

# Homöopathie



# Homöopathie

---

## Reguliere sanft Deine Körperfunktionen

---

Die Homöopathie steht häufig ganz allgemein für eine natürliche Therapie. Oft wird nicht zwischen Pflanzenheilkunde und Homöopathie unterschieden. Die Homöopathie ist jedoch ein eigenständiges Heilsystem. Sie hat ***ganz eigene Gesetzmäßigkeiten und Wirkungsmechanismen, die sich seit über 200 Jahren bewähren.***

Das Wort Homöopathie kommt aus dem Griechischen. Die beiden Wortteile bedeuten „ähnlich“ (homoios) und „Leiden, Schmerz“ (pathos). Sie beschreiben daher bereits das Hauptprinzip der Homöopathie, dass jeweils das Heilmittel gewählt wird, welches mit seinen Arzneimittelbild-Symptomen den Symptomen des Leidens am ähnlichsten ist.

Begründer der Homöopathie ist der ***Arzt, Chemiker und Apotheker Samuel Hahnemann (1755-1843)***. In seiner Zeit war er einer der fortschrittlichsten Forscher auf dem Gebiet der Chemie und der Pharmakologie. Es war ihm ein großes Anliegen, ***Krankheiten verstehen und ihrer Ursache auf den Grund gehen zu können.***

Als die Geburtsstunde der Homöopathie wird im Allgemeinen der Selbstversuch Samuel Hahnemanns mit Chinarinde angesehen. Nachdem er eine Schrift über die Wirkung der Chinarinde bei Malaria übersetzt hatte, machte er einen Selbstversuch mit Chinarinde, den er mehrfach wiederholte. Nach der Einnahme von Chinarinde traten jedesmal Symptome auf, die an Malaria erinnerten. Es zeigte sich also ein

Arzneimittelbild, dass dem Symptomenbild der Malaria sehr ähnlich war.

In einem zweiten Schritt gab Hahnemann einem Kranken, der tatsächlich Malaria-ähnliche Symptome hatte, Chinarinde als Heilmittel. Dies war erfolgreich und es trat Heilung ein.

Samuel Hahnemann machte danach unzählige ähnliche Versuche mit sehr vielen anderen Substanzen, setzte diese bei den Patienten in seiner Praxis ein und hatte die gleichen Erfolge wie bei seinem ersten Versuch mit der Chinarinde. So entstand die Homöopathie als Heilmethode mit ihrem Grundsatz:

**„Ähnliches wird mit Ähnlichem geheilt.“**

Das zweite wichtige Prinzip der Homöopathie ist die **„Potenzierung“**. Die Idee, die dahinter steckt, ist, unabhängig vom materiellen Anteil an die wahre Heilkraft einer Substanz zu kommen und sie wirksam zu machen. Auch frühere Ärzte wie Hippokrates (um 460-375 v. Chr.) und Paracelsus (1493-1541) waren schon auf der Suche danach.

Samuel Hahnemann fand heraus, dass jede Substanz durch ihre **stufenweise Verdünnung und Verschüttelung erst ihre echte Kraft entfalten kann**. Das Verfahren ist genau reglementiert und auf keinen Fall mit dem oft angeführten Beispiel der Homöopathie-Gegner zu vergleichen, man schütte eine Substanz in den Bodensee und rühre einmal um.

Gebräuchlich sind drei verschiedene **Verdünnungsreihen**. Sie werden mit **D, C oder LM** benannt. D bedeutet eine Verdünnung im Verhältnis 1:10 (1 Teil Urtinktur/D1/D2... + 9

Teile Alkohol), C steht für 1:100 (1 Teil Urtinktur/C1/C2.... + 99 Teile Alkohol) und LM für 1:50'000 (1 Teil Urtinktur/LM1/LM2... + 49'999 Teile Alkohol).

Heute gibt es über 3'500 verschiedene homöopathische Mittel. Aus diesem Grund ist es je nach Beschwerden nicht immer einfach, das ähnlichste und damit beste Heilmittel zu finden. Als Hilfsmittel dienen dem Homöopathen dicke Bücher mit umfangreichen Arzneimittelbildern der homöopathischen Mittel sowie die sogenannten **Repertorien**. Dies sind Sammlungen von allen je gefundenen Symptomen zu denen die passenden homöopathischen Mittel zugeordnet sind. Darüber hinaus ist jedoch bei der Bestimmung des richtigen Mittels viel **Erfahrung und eine gute Intuition des Homöopathen** gefragt.

Wichtig ist es, die besonders **charakteristischen und außergewöhnlichen Symptome der Beschwerden** herauszufinden. Je allgemeiner die Symptome sind, desto schwerer ist es, ein wirklich spezifisches Mittel zu bestimmen. Die sogenannten „**Modalitäten**“, die z.B. Angaben darüber machen, wann Beschwerden sich verschlimmern oder verbessern, helfen bei der Mittelwahl sehr weiter. Auch die „**Gemütssymptome**“, die das Verhalten und die Stimmung des Patienten während seiner Erkrankung beschreiben, geben oft den entscheidenden Hinweis auf das richtige Mittel.

Noch besser ist es, wenn die **Entstehungsursache** der Beschwerden bekannt ist. Da es im Sport häufig um Verletzungen durch Unfallgeschehen geht, gibt das bereits einen guten Hinweis. Das homöopathische Mittel **Arnica** hat z.B. in seinem Arzneimittelbild die Indikation

★ **Beschwerden durch Fallen, Stoss oder Schläge**

Damit ist es das Hauptmittel für zahlreiche Verletzungen.

Auch andere Symptome aus dem Arzneimittelbild von Arnica beschreiben ziemlich gut, wie man sich in der Regel nach einer Verletzung fühlt.

Ein anderes sehr wichtiges homöopathisches Mittel, das für Sportler vielfach Hilfe bringt, ist ***Rhus toxicodendron***. Gemäß Arzneimittelbild ist es das Mittel der Wahl bei

### ★ ***Verheben und übermäßiger Anstrengung der Muskeln***

Ganz allgemein kann man als Indikation für Rhus toxicodendron ***jede Überanstrengung*** angeben. Das beinhaltet ebenfalls z.B. Verrenkungen, bei denen das normale Bewegungsausmaß überschritten wurde, Zerrungen durch Überdehnung von Strukturen, Verstauchungen, durch zu starkes Zusammendrücken und Überdehnungen oder gar Risse von Bänder und Sehnen.

Eine Überlastung im Sinne von Rhus toxicodendron liegt auch vor, wenn z.B. durch kaltes, feuchtes Wetter die körpereigene Wärmeregulation überfordert ist und dadurch Symptome entstehen. Das können rheumatische Beschwerden sein. Aber auch bei Erkältungskrankheiten oder Herpes muss in diesem Fall an Rhus toxicodendron gedacht werden.

Es empfiehlt sich für jeden Läufer, eine ***homöopathische Notfallapotheke*** bei sich zu haben. Für die speziellen Bedürfnisse sind nur wenige Mittel nötig. Bei auftretenden Beschwerden tun sie aber wertvolle Dienste, wenn möglichst schnell ein passendes Mittel eingenommen werden kann.

## Anwendungsempfehlungen

Es gibt homöopathische Mittel als **Tinkturen** und als **Globuli**. Praktisch in der Anwendung sind die Globuli. Sie können gut abgezählt und direkt eingenommen aber bei Bedarf auch in Wasser gelöst werden, um z.B. einen Umschlag oder einen Verband damit zu tränken.

Für akute Beschwerden eignen sich besonders die Potenzen **D6, D12, C6, C12 oder C30**.

Für die Auswahl des passenden homöopathischen Mittels ist es vor allem sehr wichtig, die sogenannten **Modalitäten der Besserung und der Verschlechterung** von Symptomen zu beachten. Sie geben oft entscheidende Hinweise auf das richtige Mittel. In den Beschreibungen der homöopathischen Mittel sind die **Besserung mit „B“** und die **Verschlechterung mit „V“** abgekürzt.