

Bauer G / Baumgarte H

Komplementärmedizin - für die Kitteltasche

Leseprobe

[Komplementärmedizin - für die Kitteltasche](#)

von [Bauer G / Baumgarte H](#)

Herausgeber: Deutscher Apotheker Verlag



<https://www.narayana-verlag.de/b18601>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<https://www.narayana-verlag.de>



1.3 Homöopathie – Einzelmittel

1.3.1 Historie und Grundlagen

Im Jahr 1776 veröffentlichte der Apotheker und Arzt Samuel Hahnemann (1755–1843) die Ergebnisse jahrelanger Forschung im „Journal der practischen Arzneykunde“. Er war sich sicher, ein neues Prinzip zur Auffindung der Heilkräfte der Arzneisubstanzen entdeckt zu haben. Er nannte diese neue Methode Homöopathie, abgeleitet von dem griechischen Wort „homoin pathos = ähnliches Leiden“. Die Homöopathie basiert auf den drei folgenden Grundregeln.

1. Arzneimittelprüfung am gesunden Menschen

Hahnemann hat die erste Arzneimittelprüfung an sich selbst vorgenommen. 1790 übersetzte er einen englischen Artikel über die Verwendung der Chinarinde als Malariamittel. Da er in jungen Jahren selbst an Malaria erkrankt war und auch bei ihm die Chinarinde zum Einsatz kam, interessierte er sich für das Wirkprinzip. In einem Selbstversuch nahm er pulverisierte Chinarinde ein und entwickelte rasch eine Reihe von Symptomen, wie Fieber- und Frostschübe, Herzjagen, Schweißausbrüche, die den Symptomen der Malariaerkrankung ähnlich sind. Sobald er die Arzneigabe absetzte, verschwanden die Symptome auch wieder. Er entwickelte also die Krankheitsmerkmale der Malaria, ohne an der eigentlichen Erkrankung zu leiden.

Er testete auf diese Weise noch eine Vielzahl von Pflanzen, Mineralien oder Bestandteile von Tieren, um so ein „Arzneimittelbild“, also eine Aufzählung aller Symptome, die durch die Gabe des Mittels hervorgerufen werden können, zu erhalten. Die uns bekannten Arzneimittelbilder basieren heutzutage, neben den Arzneimittelprüfungen am gesunden Menschen, auch auf Ergebnissen aus pharmakologischen und toxikologischen Untersuchungen sowie auf therapeutischen Erfahrungen am Patienten.

2. Individuelle Anamnese

Eine Erhebung des gesamten Krankheitsbildes des Patienten bildet die wichtigste Grundlage für die homöopathische Arzneiwahl. Es werden sowohl die körperlichen als auch die seelischen Symptome des Patienten

hinterfragt. In der Homöopathie interessieren vor allem die auffallenden und ungewöhnlichen Symptome, die den einen Patienten von dem anderen unterscheiden.

Ein Beispiel: Zwei Frauen klagen über Kopfschmerzen. In der Schulmedizin würde man sicherlich, nach Hinterfragung von Verträglichkeit und Dauermedikation, zum selben Mittel für beide Frauen greifen. In der Homöopathie interessieren die Besonderheiten, die den Kopfschmerz der einen Patientin vom Schmerz der anderen Patientin unterscheidet.

Patientin A klagt über pochenden, pulsierenden Kopfschmerz, sie kann keinen Lärm ertragen, möchte nur ihre Ruhe haben, kann sich aber auch nicht flach hinlegen, weil so der Schmerz noch schlimmer wird.

Patientin B klagt über drückenden Kopfschmerz, der immer den Ort wechselt, es tut mal hier weh und mal da. Sie kann einen Zusammenhang mit der Periode feststellen und fühlt sich an der frischen Luft wesentlich besser. Sobald sie lange im warmen, stickigen Zimmer ist, beginnen die Schmerzen erneut.

Diese beiden individuellen Krankheitsbilder benötigen also auch ganz individuelle, passende Arzneien.

3. Arzneimittelwahl nach dem Ähnlichkeitsprinzip

Anhand der ermittelten Symptome wird die ähnlichste Arznei herausgesucht. Die Symptome sind die wichtigsten Hinweise zur Wahl der richtigen Arznei. Das Symptombild der Krankheit wird mit den Arzneisymptomen des Arzneimittelbildes verglichen und so nach größtmöglicher Übereinstimmung die passende Arznei gewählt. Es gilt hier der Kernsatz der Homöopathie: *similia similibus curentur* – Ähnliches möge durch Ähnliches geheilt werden.

Für Patientin A wäre in diesem Fall Belladonna das Mittel der Wahl, da ihre Symptome dem Arzneimittelbild der Belladonna am ähnlichsten sind. Patientin B kann besser mit Pulsatilla geholfen werden, weil hier die meiste Übereinstimmung zu finden ist.

1.3.2 Wirkprinzip

Die Homöopathie ist eine Reiz- und Regulationstherapie. Sie ermöglicht es, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren. In der Homöopa-

thie erfolgt diese Regulation allerdings nicht mit physischer Materie, sondern aufgrund der Verdünnung der Arzneien (► Kap. 1.3.3) mithilfe von „Energie“, die mit dem heutigen Stand der Wissenschaft noch nicht vollständig zu erklären ist. Diese Art von Energie oder Information, die mit den Arzneien gegeben wird, wirkt auf die von Hahnemann so bezeichnete Lebenskraft (Dynamis) des Körpers. Die Lebenskraft hält alle Lebensvorgänge in Harmonie aufrecht. Eine gestörte Lebenskraft zeigt sich in der Bereitschaft zu erkranken und muss daher wieder mithilfe der Gabe von homöopathischen Arzneien in ihr Gleichgewicht gebracht werden.

1.3.3 Dosierung und Potenzierung

Potenzierung

Hahnemann experimentierte zunächst mit unverdünnten Substanzen. Da er aber auch mit sehr giftigen Substanzen arbeitete, wie z. B. Arsen oder Quecksilber, war er bemüht, durch Verdünnung der Substanzen die Giftigkeit seiner Heilmittel zu mindern. Beim stufenweisen Verdünnen der Arznei verschüttelte er die Lösungen zudem kräftig. Er erkannte, dass die Mittel durch diese Art der Herstellung an Toxizität verloren, aber dafür eine Wirkungsverstärkung erfahren hatten. Je mehr er verdünnte und schüttelte – er nannte dieses Verfahren Potenzieren –, umso wirkungsvoller war die Arznei.

Folgende Potenzarten werden unterschieden:

- **D-Potenzen (Dezimalpotenzen):** Verdünnungsschritt 1:10 mit 10-maliger Verschüttelung bei jedem Schritt.
- **C-Potenzen (Centesimalpotenzen):** Verdünnungsschritt 1:100 mit 10-maliger Verschüttelung bei jedem Schritt.
- **LM-Potenzen (Quinquagesimalpotenz, auch Q-Potenzen genannt):** Verdünnungsschritt 1:50 000 mit 100-maliger Verschüttelung bei jedem Schritt.

Die Potenzwahl orientiert sich an der Art der Symptome, die der Patient hat, und daran, ob es sich um eine akute oder chronische Erkrankung handelt.

Tiefpotenzen (D/C6) werden gewählt, wenn die körperlichen Symptome im Vordergrund stehen und es sich um eine akute Erkrankung handelt, z. B. Erbrechen, Durchfall, Verletzung, Schnupfen.

Tiefpotenzen können stündlich oder im sehr akuten Fall für einen kurzen Zeitraum auch alle 5–10 Minuten gegeben werden. Mittlere Potenzen (D/C12) werden gewählt, wenn neben den körperlichen Symptomen auch einige seelische Symptome bekannt sind, die die Krankheit mit beeinflussen können, z. B. Reizdarmsyndrom, Schlafstörungen, Nervosität.

Mittlere Potenzen werden, mit wenigen Ausnahmen, 2- bis 3-mal tgl. gegeben. Hochpotenzen (ab D/C30, meistens D/C200) werden für die konstitutionelle Behandlung durch einen homöopathischen Therapeuten gewählt. Es sind sehr persönliche Mittel mit einer umfassenden Wirkung, die nicht für die Selbstmedikation geeignet sind. Dies gilt auch für die LM-Potenzen.

Hochpotenzen (D/C200) werden meistens nur als Einmalgabe verabreicht. Eine Wiederholung erfolgt frühestens nach 4–6 Wochen. Eine D/C30 sollte maximal einmal täglich gegeben werden, LM-Potenzen werden individuell, meistens mit einer 2-maligen Gabe/Woche dosiert.

Dosierung

Eine kurze Dosierungsangabe erfolgt in den einzelnen Kapiteln bei jeder Arznei. Hier geht es nur um eine generelle Dosierungsanleitung für homöopathische Arzneien. Die Dosierung der homöopathischen Mittel orientiert sich daran, wie akut der Zustand der Erkrankung ist. Je akuter er ist, desto häufiger sind die Gaben und desto schneller sollte auch eine Besserung der Beschwerden eintreten.

Sehr akuter Zustand

Halbstündlich bis zur Besserung eine Gabe, falls erforderlich auch in kürzeren Abständen (alle 5–10 Minuten bei z. B. Sturz, Insektenstich, Verbrennung). Erfolgt nach circa fünf Stunden keine deutliche Besserung:

- Mittelwechsel, wenn verantwortbar, oder
- Arztbesuch (v. a. bei Verschlimmerung).

Akuter Zustand

Alle 1–2 Stunden eine Gabe bis zur Besserung, die nach circa 12–24 Stunden eintreten soll. Erfolgt keine Besserung:

- Mittelwechsel, wenn verantwortbar, oder
- Arztbesuch (v. a. bei Verschlimmerung).

Weniger akuter Zustand

2- bis 3-mal tgl. eine Gabe. Nach circa drei Wochen sollte eine Besserung eintreten. Nicht länger als sechs Wochen einnehmen.

Für alle gilt: Wenn eine Besserung festzustellen ist, wird die Arznei abgesetzt, oder die Abstände zwischen den Gaben werden verlängert.

Eine Gabe entspricht:

Säuglinge (0–1 Jahr):	1–2 Globuli
Kleinkinder (1–5 Jahre):	3 Globuli
Schulkinder und Erwachsene:	5 Globuli; 5 Tropfen; 1 Tabl.

Erstverschlimmerung

Eine Erstverschlimmerung deutet immer auf eine richtige Arzneiwahl hin, allerdings mit einer überschießenden Reaktion der homöopathischen Arznei. Bei einer anfänglichen Verschlimmerung aller Symptome muss die Arznei zunächst abgesetzt werden. Nach ½–1 oder 2 Tagen (je nachdem, wie akut der Zustand ist) ist die Einnahme fortzusetzen mit geringerer Potenz bzw. weniger häufigen Gaben.

Gegenanzeigen

Die in den Kapiteln vorgeschlagenen Potenzen sind für alle Anwender unbedenklich geeignet. Ausnahmen:

- Bei Überempfindlichkeit gegen Korbblütler sollen Arzneien, die aus Korbblütlern hergestellt sind (z. B. Arnica, Calendula, Chamomilla, Eupatorium), erst ab der Potenz D12 angewendet werden.
- Bei der Anwendung in Schwangerschaft und Stillzeit und bei Kindern unter zwölf Jahren steht aufgrund von gesetzlichen Vorschriften im Beipackzettel der generelle Hinweis, dass das Arzneimittel nur nach Rücksprache mit dem Arzt angewendet werden sollte. Nur wenn konkrete Hinweise auf eine mögliche Schädigung vorliegen, steht ausdrücklich im Beipackzettel „das Arzneimittel darf nicht angewendet werden“.

1.3.4 Anwendung und Arzneimittelauswahl

Anwendung

Folgende Punkte sollten bei der Abgabe von Homöopathika in jedem Fall mit dem Patienten besprochen werden:

- genaue Dosierung,
- Einnahme mit 15–30 Min. Abstand zum Essen und Trinken (Ausnahme: sehr akute Dosierung),
- Arznei langsam im Mund zergehen lassen,
- Hinweis, wann eine Besserung eintreten sollte,
- Hinweis, was zu tun ist, wenn keine Besserung oder eine Verschlechterung eintritt.

In der Regel spielen der Verzicht auf Tee und Kaffee sowie die Vermeidung der Anwendung mentholhaltiger Produkte (z. B. Zahncreme) in der akuten Dosierung mit niedrigen Potenzen keine entscheidende Rolle. Es gilt:

- Kaffee- und Tee Genuss auf das normale Maß zu reduzieren,
- 30 Min. Abstand zum Zähneputzen einzuhalten,
- auf stark mentholhaltige Produkte zu verzichten (z. B. Bonbons, Mundspülung, Einreibungen).

Arzneimittelauswahl

Um eine Arznei für den Patienten zu wählen, müssen nie alle genannten Symptome vorliegen. Man richtet sich nach der höchsten Trefferquote, also der Arznei, die dem momentanen Zustand am ähnlichsten erscheint. Bei der Wahl der Arznei ist die Ähnlichkeit nach wie vor das Ausschlaggebende für einen Therapieerfolg. Die Wahl der Potenz ist nur von untergeordneter Bedeutung, gibt allerdings die Häufigkeit der Einnahme der Arznei vor.

1.3.5 Herstellungsregeln (HAB)

Das Homöopathische Arzneibuch (HAB) ist Teil des Deutschen Arzneibuchs (DAB) und wird durch Rechtsverordnung erlassen. Das HAB bietet eine Sammlung anerkannter pharmazeutischer Regeln über die Qualität, Herstellung und Prüfung von Arzneimitteln.

Im HAB sind die Herstellungsregeln der verwendeten Darreichungsformen und die Herstellung der Urtinkturen, die als Ausgangsprodukt für die Herstellung von Dilutionen dienen, geregelt. Die wichtigsten Darreichungsformen sind im Folgenden beschrieben.

Globuli

Globuli sind Streukügelchen aus Saccharose und werden durch gleichmäßiges Befeuchten von 100 Teilen Globuli mit 1 Teil Dilution der gewünschten Potenz hergestellt.

Dilutionen

Dilutionen sind flüssige Verdünnungen mit einem definierten Alkoholgehalt und stellen nach erfolgter Potenzierung (► Kap. 1.3.3) neben der fertigen Darreichungsform auch das Ausgangsprodukt zur Herstellung von Globuli und nach Granulierung auch zur Verpressung von Tabletten dar.

Verreibungen (Triturationen)

Eine Verreibung wird aus einem Teil Arzneigrundstoff und 9 (D-Potenz) bzw. 99 (C-Potenz) Teilen Lactose hergestellt unter Einhaltung einer definierten Verreibungszeit. Die Verreibungszeit beträgt mindestens eine Stunde oder so lange, bis eine vorgeschriebene Teilchengröße erreicht ist.

Verreibungen dienen als Ausgangsprodukt zur Herstellung von Dilutionen, die dann flüssig weiterpotenziert werden oder zur Verpressung von Tabletten.

Weitere Darreichungsformen sind z. B. flüssige Verdünnungen zur Injektion, flüssige Einreibungen, Salben, Suppositorien, Augentropfen usw., die hier aber nicht weiter beschrieben werden, da sie in der Homöopathie eine eher untergeordnete Rolle spielen.

Literatur

Eisele M, Friese KH, Notter G, Schlumpberger A. Homöopathie für die

Kitteltasche. 5. Aufl., Deutscher Apotheker Verlag, Stuttgart 2009

Genneper T, Wegener A. Lehrbuch der Homöopathie. Haug Verlag, Stuttgart

2001

- Haverland D. Homöopathie für Schwangere, Stillende und Kinder. Deutscher Apotheker Verlag, Stuttgart 2007
- Haverland D. Homöopathie für Frauen für die Kitteltasche. Deutscher Apotheker Verlag, Stuttgart 2008
- Homöopathisches Repetitorium Deutsche Homöopathie-Union. Deutsche Homöopathie-Union, Karlsruhe 2010
- Sommer S. Homöopathie GU-Kompass. 9. Aufl., Gräfe und Unzer Verlag, München 2005
- Wiesenauser M. Homöopathie Quickfinder. 4. Aufl., Gräfe und Unzer Verlag, München 2005
- Wiesenauser M. Homöopathie Quickfinder für Kinder. Gräfe und Unzer Verlag, München 2007

1.4 Homöopathie – Komplexmittel

1.4.1 Historie und Grundlagen

Die Komplexhomöopathie geht ursprünglich auf die von Samuel Hahnemann begründete klassische Einzelmittel-Homöopathie zurück. Schon zu Hahnemanns Lebzeiten begann sein Schüler Karl Julius Aegidi (1794–1874) zusammen mit dem befreundeten Arzt Johann Stoll, zwei Einzelmittel zeitgleich zu verabreichen. Hahnemann lehnte diese Doppelmittel-Behandlung zunächst strikt ab. Er begann jedoch, seine Einstellung zunehmend zu überdenken. Aufgrund des heftigen Gegenwinds seitens der homöopathischen Ärzteschaft kehrte er der Doppelmittel-Behandlung aber schnell den Rücken zu. Ihren Durchbruch erlebte die Komplex-Homöopathie schließlich durch den großen Erfolg von Therapeuten wie Arthur Lutze und Pastor Emanuel Felke.

1.4.2 Wirkprinzip

Abgeleitet von dem lateinischen Verb „complectere“ bedeutet komplex „zusammenfassen“. Ein Komplexhomöopathikum ist demnach eine Zusammenstellung verschiedener Einzelmittel. Die Mittelkombination erfolgt meist anhand von Beobachtungen und bewährter Praxis. Ergänzen sich die Mittel in ihrer Wirkung (z. B. Drosera und Rumex gegen trockenen Husten), handelt es sich um eine sogenannte homotrope Mischung. Die einzelnen Mittel verstärken sich dabei gegenseitig in ihrer

37 Heuschnupfen

37.1 Grenzen der Selbstmedikation

Starke Beschwerden mit asthmatischen Begleiterscheinungen und Beschwerden, die im Rahmen der Selbstmedikation nicht besser oder eventuell schlimmer werden, sollten ärztlich abgeklärt werden. Da Heuschnupfen neben atopischer Dermatitis (Neurodermitis) und dem allergischen Asthma zum atopischen Formenkreis gerechnet wird, ist eine konsequente Therapie notwendig, um einen Etagenwechsel des Heuschnupfens von Augen- und Nasensymptomatik (Laufen, Jucken, Brennen, Rötung, Niesen) hinab in die Bronchien (allergisches Asthma) zu vermeiden. Frühzeitig ist daher an eine mögliche Durchführung einer Hyposensibilisierung mit entsprechenden verschreibungspflichtigen Arzneimitteln zu denken (Hyposensibilisierungslösung, Grazax[®]-Tbl.). Je jünger der Patient ist, umso höher ist die zu erwartende Erfolgsrate! Aufgrund des Klimawandels gibt es in Deutschland keine pollenfreie Jahreszeit mehr. Es ist also ganzjährig bei Auftreten von Schnupfensymptomen auch an Heuschnupfen allergischer Genese zu denken und dies in Abgrenzung zu einem Infektschnupfen zu hinterfragen. Die Anwendung von corticoidhaltigen (Mometason als Wirkstoff) Nasensprays stellt inzwischen den Goldstandard der lokalen antientzündlichen Therapie in der Nase dar, auch in der Selbstmedikation.

37.2 Allopathie

Zur Symptombekämpfung eignen sich Mittel der Selbstmedikation, die der regelmäßigen Anwendung während der Allergenexposition bedürfen. Allergenkarenz wo immer möglich und Hygieneverhalten (Haare waschen, Kleidung nicht ins Schlafzimmer, 1 × pro Woche Bettwäsche wechseln) sollten sich von selbst verstehen. Erkenntnisse (Nature 2007), wonach Pollen über die Haut nach Kontakt der Langerhansschen Zellen in die gefäßführenden Hautschichten gelangen und die Pollenlast des Organismus erhöhen und damit vermutlich die Symptomatik des allergischen Geschehens verstärken können, sollten insofern genutzt werden, als dem Heuschnupfenpatienten zu konsequenter, das Allergierisiko minimierender Hautpflege geraten werden kann (nachgewiesener Effekt

bei Eucerin® pH 5 Lotio und Lotio F). Die Anwendung von corticoidhaltigen Nasensprays mit Mometason als Wirkstoff ist empfehlenswert.

37.2.1 Orale Therapie

Präparate	Wirkstoffe	Wirkstoffgruppe
Fenistil® Drg./Tr.	Dimetindenmaleat	H ₁ -Antihistaminikum
Lorano® akut Tbl. Loratadin-Generika in versch. Darreichungsformen	Loratadin	H ₁ -Antihistaminikum
Desloratadin-Generika Tab.	Desloratadin	Antihistaminikum
Allergoval® Kapseln	Cromoglicinsäure	Mastzellstabilisator
Reactine® Fta./Zyrtec® Fta. Cetirizin-Generika in versch. Darreichungsformen	Cetirizinhydrochlorid	H ₁ -Antihistaminikum
Reactine® duo Ret. Tbl.	Cetirizinhydrochlorid, Pseudoephedrinhydrochlorid	H ₁ -Antihistaminikum, Sympathomimetikum
Tavegil® Tbl.	Clemastinfumarat	H ₁ -Antihistaminikum

37.2.2 Lokale Therapie

Präparate	Wirkstoffe	Wirkstoffgruppe
Vividrin® antiallergische Atr./iso EDO, Pollicrom® Nasenspray, Cromoratiopharm® Nasenspray, AT, Kombi	Cromoglicinsäure	Antiallergikum

Präparate	Wirkstoffe	Wirkstoffgruppe
Allergodil® Nspr. akut, Atr., Kombi, Vividrin® Azelastin Nasenspr./Atr. Pollival® Nasenspray	Azelastinhydrochlorid	H ₁ -Antihistaminikum
Livocab® direkt, Nasenspray, Augentr., Kombi	Levocabastin	H ₁ -Antihistaminikum
Momekort® Nasenspray, Mometahexal® und andere Generika-Mometason-Nasensprays	Mometasonfuroat	Corticoid

37.3 Phytotherapie

Die Herstellung von Weihrauch-Kapseln mit 280 mg eines boswelliasäurereichen Extrakts aus indischem oder afrikanischem Weihrauch (arabischer Weihrauch ist boswelliasäurearm!) in der Individualrezeptur kann als leukotriensynthesehemmendes Wirkprinzip eingesetzt werden. Somit kann durch 3 × 1 Kapsel zum Essen die Entstehung der autoimmunen Entzündung in den oberen und unteren Atemwegen bei Allergien gehemmt werden (Weihrauchextrakt als das „Phyto-Montelukast“).

37.3.1 Orale Therapie

Siehe oben beschriebene Eigenrezeptur

37.3.2 Tee-Tipp

Tee bei Heuschnupfen (Menge für 80 g)	
Meisterwurz Wurzel	20,0 g
Augentrostkraut	20,0 g
Ysopkraut	20,0 g
Gundelrebenkraut	20,0 g

Zubereitung: 2 TL mit 150 ml siedendem Wasser überbrühen, 10 Min. zugedeckt ziehen lassen, abseihen.

Dosierung: Vorbeugend drei Wochen vor dem erwarteten Pollenflug 3 Tassen tgl.

37.4 Aromatherapie

Hinweisende Erfahrungen gibt es mit ätherischem Zedernöl und ätherischem Zypressenöl. In der Duftlampe verdampft, soll die Mastzelldegranulation reduzierbar sein. Aber auch Geranienöl, Lemongrassöl und Lavendelöl werden als hilfreich beschrieben. Eine Allergie auf eines der Öle muss im Vorfeld ausgeschlossen sein. Die Befreiung der Atemwege und Zunahme der Tiefe der Atmung durch analeptische Effekte können zudem als angenehm empfunden werden.

37.5 Mikrobiom

Zellpräparate aus dem Bereich der Probiotika sind geeignet, das Darmimmunsystem zu stimulieren, das in struktureller und funktioneller Verwandtschaft mit den Schleimhäuten von Nasennebenhöhlen, Mund- und Rachenraum, Atemwegen, aber auch Blasenschleimhaut und Haut selbst steht. Diese Strukturen sind bei der Embryonalentwicklung z.T. aus einem Keimblatt hervorgegangen und können somit als Einheit definiert werden. Besonders gut deutlich wird dieser Zusammenhang beim möglichen Etagenwechsel von Heuschnupfen zu allergischem Asthma, von Nasennebenhöhlenentzündungen zu Asthma, von reduzierter Darmimmunktion und erhöhter Asthmainzidenz und Otitis media. Deutlich sichtbar wird dies auch beim „atopischen Formenkreis“, zu dem Erkrankungen wie Heuschnupfen, allergisches Asthma und Neurodermitis gehören. Der Beeinflussung des Darmimmunsystems gebührt daher in der Selbstmedikation ein hoher Stellenwert. In der Tabelle werden beispielhafte Präparate genannt, es gibt derer inzwischen viele.

Präparate	Inhaltsstoffe	Dosierung/Tag	Hinweise
Colibiogen® Inject/Kinder Lösung/oral	Lysierte <i>Escherichia coli</i>	bis 3-mal tgl. 5 ml (1 TL) ½ Std vor den MZ	Unterstützung der Darmflora, zur Rehabilitation nach Antibiotika-Thera- pie, vor/während/ nach Chemo-/ Strahlentherapie, bei Divertikeln, All- ergien, Heuschup- fen, polymorpher Lichtdermatose, Ekzem, Neuroder- mitis, arthritischen Erkrankungen, Reizdarmsyndrom
Synerga® Lösung	Zellfreie Lsg. aus lysierten <i>Escherichia coli</i>	Erw: 1 TL (5 ml) morgens nüch- tern Kdr.: ½–1 TL morgens nüch- tern	Erw: In schweren Fällen 3 × 5 ml ½ Std. vor den MZ Kdr.: In schweren Fällen bis zu 2 TL ½ Std. vor den MZ. Auch bei polymor- pher Lichtderma- tose
UK Darmflora 10 Mega Kap- seln	Probiotika-Gemisch aus <i>Lactobacillus</i> - Stämmen	2 × 1	Kann auf 1 × 1 nach 4 Wochen reduziert werden
Innovall® ATOP Sticks	<i>Lactobacillus para- casei</i> GMNL-133 <i>Lactobacillus fer- mentum</i> GM-090	Ab 1 Jahr 1 × 1 Stick	Vor dem Essen, nichts Heißes nach- trinken, eher mor- gens

Präparate	Inhaltsstoffe	Dosierung/Tag	Hinweise
OMNi-BiOTiC® 10 Pulver Beutel	<i>Lactobacillus acidophilus</i> W55, <i>Lactobacillus acidophilus</i> W37, <i>Lactobacillus paracasei</i> W72, <i>Lactobacillus rhamnosus</i> W71, <i>Enterococcus faecium</i> W54, <i>Lactobacillus salivarius</i> W24, <i>Lactobacillus plantarum</i> W62, <i>Bifidobacterium bifidum</i> W23, <i>Bifidobacterium lactis</i> W18, <i>Bifidobacterium longum</i> WS 1	1- bis 2-mal 1	Vor dem Essen, nichts Heißes nachtrinken, eher morgens
Symbiolact® plus Kapseln	<i>Bifidobacterium animalis</i> subsp. <i>lactis</i> (BB-12®), <i>Lactobacillus acidophilus</i> (LA-5®), <i>Lactococcus lactis</i> (R-707-1 TM), <i>Lactobacillus rhamnosus</i> (LGG®), <i>Lactobacillus paracasei</i> (L. CASEI 01 TM), <i>Lactobacillus salivarius</i> (SS-258 TM)	1 × 1-2 Kps.	
Probio-Cult® Duo Syxyl Kps.	<i>Lactobacillus acidophilus</i> LA-5®, <i>Bifidobacterium</i> BB-12® plus Vitamine	2 × 2 Kapseln	

37.6 Nahrungsergänzungsmittel

Mikro-nährstoff	Dosierung	Präparat	Hinweise
Selen	100–200 µg/Tag	Cefasel®	Immunmodulierend
Zink	10–15 mg/Tag	Zinkletten Verla® Lutschtabletten	Stärkt Immunabwehr
Calcium	500–1.500 mg/Tag	Sandoz®	Stabilisiert Zellmembran
Vitamin C	1.000–2.000 mg/Tag	Cetebe®	Reduziert Histaminbildung
Vitamin D	1.000–2.000 I. E./Tag	Köhler	Stärkt Immunabwehr

H

37.7 Homöopathie (Einzelmittel)

Unterstützend zur äußerlichen Behandlung der Augen-Symptomatik haben sich Euphrasia-Augentropfen bewährt (z. B. von Wala oder Weleda; siehe dort).

Arzneiweisende Symptome	Zusatz-hinweise	Passende Arznei mit Potenz	Dosierung/Tag
Wund machendes Nasensekret; starker Fließschnupfen	Schlimmer in der Wärme; besser an der frischen Luft und im Kühlen	Allium cepa D6	Akut stündlich 5 Globuli, bei Besserung 3 × 5 Globuli
Starker Juckreiz, u. a. am Gaumen, im Gehörgang; Fließschnupfen	Schlimmer in der Wärme	Arundo D6	Akut stündlich 5 Globuli, bei Besserung 3 × 5 Globuli

Arzneiweisende Symptome	Zusatz-hinweise	Passende Arznei mit Potenz	Dosierung/Tag
Starker Juckreiz in Gau- men, Hals und Nase, ständiger Räusperzwang	Schwellungs- gefühl im Hals	Wyethia hele- noides D6	Akut stündlich 5 Globuli, bei Besserung 3 × 5 Globuli
Scharfe Tränen, gerötete, brennende, geschwollene Augen	Schlimmer morgens und beim Lesen; besser durch Blinzeln und Tränenfluss	Euphrasia D6	Akut stündlich 5 Globuli, bei Besserung 3 × 5 Globuli
Typische Heuschnupfen- symptomatik ohne besondere Symptome	Prophylaktisch 6–8 Wochen vorher 1 × 5 Globuli D12	Galphimia glauca D6	Akut stündlich 5 Globuli, bei Besserung 3 × 5 Globuli

37.8 Homöopathie (Komplexmittel)

Präparate	Dosierung/Tag
Heuschnupfenmittel DHU Tabletten (DHU)	Akut: stdl. 1 Tbl. (max. 6 × tgl.) Chronisch: 1- bis 3-mal tgl. 1 Tbl.
Pascallerg® Tabletten (Pascoe)	Akut: stdl. 1 Tbl. (max. 12 × tgl.) Chronisch: 1- bis 3-mal tgl. 1 Tbl.
Contrallergia Hevert® Tropfen	Akut: max. 12 × tgl. 5–10 Tropfen Chronisch: 3 × tgl. 5–10 Tropfen
Luffeel® Heuschnupfenspray (Heel)	3 × tgl. 1–2 Sprühstöße in jedes Nasenloch
Heuschnupfen-Weliplex® S Tropfen (Weber & Weber)	Akut: stdl. 5 Tropfen (max. 6 × tgl.) Chronisch: 1- bis 3-mal tgl. 5 Tropfen

37.9 Anthroposophische Medizin

37.9.1 Innere Therapie (oral)

Mittel	Anwendung/Tag	Hinweise
Calcium Quercus, Globuli velati (Wala)	3-mal tgl. 5–10 Globuli velati	Als Basismittel während der gesamten Allergiesaison. Zur Prophylaxe und Stärkung der Schleimhäute schon 4 Wochen vor Allergiesaison einnehmen
Berberis/Quarz, Globuli velati (Wala)	bis 3-mal tgl. 5–10 Globuli velati	Bei konstitutionellen, chronischen und akut entzündlichen Schwellungen der Schleimhäute in den oberen Luftwegen und Nebenhöhlen. Auch als Nachbehandlung zur Stärkung der Schleimhäute.
Conjunctiva comp., Globuli velati (Wala)	Kdr. bis 6 J.: 1- bis 3-mal tgl. 3–5 Globuli velati. Erw. u. Kdr. ab 6 J.: 1- bis 3-mal tgl. 5–10 Globuli velati	Bei akuter und chronischer Bindehautentzündung verbunden mit starker Schwellung

37.9.2 Äußere Therapie

Mittel	Anwendung/Tag	Hinweise
Visiodoron Euphrasia® Augentropfen (Weleda) Euphrasia Augentropfen, Einzeldosen (Wala)	3-mal tgl. 1 Tr. in den Bindehautsack träufeln	Bei katarrhalischen und allergischen Bindehautentzündungen am Auge; bei Lidödemen
Echinacea Quarz comp., Einzeldosen Augentropfen (Wala)	bis 2-mal tgl. bis stündl. in den Bindehautsack träufeln	Bei akut entzündlicher und allergischer Bindehautentzündung
Gencydo® 0,1 %, Augentropfen (Weleda)	bis 3-mal tgl. 1 Tr. in den Bindehautsack träufeln	Bei allergischen Augenreizungen, z. B. bei Heuschnupfen Beim Einträufeln kann es zu einem kurzen Brennen im Auge kommen, das aber rasch vergeht.
Heuschnupfenspray, Nasenspray (Weleda)	bis 3-mal tgl. 1–2 Sprühstöße in jedes Nasenloch	Für einen lang anhaltenden und prophylaktischen Effekt empfiehlt sich die regelmäßige Anwendung über einen längeren Zeitraum. Empfehlenswert ist es, ca. 4 Wochen vor Beginn der Pollenbelastung mit der Anwendung (1-mal tgl.) zu beginnen.
Nasenbalsam für Kinder (Wala®)	Mehrmals tgl. in der Nase anwenden	Ohne ätherische Öle Stärkt die Nasenschleimhaut über Gerbstoffe aus Schlehe und Berberitze

37.10 Biochemie/Schüßler-Salze

Mineralstoffe (Nummer)	Dosierung/Tag
2	12
4	7
8	12–20
24	5–7

37.11 Spagyrik

Mischung bei Heuschnupfen, Spagyrik nach Spagyro Naturheilmittel (Menge für 50 ml)	
Euphrasia D2	5 ml
Aralia racemosa D2	10 ml
Cistus incanus D2	10 ml
Cardiospermum D2	10 ml
Propolis D3	5 ml
Allium cepa D2	5 ml
Petasites D2	5 ml

Dosierung:

Akut: alle 10 Min. 2 Sprühstöße in den Mund

Chronisch: 3 × 3 Sprühstöße in den Mund

Mittel	Dosierung
Phönix® Entgiftungstherapie	
Phönix® Asthmaphön	3 × 20 Tr. tgl.
Proal spag. Peka N Tropfen	3 × 20 Tr. tgl.

37.12 Bach-Blüten

Hier muss der bestehende seelisch-geistige Zustand erfasst werden. Aus bis zu sieben verschiedenen Blüten-Essenzen wird die geeignete Bach-Blüten-Mischung zusammengestellt. Verwenden Sie hierzu die Kurzcharakterisierung der 38 klassischen Bach-Blüten unter ►Kap. 1.10.4; Arzneimittelauswahl und die Hinweise zur Herstellung einer Behandlungslösung unter ►Kap. 1.10.3.

37.13 Zusatzhinweise

- Allergenkontakt vermeiden, Pollenvorhersage nutzen.
- Pollenmaske bei unvermeidlichem starkem Kontakt verwenden.
- Pollenfilter ins Auto einbauen lassen.
- Selbst nicht staubsaugen oder zumindest Staubsauger mit Pollenfilter verwenden.
- Tägliche Nasenspülungen mit 0,9 %iger Kochsalzlösung zum Wegspülen der Allergene von der Schleimhaut.
- Kühl-feuchte Kompressen zum Abschwellen der Augenlider und Linderung des Juckreizes.
- Vor dem Schlafengehen die Haare waschen, damit nicht zusätzlich Pollen auf das Kopfkissen gelangen.
- Nachts das Schlafzimmerfenster geschlossen halten, Pollenflug setzt oft mitten in der Nacht ein.
- Wäsche im Haus trocknen.



Bauer G / Baumgarte H

[Komplementärmedizin - für die Kitteltasche](#)

Beratungsempfehlungen für die Selbstmedikation

744 Seiten, kart.
erschienen 2024



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de