die psychoanalytische Bewegung internationale Anerkennung erfuhr, wurde die Akzeptanz vonseiten der etablierten Medizin langsam größer.

Aus Sigmund Freuds letzter Trieblehre, in der er die Lebens- und Todestrieb Eros und Thanatos als Gegenspieler darstellt, lässt sich die These ableiten, dass seiner Meinung nach sowohl körperliche als auch psychische Krankheiten mit dem Verlust der Liebesfähigkeit zusammenhängen und somit zumindest der psychosomatisch Kranke Opfer aggressiver Gefühle ist, die sich nicht nach außen gegen die Umwelt, sondern nach innen gegen die eigene Person wenden. Nach Freud wären somit Gefühle wie Wut, Zorn, Eifersucht, Neid, Hass, Missgunst, Herrschsucht sowie die ihnen zugrunde liegende Angst für alle Fehlentwicklungen in der Lebensgestaltung verantwortlich.⁷ Der Psychoanalytiker und seine Schüler sahen zudem oftmals eine psychische Störung oder neurotische Erkrankung verschwinden bzw. deutlich besser werden, nachdem der Patient eine körperliche Erkrankung entwickelt hatte. Bei manchen Patienten brach, obwohl eine Neurose zu erwarten gewesen wäre, ein körperliches Gebrechen aus. Die Trennung zwischen Körper und Psyche verschmolz; in der Psychologie musste man sich somit zu einer Einheitsauffassung durchringen, »die Somatisches und Psychisches als Ganzheit zu sehen vermochte«.⁸

Ganz Ähnliches hielt Samuel Hahnemann, Gründer der Homöopathie, weit über ein halbes Jahrhundert vor Freud in seinem Hauptwerk *»Organon der Heilkunst«* fest: Die Gemüts- und Geisteskrankheiten machen, so schreibt er, *»keine von den übrigen scharf getrennte Klasse von Krankheiten aus, indem auch in jeder der übrigen so genannten Körperkrankheiten die Gemüts- und Geistes-Verfassung allemal*

HOMÖOPATHIE UND PSYCHOLOGIE

geändert ist (...)«. ⁹ Er führt Beispiele dafür an, wie innig der Gemütszustand und das körperliche Geschehen miteinander verwoben sind und schreibt, man könne immer wieder bei einem Patienten mit chronischen, starken Schmerzen ein bewundernswert mildes und sanftes Gemüt beobachten. Bei erfolgreicher Behandlung der körperlichen Beschwerden sei aber manchmal eine erschreckende, ja »schauderhafte« Veränderung des Gemüts festzustellen. Der Genesene werde auf einmal launisch, hartherzig, undankbar, bisweilen richtiggehend boshaft, so wie er es schon in seinen früheren, gesunden Tagen gewesen war. Andererseits, so Hahnemann, könne der, im gesunden Zustand Geduldige, im Krankheitsfall plötzlich völlig entgegengesetzt, sprich: gereizt, unleidlich, störrisch, heftig, hastig oder ungeduldig und verzweifelt reagieren.

Wie tief verbunden Soma und Psyche seien, so Hahnemann weiter, werde ebenfalls in Fällen deutlich, in denen ein Patient durch eine körperliche Krankheit in Lebensgefahr schwebe und bei dem dann durch das plötzliche Ausbrechen einer Geisteskrankheit die körperlichen Beschwerden abklingen und der Patient sich ohne Behandlung auf einmal außer Lebensgefahr befinde, dafür jedoch geistig gestört reagiere. Hier werde die Krankheit vom Körper auf die Psyche verlagert. ¹⁰ Daneben gebe es Krankheiten, die in der Gemütsverfassung ihren Anfang nähmen und durch anhaltenden Kummer, Kränkung, Ärger, Beleidigung, Furcht, Schock und Schreck die bis dahin gesunde körperliche Verfassung beeinträchtigten. ¹¹

In allen mit homöopathischen Mitteln heilbaren Krankheiten ist somit nach Hahnemann der Gemütszustand des Kranken eines der »vorzüglichsten« Symptome bei der Suche nach dem für den Krankheitszustand ähnlichsten Mittel. ¹² Der Homöopath hebt das an anderer Stelle noch einmal hervor: Die veränderte psychische Verfassung sei für ihn eines der Hauptmerkmale jedes Krankheitsgeschehens. ¹³ Dies geht so weit, dass die psychischen Symptome die maßgeblichen bei der Wahl des passenden homöopathischen Mittels sind. ¹⁴ Wie in der Psychologie und der psychosomatischen Medizin auch, legen aus diesem Grunde die Vertreter der Homöopathie großen Stellenwert auf die Gemütsverfassung des kranken Menschen.

DER GANZHEITLICHE ANSATZ DER HOMÖOPATHIE

Folgende Faktoren spielen bei der Wahl des homöopathischen Mittels eine maßgebliche Rolle:

1. das psychische Befinden bei einer Erkrankung
2. der psychische Auslöser für eine organische oder psychische Beschwerde (falls vorhanden)
3. die Konstitution des Kranken mit ihren körperlichen und psychischen Schwächen, welche Wegbereiter für bestimmte Krankheiten sein können

In den folgenden Kapiteln werden diese drei Punkte näher beleuchtet.

DAS PSYCHISCHE BEFINDEN BEI EINER ERKRANKUNG

»Auf dieses Haupt-Ingrediens aller Krankheiten [den veränderten Gemüts- und Geisteszustand] hat auch der Schöpfer der Heilpotenzen vorzüglich Rücksicht genommen.«
Samuel Hahnemann im Organon der Heilkunst, §212

Die Arzneimittelprüfungen weisen den Weg

Während in Psychologie und Psychosomatik die Erkenntnis, Psyche und Soma müssten als Ganzheit gesehen werden, einerseits durch Beobachtungen am kranken Menschen, andererseits durch theoretische und philosophische Überlegungen erworben wurde, gab es in der Homöopathie einen weiteren triftigen (dritten) Grund: die Arzneimittelprüfungen (AMP) am Gesunden. Man rufe sich in Erinnerung: Das Ähnlichkeitsprinzip der Homöopathie beruht auf den Ergebnissen von Untersuchungen an gesunden Testpersonen, denen so lange eine Substanz verabreicht wird, bis sie Krankheitssymptome entwickeln. Bei diesen Prüfungen konnten Hahnemann und seine Nachfolger immer wieder beobachten, wie die Einnahme einer Substanz in toxischer Dosis in aller Regel nicht nur zu körperlichen, sondern auch zu psychischen Symptomen führte. Hahnemann stellte sogar die Behauptung auf, es gebe überhaupt kein kräftiges Arzneimittel, welches nicht deutlich das Gemüt und den Geisteszustand des Gesunden während einer AMP beeinflusse.¹

Dies ist nicht weiter verwunderlich, wenn man sich vor Augen führt, dass viele in der Homöopathie eingesetzte Substanzen stark toxisch sind (zum Beispiel Pflanzengifte wie die Tollkirsche oder der Fliegenpilz, Tiergifte von Schlangen und Spinnen oder giftige Minerale wie Arsen und Quecksilber). Der Homöopath kann sie nur in Potenzen ultrahoch verdünnt verwenden. Aus Protokollen der Arzneimittelprüfungen sowie durch Beobachtungen von vergifteten Personen wird der Einfluss all dieser Substanzen auf das psychische Befinden offensichtlich. Jede von ihnen scheint in ganz eigener Weise dazu in der Lage zu sein, die Psyche zu beeinflussen. Da es ganz generell auf die Dosis ankommt, ob eine Substanz eine toxische oder heilende Wirkung entwickelt, kann somit selbst ein starkes Gift eine große

HOMÖOPATHIE IN DER PRAXIS

180 BEWÄHRTE TIPPS

SO BEHANDELN SIE SICH SELBST

»Prüfe alles. Halte fest, was gut ist.« Paulus,
1. Brief an die Thessalonicher, 5, 21

Selbstverantwortung in Fragen der Gesundheit

Die Ausübung der modernen Homöopathie ist eine Mischung aus Wissenschaft, Medizin, Heilkunst und Psychologie. Sie erfordert eine langjährige Beschäftigung mit der Materie und sollte deshalb nur von geschulten Ärzten und Heilpraktikern praktiziert werden. Da der erste Teil des Buches jedoch anhand zahlreicher seriöser Studien nachweisen konnte, dass die Homöopathie bei sachgerechter Anwendung keine gesundheitsschädlichen Nebenwirkungen auslöst, ja dass sie nach aktuellem Stand der Ergebnisse eine natürliche, menschengerechte und unschädliche Therapieform zu sein scheint, bietet sie sich wie keine andere zur verantwortungsvollen Selbstanwendung sowie als Familienmedizin an. Dies gilt allerdings nicht bei schwerwiegenden, hochakuten oder chronischen Beschwerden, bei denen weiterhin der homöopathisch geschulte Arzt oder Heilpraktiker aufgesucht werden muss oder sollte. Bei einer Vielzahl leichter Erkrankungen können homöopathische Mittel in Tiefpotenzen (siehe Seite 157) jedoch in Eigenregie eingesetzt werden.

Selbst einige Krankenkassen haben dies erkannt und verteilen mittlerweile homöopathische Selbsthilferatgeber an ihre Mitglieder.¹ Die Kosten für eine homöopathische Behandlung werden zudem nicht mehr nur von den privaten, sondern inzwischen auch von einer Vielzahl öffentlicher Kassen erstattet, allerdings nur, wenn ein Arzt die Behandlung abrechnet. Das ist in der Tat bemerkenswert, denn bis vor Kurzem war der Druck der Pharmedia und der Vertreter konservativer medizinischer Denkmuster zu groß, als dass eine Öffnung in Richtung Homöopathie abzusehen gewesen wäre. Es lässt sich nur vermuten, aber vielleicht hat zum einen der Wunsch vieler Mitglieder, zum anderen die zunehmende Zahl überzeugender Studien zur Wirksamkeit und Wirtschaftlichkeit der Homöopathie zu einem Umdenkprozess geführt, der sicherlich durch die weitere Kostenexplosion im Gesundheitswesen zusätzlich beschleunigt wurde. Die moderne Schulmedizin wird nicht nur immer unerschwinglicher, sie zieht

HOMÖOPATHIE IN DER PRAXIS

auch zahlreiche Folgeprobleme nach sich. Wenn in den USA heute mehr Menschen an ärztlichen Kunstfehlern und den Nebenwirkungen von Medikamenten sterben als durch Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, dann sollte dies nachdenklich stimmen. Hinter den Toten steht die große, in die Millionen gehende Schar durch medikamentöse Nebenwirkungen und an Fehlbehandlungen Leidender und Dahinsiehender. Lässt man den Faktor »Leid« außer Acht und betrachtet dieses Fiasko allein vom wirtschaftlichen Standpunkt aus, dann kosten die Behandlungen der Fehlbehandelten das Gesundheitswesen viele Milliarden Euro. Kein Wunder also, wenn die Krankenkassenbeiträge auch deshalb immer weiter steigen. Effektive, aber vor allem nebenwirkungsarme Alternativen erscheinen da zunehmend attraktiv.

Gesundheit ist kein Grundrecht, auf das man automatisch einen Anspruch hat. Wer nicht selbst etwas für sein Wohlergehen unternimmt, dem wird auch die beste Medizin auf Dauer nicht helfen. Wer nicht aufpasst, was bzw. wie viel er isst und trinkt, wer immer wieder Drogen zu sich nimmt, sich Dauerstress aussetzt, wer auf gut Deutsch »Raubbau« an seiner Gesundheit treibt, den darf es nicht verwundern, wenn er krank wird. Die Schulmedizin gaukelt einem hier oftmals vor, das sei alles nicht so wichtig, denn sie habe ja mächtige Medikamente und Möglichkeiten zur Hand, um die Probleme zu beseitigen. Gerne führen ihre Vertreter an dieser Stelle die großen Erfolge bei den Infektionskrankheiten an. Doch es gibt heute verstärkt Hinweise darauf, dass nicht so sehr Massenimpfungen, sondern die verbesserten Lebens- und Hygienebedingungen zu deren Rückgang geführt haben. Statistiken belegen beispielsweise, dass Infektionskrankheiten wie Tuberkulose, Polio, Keuchhusten und Diphtherie schon lange vor Einsetzen der Impfstoffe deutlich am Zurückgehen waren.²

Das Werbebudget für Hinweise bezüglich des Zusammenhangs von gesunder, ausgewogener Ernährung und einem verringerten Krebsrisiko ist verschwindend gering im Vergleich zu den Werbeausgaben, mit denen heutzutage neue Krebsmittel gepuscht werden, die in vielen Fällen wenig bringen und oft mit starken Risiken verbunden sind. Die Erfolge in der konventionell-medikamentösen Krebstherapie sind dabei eher enttäuschend.

Diabetes Typ 2, früher wegen seines späten Auftretens »Altersdiabetes« genannt, wird heute immer mehr jungen Menschen zum Verhängnis. So beobachtet die WHO in den letzten Jahren einen Besorgnis erregenden Zuwachs an Diabetikern. Und obwohl die führenden Mediziner des Gesundheitswesens wissen, dass der vermehrte Konsum von Süßem maßgeblich an der Entstehung dieser Krankheit beteiligt ist, die statistisch zu einer deutlich verkürzten Lebenszeit und vermehrt zu Herz- und Gefäßkrankheiten führt, wird kaum etwas dafür getan, um die Bevölkerung auf diese Gefahren hinzuweisen. Wo sind hier die massiven Werbekampagnen, wo ist der Warnhinweis auf den Süßigkeitenverpackungen? Ähnliches gilt natürlich auch für das Phänomen Übergewicht, denn Wissenschaftler und Ärzte wissen: Dünne bekommen weniger oft Diabetes und neigen weniger zu Krebs.

Trotzdem sind in der Zwischenzeit schätzungsweise 20 Prozent der deutschen Kinder übergewichtig (in den USA sind es sogar 30 Prozent). Eine der letzten Studien zeigte sogar, dass die Deutschen mittlerweile zu den Fetttesten in ganz Europa gehören. Und noch immer findet sich jede Menge speziell auf Kinder ausgerichtete Werbung für Softdrinks und Süßigkeiten! Mit der Volksgesundheit steht es also nicht zum Besten. Sollte die Entwicklung so weitergehen, könnte das sogar zu einem Rückgang der allgemeinen Lebenserwartung führen, was allerdings einem totalen Versagen der etablierten Medizin gleichkäme. Die aber, die am meisten von einer immer kränker werdenden Gesellschaft profitieren, sind die großen Pharmaunternehmen. Ein gesundes Volk kann – wirtschaftlich gesehen – nicht in deren Interesse sein. Solange diese Konzerne einen massiven Einfluss auf die Politik und das Gesundheitswesen ausüben, wird sich an der Situation für den Einzelnen allerdings nur wenig ändern. Das bedeutet, es wird dem Bürger auch weiterhin überlassen bleiben, mit mehr Eigeninitiative an das Schmieden seines persönlichen Wohlergehens heranzugehen.

Deshalb ist selbstverantwortliches Handeln der eigenen Gesundheit zuliebe nach wie vor angebracht. Neben einer gesundheitsbewussten Ernährung, die möglichst frei von genmanipulierten, überdüngten, pestizid- und chemikalienverseuchten Lebensmitteln sein sollte, und einer Lebensführung, die krankmachenden Stress und toxische Substanzen (wie Drogen oder allopathische Medikamente) so weit als möglich vermeidet, ist es wichtig, auf regelmäßige Bewegung, eine

HOMÖOPATHIE IN DER PRAXIS

gute Atemtechnik und ausreichend Flüssigkeitszufuhr zu achten. Doch nicht nur in gesunden Tagen, sondern auch im Krankheitsfall sind eine vernünftige Lebensweise sowie schonende und natürliche Heilmittel und Heilmethoden unverzichtbar, um Körper und Immunsystem zu stärken, solange dies noch möglich ist. Dazu gehört auch, dass man lernt, mit banalen Erkrankungen und alltäglichen Beschwerden selbst fertigzuwerden und sich bei chronischen Erkrankungen Linderung zu verschaffen. Hier spielt die Homöopathie durch ihre vielen Vorzüge, wie das Fehlen von Nebenwirkungen und ihre hohe Compliance/Akzeptanz bei jeder Altersgruppe, eine wichtige Rolle.

Bewährte Behandlungstipps

In den nachfolgenden praktischen Teil sind die Erfahrungen von Generationen homöopathischer Ärzte und Heilpraktiker eingeflossen. Er bietet all denen, die die Verantwortung sowohl für sich als auch für ihre Familie nicht aus der Hand geben wollen, die Möglichkeit, die Homöopathie an sich und den Nächsten zu erproben. Bei gut 60 Beschwerden finden sich 180 bestens bewährte Tipps. Selbst wenn wissenschaftlich noch nicht alle Fragen geklärt sind – mit diesem Praxisteil sollte sich auch der letzte Skeptiker davon überzeugen lassen, dass die Homöopathie eine nützliche und hilfreiche Therapieform darstellt. Sollte er nämlich nur in einem einzigen Fall Linderung erfahren, kann er diese Wirkung nicht mehr so einfach als einen Placeboeffekt abtun, denn als Skeptiker glaubt er ja nicht daran! Auf diese Art und Weise konnten schon viele Menschen von der Homöopathie überzeugt werden.

Das müssen Sie beachten!

Leichtere Erkrankungen und alltägliche Beschwerden können in aller Regel erfolgreich mit homöopathischen Mitteln selbst behandelt werden. Das folgende Kapitel zeigt Ihnen, wie Sie sich und Ihrer Familie helfen können. Anhand zusätzlicher Literatur (siehe Anhang, Seite 306) können Sie sich weiterbilden und damit Ihre Behandlungserfolge steigern. Bitte machen Sie sich beim Lesen der nächsten Seiten mit den homöopathischen Potenzen (Seite 257), der richtigen Darreichungsform (Seite 258) und Dosierung (Seite 258) vertraut. Halten Sie sich zusätzlich immer die Grenzen der homöopathischen Selbstbehandlung (Seite 260) vor Augen!

So finden Sie das richtige Mittel

1. Lesen Sie im Beschwerdeteil (ab Seite 263) die Kurzbeschreibung der jeweiligen Homöopathika durch und wählen Sie das Mittel, das Ihren Krankheitssymptomen am meisten gleicht, also am ähnlichsten ist.
2. Fällt Ihnen die Wahl des richtigen Mittels schwer, dann vergleichen Sie die Leitsymptome Ihrer jeweiligen Favoriten im Medikamententeil (ab Seite 287) bei den wichtigsten Mitteln miteinander. Wählen Sie wiederum das Mittel aus, das Ihrer Meinung nach am besten zu Ihrem Fall passt.
3. Obwohl Sie immer nur ein Mittel auswählen sollten, können in Ausnahmefällen auch einmal zwei bis drei Mittel im Wechsel genommen werden (siehe Seite 259).
4. Passt keine der Beschreibungen zu Ihren Beschwerden, dann können Sie sich mit diesem Ratgeber nicht helfen. In diesem Fall wenden Sie sich bitte an einen qualifizierten Homöopathen.

Homöopathische Potenzen

Homöopathische Mittel werden nach dem Ähnlichkeitsprinzip eingesetzt. Daher ist leicht einzusehen, dass diese Arzneimittel in stark verdünnter Form verabreicht werden müssen. Ansonsten würde es nicht nur zu starken Erstverschlimmerungen kommen, sondern auch die Verwendung von sehr giftigen Substanzen als Heilmittel wäre unmöglich. Nur eine milde Aufbereitung des Ausgangsstoffs wird den körpereigenen Abwehrkräften die nötige Information geben, wie sie die Krankheit am besten bekämpfen können, ohne die Lebenskraft zusätzlich zu belasten. Hahnemanns Verfahren des Potenzierens, bei dem das Mittel nicht nur verdünnt, sondern zusätzlich nach jedem Verdünnungsschritt kräftig und rhythmisch verschüttelt wird, hat – wie schon im ersten Teil des Buches beschrieben – einen eigenartigen Effekt auf das Mittel: Anstatt, wie bei zunehmender Verdünnung zu erwarten, immer schwächer zu werden und schließlich gänzlich verloren zu gehen, wird die Wirkung des Mittels bei diesem Verfahren schrittweise zwar immer sanfter, dafür aber tiefer greifend, länger wirkend und kräftiger (potenter) – daher der Begriff »Potenz«. Die homöopathischen Mittel sind in verschiedenen Potenzen erhältlich, die der Fachmann gezielt einzusetzen weiß.

HOMÖOPATHIE IN DER PRAXIS

In diesem Ratgeber wird für jedes Mittel nur die Potenz aufgeführt, die sich am besten zur Selbstbehandlung der aufgeführten Beschwerden bewährt hat. Sie finden die jeweilige Potenz nach dem Namen des Arzneimittels (z. B.: *Nux vomica D12*).

Tropfen, Tabletten, Globuli?

Dies sind die gängigen Darreichungsformen von homöopathischen Mitteln. Am häufigsten und beliebtesten sind allerdings die Globuli, auch Kügelchen genannt. Dabei handelt es sich um Zuckerperlen, die mit dem homöopathischen Mittel benetzt worden sind. Sie sind bei Jung und Alt gleichermaßen beliebt, und selbst Kinder, die sonst jegliche Medizin ablehnen, nehmen die Kügelchen in aller Regel gerne ein. Sie eignen sich zudem bestens zur Mitnahme für unterwegs und auf Reisen. Die Tabletten beinhalten Milchzucker und müssen deshalb bei Laktoseintoleranz gemieden werden. Als Tropfen haben die Mittel einen hohen Alkoholgehalt und sollten weder Kleinkindern noch Alkoholkranken verabreicht werden.

5 Globuli entsprechen 5 Tropfen oder 1 Tablette.

Die richtige Dosierung

Wie oft und wie viel von einem Mittel muss man nun einnehmen? Als Grundregel gilt:

Je heftiger die Beschwerden, desto öfter gibt man das Mittel. Und: Sobald eine Besserung des Zustandes zu verspüren ist, gibt man das Mittel seltener.

Bei den hier aufgeführten Mitteln und Potenzen haben sich zudem folgende Dosierungsrichtlinien bewährt:

- Bei sehr heftigen, akuten Beschwerden: stündlich 5 Globuli
- Bei normalen Beschwerden: 3-mal täglich 5 Globuli
- Bei schon länger bestehenden, chronischen Beschwerden: 2-mal täglich 5 Globuli
- Kindern unter 6 Jahren werden statt 5 nur 3 Globuli verabreicht.

Die richtige Einnahme

Das Mittel möglichst direkt auf die Zunge legen und langsam im Mund zergehen lassen. Bei Kleinkindern kann man die Globuli auch zerdrücken. Um die Wirkung nicht zu beeinträchtigen, sollte zehn Minuten vor und nach Einnahme des Mittels weder gegessen noch getrunken oder die Zähne geputzt werden. Kommen zwei Mittel in die engere Wahl, dann besteht die Möglichkeit, zwei, maximal drei Mittel im Wechsel zu nehmen. In diesem Fall etwas Abstand, beispielsweise zehn Minuten, zwischen der Einnahme der verschiedenen Mittel lassen oder ein Mittel vor dem Essen, das andere danach nehmen.

Reaktionen auf die homöopathische Behandlung

Das Mittel hilft: Die Beschwerden werden besser. Oftmals ist zuerst eine Besserung des Allgemeinbefindens zu verspüren, bevor die körperlichen Beschwerden nachziehen. Grundsätzlich lässt sich sagen, dass akute und heftige Krankheiten schneller auf das Simile (ähnliche Mittel) ansprechen, während weniger starke und chronische Beschwerden länger brauchen, um besser zu werden.

Das Mittel hilft nicht (mehr): Werden die Beschwerden nicht (mehr) besser oder sogar schrittweise schlechter, dann war das Mittel falsch gewählt (oder die Symptome haben sich verändert). Überprüfen Sie in diesem Fall Ihre Mittelwahl und geben Sie ein besser passendes, ähnlicheres Mittel.

Die Erstverschlimmerung: Manchmal kommt es am Beginn einer Behandlung zu einem kurzfristigen Aufflackern, einer kurzen Verschlechterung der Beschwerden, der so genannten Erstreaktion oder Erstverschlimmerung. Diese wird durch die gestärkten Selbstheilungskräfte ausgelöst und zeigt an, dass das richtige Mittel gewählt wurde. Unterbrechen Sie in diesem Fall die Einnahme des Mittels, bis diese Heilreaktion ausgeklungen ist.

Die richtige Aufbewahrung der Mittel

Homöopathische Mittel müssen stets kühl und im Dunkeln, abseits von stark riechenden Substanzen (wie Parfums oder ätherischen Ölen) sowie entfernt von elektromagnetischer Strahlung (Fernseher, Handys) und für Kinder unzugänglich aufbewahrt werden.

Grenzen der Selbstbehandlung?

Der praktische Teil empfiehlt die Selbstbehandlung generell nur bei leichteren und alltäglichen Beschwerden, bei denen Sie normalerweise nicht gleich zum Arzt gehen, sondern erst einmal abwarten oder den Apotheker um Rat fragen. Bei den Krankheitsbildern, die mit einem **Sternchen*** versehen sind, empfehle ich, außer bei leichten, schnell abklingenden Beschwerden, eine fachliche Abklärung durch den Arzt oder Heilpraktiker. In Notfällen können Sie eine akute homöopathische Behandlung einleiten, bis Sie Ihren Therapeuten konsultiert haben. Selbstverständlich sind in solchen Fällen Erste-Hilfe-Maßnahmen vorrangig.

Grundsätzlich sollten Sie immer dann einen Arzt oder Heilpraktiker aufsuchen:

- wenn die Krankheitssymptome ernst, sehr heftig oder ungewöhnlich sind.
- wenn die Krankheitssymptome nicht besser oder gar schlechter werden.
- wenn Sie sich bei der Behandlung unsicher fühlen.
- bei allen länger bestehenden, chronischen oder immer wieder auftretenden Beschwerden.

Dieser Ratgeber ersetzt nicht den Arzt oder Heilpraktiker!

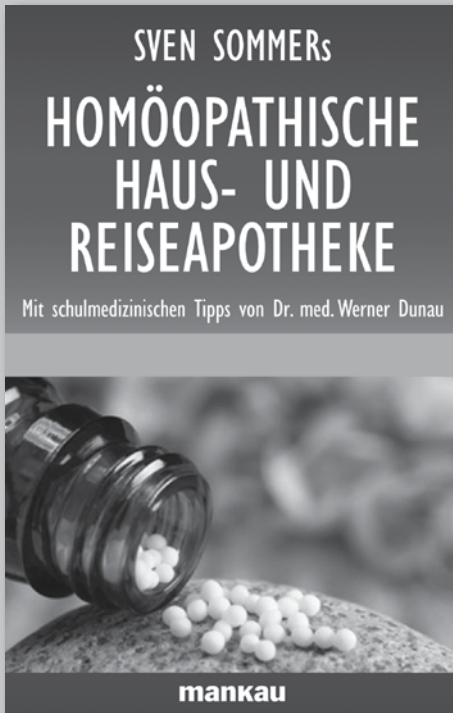
Nebenwirkungen und Risiken?

Bei den hier empfohlenen homöopathischen Mitteln sind in den angegebenen Potenzen und Dosierungen weder Risiken noch negative Neben- oder Wechselwirkungen mit anderen Behandlungsmethoden oder Medikamenten bekannt. Trotzdem sollte die Behandlung von schwangeren Frauen und Kleinkindern weiterhin mit dem Arzt oder Heilpraktiker abgesprochen oder spezielle Literatur dafür verwendet werden (siehe Anhang, Seite 306). Bei der homöopathischen Selbstbehandlung besteht somit das einzige Risiko in der Verschleppung des Krankheitsgeschehens. Gehen Sie deshalb immer rechtzeitig zu Ihrem Arzt oder Heilpraktiker!

Setzen Sie niemals ein von Ihrem Arzt verordnetes Medikament eigenmächtig ab!

Die Haus- und Reiseapotheke

Gerade bei der Selbstbehandlung bietet es sich an, etliche homöopathische Mittel immer zur Hand zu haben. Somit können leichte Erkrankungen und Beschwerden bereits im Anfangsstadium behandelt werden, was in vielen Fällen eine schnelle Genesung zur Folge hat. Alle hier aufgeführten Homöopathika sind in der Apotheke ohne Rezept erhältlich. Handliche Ledertaschen mit Glasröhrchen für die homöopathischen Globuli, so genannte Taschenapotheken, sind mittlerweile recht preiswert zu beziehen. So eine Tasche kann dann selbst bestückt werden. Mehr und mehr Apotheken bieten diese Taschen auch bestückt an. Die Ledertaschen sind klein und leicht und können somit problemlos überallhin mitgenommen werden. Im praktischen Teil ist zwar eine Vielzahl an Homöopathika aufgeführt, jedoch reichen 30 verschiedene homöopathische Mittel für den Anfang völlig aus, um die Mehrzahl der hier beschriebenen Beschwerden zu behandeln. Mit zunehmender Erfahrung kann die homöopathische Hausapotheke dann Stück für Stück um weitere Mittel ergänzt und individuell erweitert werden.



SVEN SOMMERs HOMÖOPATHISCHE HAUS- UND REISEAPOTHEKE

Mit schulmedizinischen Tipps
von Dr. med. Werner Dunau

9,99 € (D)

10,30 € (A)

Klappenbroschur

10,5 x 16,5 cm

ISBN 978-3-86374-010-8

Ab Juni 2011 im Buchhandel!

Der clevere Ratgeber im Handtaschenformat – für fast jede Lebenslage! Sven Sommer und Dr. Werner Dunau geben wertvolle Tipps zur Diagnose und Behandlung aller gängigen Beschwerden von A bis Z.

Folgende 30 Mittel werden im Ratgeber beschrieben:

Aconitum D12	Hepar sulfuris D12
Allium cepa D6	Hypericum D12
Apis D12	Ignatia D12
Arnica D12	Ipecacuanha D12
Arsenicum album D12	Kalium bichromicum D12
Belladonna D12	Ledum D12
Bryonia D12	Magnesium phosphoricum D12
Chamomilla D12	Mercurius solubilis D12
Cantharis D12	Nux vomica D12
Carbo vegetabilis D12	Phosphorus D12
Colocynthis D6	Phytolacca D12
Drosera D6	Pulsatilla D12
Euphrasia D6	Rhus toxicodendron D12
Ferrum phosphoricum D12	Ruta D6
Gelsemium D12	Symphytum D6

Zusätzlich:

- Rescue-Tropfen und -Salbe – für Notfälle, Verletzungen
- Calendula-Salbe – für Verletzungen der Haut und zur schnelleren Wundheilung
- Arnica-Salbe – für Prellungen und Blutergüsse (nur auftragen, wenn die Haut nicht verletzt worden ist!)

BESCHWERDEN VON A BIS Z

In diesem Abschnitt finden Sie Erkrankungen und Beschwerden in alphabetischer Reihenfolge, bei denen sich homöopathische Mittel zur Behandlung bewährt haben.

Passt eine Mittelbeschreibung auf Ihre Beschwerden, dann nehmen Sie das jeweilige Mittel in der empfohlenen Potenz (siehe Seite 257 ff.). Folgen Sie den Anweisungen in der Einführung des praktischen Teils.

Abszess: siehe Seite 269

Akne

- allgemein: die ersten vier Wochen: *Sulfur iodatum D12*.
- dann die zweiten vier Wochen: *Kalium bromatum D12*.
- bei Akne am Kinn: *Juglans regia D3*.
- bei Akne an der Stirn: *Natrium chloratum D12*.
- hormonell (Teenager/Wechseljahre) beim mädchenhaften, frauenlichen, launischen, weinerlichen Typ: *Pulsatilla D12*.
- schlechter während der Periode; dunkler Typ: *Sepia D12*.
- äußerlich, solange die Pickel nicht geöffnet sind: *Echinacea*-Tinktur (10 Tropfen auf 100 ml Wasser).
- äußerlich zur Reinigung, Desinfektion und Wundheilung, sobald die Pickel sich geöffnet haben: *Hypericum*-Tinktur (10 Tropfen auf 100 ml Wasser).

Allergien*

- Schwellung wie nach einem Bienenstich: *Apis C9* (oder D12).
- allgemein bei allergischen Hautausschlägen (mit Jucken und Nesselsucht), z. B. bei Arznei- und Waschmittelausschlägen: *Cardiospermum D2* (auch als Halicar-Salbe® äußerlich).
- bei Hautausschlägen wie Nesselsucht und Pickel durch Medikamente oder Kosmetika; auch mit Verdauungsstörungen: *Nux vomica D12*.