Zeitschrift
2011-I Homöopathie Zeitschrift - "Diätetik und Lebensweise"

Extrait du livre

2011-I Homöopathie Zeitschrift - "Diätetik und Lebensweise"

de Zeitschrift

Éditeur : Homöopathie Forum Medien & Verlag

http://www.editions-narayana.fr/b9972

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

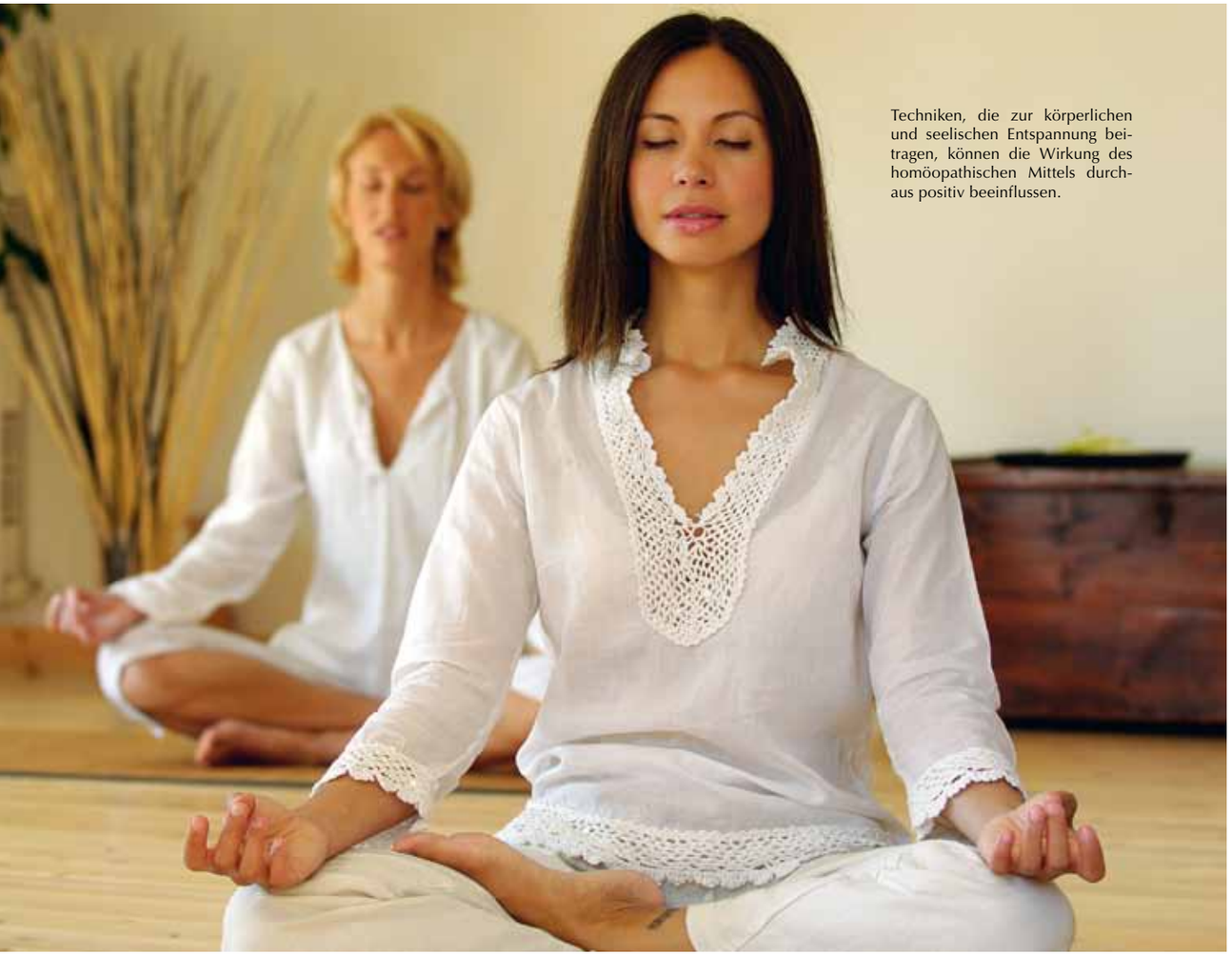
Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

APROPOS STÖRFAKTOREN

Betrachtungen zu einem spannenden Thema

Autorin — Dr. med. Sybille Freund



Techniken, die zur körperlichen und seelischen Entspannung beitragen, können die Wirkung des homöopathischen Mittels durchaus positiv beeinflussen.

Vor drei Jahren lernte ich auf einem Seminar Robin Murphy kennen. Dort ging es um Brustkrebs und der Unterricht hatte viele praktische Teile: Qi Gong, Brustmassage (jeder bei sich selbst, auch die Männer!), Tränke brauen etc.. Wir beschäftigten uns nur am Rande mit den nötigen homöopathischen Arzneien, was dazu führte, dass manche Kollegen von dem Seminar enttäuscht waren. Für mich dagegen war es ein „Augenöffner". Natürlich möchten wir, dass sich unsere Patienten gesund ernähren, Sport treiben, ihre Lebensverhältnisse ordnen und für sich angenehm gestalten. Aber – seien wir mal ehrlich – wie viel Raum nimmt die Diätetik in unserer täglichen Sprechstunde ein?

Doch zunächst zu den Begrifflichkeiten: Bei Wikipedia werden als Diätetik alle Maßnahmen verstanden, *„die zur Gesunderhaltung oder Heilung beitragen, sowohl körperlich als auch seelisch, im Sinne einer geregelten Lebensweise."*

Haben wir nicht schon genug damit zu tun, eine passende Arznei für unsere Patienten zu finden? Die Anamnese ist ja ohnehin schon sehr lang und ausführlich, so manches muss den neuen Patienten erst erklärt werden und dann noch so was? Das sprengt doch den Rahmen! Es ist sicher richtig, dass man bei der Erstanamnese nicht auch noch einen Vortrag über Diätetik halten muss. Andererseits gibt es sehr viele Möglichkeiten, den Patienten Gutes zu tun, das unsere Therapie unterstützt und nicht stört.

Apropos nicht stören, was ist eigentlich mit den „Störfaktoren" einer homöopathischen Behandlung? Jeder kennt die Aussagen, dass Kaffee, Pfefferminztee, Kamille, ätherische Öle, Kampfer etc. die Arzneien „abstürzen" lassen. Häufig werde ich zu diesem Thema auch von meinen Patienten befragt. Was aber soll man sich unter dem „Absturz" vorstellen? Gut, die Arznei wirkt nicht weiter, dem Patienten geht es wieder schlechter – so etwa wird es beschrieben. Aber wie geht das vonstatten? Leider habe ich dazu noch keinen Vortrag gehört und auch noch keinen Beitrag gelesen. Es ist doch so, dass wir unseren Patienten eine Arznei geben und innerhalb eines Sekundenbruchteils fängt deren Körper bereits an, darauf zu reagieren. Es laufen Vorgänge an, die der Organismus aktiv startet. Die Arznei lieferte lediglich den Anstoß dazu. Jetzt frage ich mich: Wie kann es möglich sein, dass ein anderer Stoff oder Einfluss bewirkt, dass die Regulation, die der Körper von sich aus gestartet hat, wieder unterbrochen wird? Was geht da vor sich? Wird der Organismus so sehr gestört, dass er Symptome beispielsweise des Arzneimittelbildes Chamomilla erzeugt und wird dadurch die Heilreaktion unterbrochen? Weshalb aber stört es die Heilreaktion? Oder könnte es sich möglicherweise bei der sogenannten „Heilreaktion" auch nur um eine Arzneimittelprüfung handeln, die durch einen neuen Reiz unterbrochen wird? War die ursprüngliche Arznei vielleicht nicht richtig gewählt?
Ich denke, es wäre sinnvoll, sich mit diesen Fragen einmal gründlich auseinanderzusetzen.

Die Kamille, Matricaria Chamomilla, gehört zu den Compositae – den Korblütengewächsen. Verwendet werden die Blüten und das daraus gewonnene ätherische Öl.

In meiner Praxis habe ich die Erfahrung von „Störungen“ ausschließlich bei Akutfällen gemacht und auch hier nur in ganz wenigen Situationen:

1. Eine Patientin beispielsweise litt an einer Zystitis. Sie bekam von mir *Cantharis C30* im Wasserglas. Am nächsten Tag rief sie an und sagte, es sei alles viel besser. Sie wollte zudem wissen, wie sie weiter vorgehen sollte? Ich sagte ihr, sie soll viel trinken und das Mittel nur wiederholen, wenn es wieder schlechter wird. Am Abend rief sie an und sagte, es sei viel schlimmer als vorher. Ich war erstaunt. Was war passiert? Ich fragte sie, ob sie genügend getrunken hätte. Ja, ganz viel Tee! Und ich dachte, dann muss ich über die Arznei nachdenken. Wir beendeten das Gespräch und ich dachte nach. Plötzlich fragte ich mich, was für einen Tee sie wohl getrunken hatte. Ich rief sie an und fragte, die Antwort war: „Kamillentee“. Den ganzen Tag, literweise! Da hatten wir den Übeltäter wohl gefunden. Sie ließ den Tee weg, nahm die Arznei weiter und wurde gesund.
2. Eine Kollegin hatte Heuschnupfen und berichtete mir, dass sie Ruhe von dem Heuschnupfen habe, wenn sie *Nux-vomica* einnähme. Sobald sie dann aber Kaffee trinke, gehe es wieder los.
3. In meiner Anfangszeit hatte ich eine Patientin mit blutenden Hämorrhoiden. Diese bluteten beim Wasserlassen. Es gibt eine Arznei, die Bezug zu diesem Symptom hat: *Kalium carbonicum*. Ich fand das Symptom so auffällig, dass ich *Kali-c.* verordnete. Leider passierte Folgendes: Die Hämorrhoiden bluteten zwar nicht mehr, dafür hatte die Patientin aber das Gefühl, durchzudrehen. Sie bekam Beklemmungen und Panik. Einige Wochen vorher hatte sie ein Laienseminar bei mir besucht, in dessen Rahmen ich davon berichtet hatte, dass man Arzneien mit ätherischen Ölen, z.B. mit Pfefferminztee, antidotieren könne. Also machte sie sich ein Pfefferminzbad und schlagartig ging es ihrer Psyche besser, die Hämorrhoiden allerdings bluteten wieder. Ich hatte schlicht und einfach die Arznei falsch gewählt und ihre Beschwerden nur unterdrückt bzw. verschoben. Glücklicherweise konnte sie ihren Zustand durch das Pfefferminzbad entschärfen, was nicht immer gelingt.

Das waren jetzt auch schon meine gesamten Beobachtungen hinsichtlich „Störungen“ homöopathischer Arzneien und das, obwohl ich viele Patienten sehe und auf diese Faktoren achte.
Wenn ich von chronischen Fällen berichten soll, dann kann ich nur sagen, dass ich potenziellen „Störfaktoren“ mittlerweile keine große Bedeutung mehr beimesse. So warne ich meine Patienten nicht mehr vor mentholhaltiger Zahncreme, Tees oder Kaffee. Wenn die Arzneien richtig gewählt sind, dann wirken sie auch, egal ob ich sie parallel zu einer Chemotherapie verordne oder einem kaugummikauenden Jugendlichen gebe.

Ein Kollege, der das ganz anders sieht, ist George Vithoulkas. Er hat, wie mir gesagt wurde, Studien zu dem Thema gemacht und festgestellt, dass Kaffee eine ganz fatale Wirkung auf homöopathische Arzneiwirkungen hätte. Nachdem ich das auf einem Seminar erfahren hatte, legte ich stärkeres Augenmerk auf den Kaffee, konnte aber in meiner eigenen Praxis keine Beeinträchtigung der homöopathischen Behandlung durch das Trinken von Kaffee feststellen, zumindest nicht bei chronischen Fällen.
Liegt das möglicherweise daran, dass in Griechenland hauptsächlich mit C-Potenzen behandelt wird, wohingegen ich mit LM-Potenzen arbeite und der Impuls auf diese Weise alle zwei bis drei Tage erneuert wird?

Zudem frage ich mich: Was ist mit Störfaktoren, die aus unserer „neueren Umwelt“ kommen? Wir haben heutzutage mit Stoffen zu tun, die Hahnemann noch gar nicht kannte: Abgase, die ganzen E-Zusätze in Lebensmitteln, Deozerstäuber, Haarsprays, Duftprodukte – fürs Auto, für den Haushalt, für die Wäsche sowie Ausdünstungen aus Möbeln und Elektrosmog.... Es ist schon ziemlich unüberschaubar. Und dennoch wirken die Arzneien!

Was hilft, aber nicht stört

Nun aber zurück zu den Impulsen, die durch das Seminar von Robin Murphy entstanden. Neben der Ausarbeitung der passenden Arznei halte ich es für wichtig, dass wir uns angewöhnen darüber nachzudenken, welche Maßnahmen unseren Patienten außer der Homöopathie noch helfen könnten. So ist es für uns alle

Heutzutage haben wir es mit mannigfaltigen Störquellen zu tun, von denen jedoch nicht bekannt ist, inwieweit sie die Wirkung der homöopathischen Mittel beeinträchtigen.

wichtig, dass wir immer wieder nach innen blicken. Das können wir aber nur, wenn wir uns Zeit dafür nehmen, die ja bekanntlich immer knapper wird. Deshalb ist es sinnvoll, unsere Patienten anzuregen, diesbezüglich aktiv zu werden. Sie können Joga machen, Qigong, Tai-Chi, meditieren oder Ähnliches.
Mit Patienten, die Beschwerden im Bereich des Bewegungsapparats haben, versuche ich herauszufinden, was sie an Bewegung gerne machen und schlage verschiedene Möglichkeiten der Betätigung vor. Sehr gute Erfahrungen habe ich auch mit der Kombination von Homöopathie und Osteopathie, Craniosacraltherapie oder ähnlichen Verfahren gemacht. Bei diesen Störungen haben wir es häufig mit Heilhindernisse zu tun, die durch Fehlhaltungen bzw. Fehlbelastungen entstanden sind. Deshalb freue ich mich, wenn der Patient am Beginn der homöopathischen Behandlung erst einmal zu einem solchen Therapeuten geht. Auch bei bestimmten Neugeborenen, den sogenannten Schreikindern, habe ich die Erfahrung gemacht, dass Osteopathie manchmal schon ausreicht und homöopathische Arzneien evt. gar nicht angezeigt sind. In diesem Zusammenhang fällt mir ein, dass ich nur dazu raten kann, den Patienten solche Therapien zu empfehlen, auch wenn Sie dann als Therapeut unter Umständen erst mal nicht tätig werden. Diese Empfehlungen zeigen dem Patienten Ihr aufrichtiges Interesse an seiner Gesundheit und letzten Endes wird er wieder zu Ihnen kommen, wenn er Sie wirklich braucht.

Hahnemann hat sich sehr mit Diätetik beschäftigt. Im Organon finden wir viele Hinweise, aber auch in seinen „Gesammelte kleine Schriften“ sowie in „Die chronischen Krankheiten“. Schon im Buch „Unterricht für Wundärzte“ finden wir einige spannende Hinweise dazu. Hahnemann hat dieses Buch zwar vor seiner „Homöopathie-Ära“ geschrieben, aber dennoch ist es sehr lesenswert. Dort schreibt er zum Beispiel, dass er Patienten, die besonders schwach sind, erst einmal auf eine Quecksilberbehandlung (bei Syphilis) vorbereite. Er beschreibt verschiedene Stärkungsmittel, darunter:

- Fußbäder, danach tüchtiges Reiben
- mäßige Bewegung in freier Luft
- Kardamom
- interessanterweise: Pfefferminzöl
- gährende Getränke
- frisches Obst
- frische Säfte aus Löffelkraut (Cochlearia officinalis, auch Skorbutkraut genannt, weil wirksam gegen Skorbut), Aaronwurzel (Arum maculatum) und Brunnenkresse (Nasturtium officinale).

Gerade die Säfte halte ich für interessant, weil häufig Patienten zu uns kommen, die Südfrüchte nicht vertragen. Hier haben wir eine Alternative für eine gute Vitamin-C-Versorgung.

Nützliche Hausmittel
Im Haushalt finden wir auch einige Gewürze oder Zutaten, die kräftigend wirken. So lasse ich meine Patienten frischen Ingwertee trinken, wenn sie erkältet sind. Richtig stark wird der Tee, wenn man etwa

fünf Scheiben Ingwer zehn Minuten in einem mittelgroßen Topf köcheln lässt.
Wer sich und seinem Körper etwas Gutes tun will, kann den Mund morgens 15 Minuten lang mit Sesamöl (aus dem Bioladen) spülen und wieder ausspucken. Das soll den Organismus entgiften. In der Tat habe ich einige positive Rückmeldungen bekommen. Zudem kann man die Zunge morgens mit einem Zungenschaber reinigen.

Ingwer, Zingiber, wird auch homöopathisch genutzt – in der Regel in Tiefpotenzen – zur Behandlung von Magenschwäche, Verdauungsbeschwerden und bei Bronchialasthma.

Patientinnen mit Blasenentzündungen profitieren manchmal davon, Wasser mit Natron sowie Cranberrysaft zu trinken.
Und Patienten mit Neurodermitis können evt. von einem Bad mit 500 ml Schlagsahne profitieren. Es kommt dabei zu keiner Unterdrückung, aber die Haut wird gepflegt und beruhigt. Eine ähnliche Wirkung auf die Haut hat Olivenöl.
Als Entgiftungsmittel empfahl Robin Murphy Zitronensaft mit Cayennepfeffer.

Es lässt sich also schon Einiges aus der Küche rausholen, was unterstützt und nicht stört, wobei es sich sicher lohnt, noch weiter zu schauen, was sich sonst noch finden lässt.

Darüber hinaus erinnere ich mich an eine interessante Aussage von Ravi Roy im Rahmen eines Krebsseminars: Man soll darauf achten, dass der Patient sich gemäß der Arznei, die er braucht, ernährt. Im Prinzip ist das selbstverständlich, aber es ist uns vielleicht nicht immer bewusst. Ravi Roy erwähnte dazu folgendes Beispiel: Ein Patient, der *Lycopodium* braucht, solle keinen Knoblauch essen, weil er ihn wahrscheinlich – siehe Mittelbild – nicht verträgt. Nun hat *Lyc.* viel mit Blähungen zu tun und so ist es klar, dass man keine blähenden Lebensmittel zu sich nehmen sollte, wenn man dieses Mittel braucht. Ravi Roy hat wohl gut laufende Fälle gehabt, bei denen die Patienten so empfindlich auf bestimmte Lebensmittel reagierten, dass die Arznei nicht mehr half und die Patienten plötzlich abbauten. Er achtet, besonders bei Krebspatienten, darauf, dass sie sich 40 Tage lang streng daran halten, nur Dinge zu essen, die sie sicher vertragen. Am 21. Tag ist das Verlangen nach diesen Dingen wohl besonders groß, so dass es an diesem Tag zu einer Krisis kommen kann. Nach den 40 Tagen, lässt Ravi Roy dann nach und nach die Zügel wieder lockerer.

Fazit

Wenn man anfängt, sich mit diesem Thema zu beschäftigen, merkt man erst, wie groß es ist und wie viele Möglichkeiten es gibt, die homöopathische Behandlung sinnvoll zu unterstützen. Da manche ergänzenden Maßnahmen das Potenzial haben, die Behandlung zu stören, ist es unerlässlich, diese immer wieder zu hinterfragen und weitere Forschungen in dieser Richtung anzustellen.

Dr. med. Sybille Freund
Sybille Freund betreibt seit 1999 eine Praxis für Homöopathie in Dreieich bei Frankfurt am Main. Sie studierte in Frankfurt Medizin und lernte Homöopathie an der CvB-Akademie sowie bei den Mannheimer Seminaren mit Yves Laborde, Atul Agarwala und Christof Weiß. Sie ist Mitbegründerin und Vorsitzende der DGMH sowie Qualitätsbeauftragte des BKHD.

Fotos: Seite 36 © vision images - Fotolia.com / Seite 37 © 110stefan - pixelio.de / Seite 39,40 Eva Kolbinger

Zeitschrift

[2011-I Homöopathie Zeitschrift - "Diätetik und Lebensweise"]

broché
publication 2011

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr