



Newsletter 29

www.dgmh.org

für unsere
Patienten

Dezember 2008

Deutsche Gesellschaft für miasmatische Homöopathie e. V. (DGMH)

Liebe Leserinnen und Leser,

kurz bevor Sie zuerst im last-minute-Geschenke-Streß versinken oder sich unter den Weihnachtsbaum verkriechen, meldet sich ein letztes Mal in diesem Jahr der Newsletter der DGMH.

Jahreszeitengemäß haben wir uns in dieser Ausgabe die weiße Pracht vorgenommen – genauer gesagt: die typischen Problemchen, die im Winter und besonders im Wintersport so auf Sie zukommen können.

Wir danken Ihnen herzlich für Ihr Interesse an unserem Newsletter im zurückliegenden Jahr und hoffen, daß Sie uns auch im neuen als Leser treu bleiben und Newsletter und Webseite der DGMH anderen weiterempfehlen. Dass wir gerade heute, wo wir den Newsletter schreiben, die Besucherzahl 24.000 erreicht haben, macht uns ein bißchen stolz. Wir freuen uns auf ein neues DGMH-Jahr mit neuen Ideen, Themen, Projekten!

Ihnen wünschen wir eine schöne Weihnachtszeit, ein gutes neues Jahr und vor allem: Gesundheit!

Ihr Newsletter-Team der DGMH

Wärmen Sie sich mit Kälte!

Das Ähnlichkeitsgesetz mal ganz praktisch /
von Dr. med. Sybille Freund

Eines der Grundprinzipien der Homöopathie ist das Ähnlichkeitsgesetz: Ein Stoff, der beim Gesunden bestimmte Symptome hervorruft, kann diese, wenn sie bei einem Kranken auftreten auch heilen.

Dieses Grundprinzip finden wir nicht nur in der Homöopathie. Es ist in vielen Lebensbereichen zu finden. So zum Beispiel in der Küche. Hahnemann postulierte schon, dass man bei Verbrennungen nicht kühlen soll, sondern die verbrannte Hautstelle quasi langsam abkühlen solle. Als Beispiel erwähnt er das „Geheimrezept“ von Köchen, die sich bei Verbrennungen so weit an die Feuerstelle annäherten bis sie es vor Hitze

fast nicht mehr aus-

halten konnten. Ihre Verbrennungen heilten enorm schnell. Wenn sich also jemand verbrennt, sollte man

möglichst warmes Wasser

(max. 40°) be-

sorgen und z. B. den verbrannten Finger

in ein Glas mit diesem Wasser

eintauchen. Dann etwa 20 min. langsam im Wasser abkühlen lassen.





Im ersten Moment brennt die verbrannte Stelle stark, dieser Schmerz lässt allerdings sehr schnell nach und ist nach den 20 min. nahezu weg. Dazu kann man durchaus 2 Kügelchen Arnica C 30 nehmen.

Falls Sie jetzt in den Winterurlaub fahren und Ihre Hände sehr kalt werden, kennen Sie sicher die Technik, das man sie mit Schnee abreiben soll, damit sie wieder wärmer werden. Falls Sie stürzen und Sie auf die Knie fallen, werden Sie wahrscheinlich Ihre Hände an die schmerzende Stelle pressen. Und wenn Sie dann frustriert zum Après-Ski gehen und zuviel Jagertee trinken, sollten Sie am nächsten Morgen noch mal ein Schlückchen zu sich nehmen, damit die Katerbeschwerden Sie nicht den ganzen Tag ans Bett fesseln.

Das Ähnlichkeitsprinzip ist also in vielen Alltagssituationen zu finden.

Das geht sogar so weit, dass Hahnemann uns Handlungsanweisungen gibt, wie man mit Menschen umgehen soll, die traurig sind, weil sie eine enge Bezugsperson verloren haben oder ähnliche Schicksalsschläge erlitten haben. Im ersten Moment denkt man vielleicht, man sollte sie aufmuntern oder ablenken. Häufig geht dieser Schuss aber nach hinten los. Diese Menschen fühlen sich dann eher unverstanden und allein gelassen. Haben sie allerdings Kontakt zu Personen, die in einer ähnlichen Situation stecken oder ihre Trauer ehrlich nachvollziehen können, geht es ihnen schnell besser. Das ist sicher auch der Grund, weshalb Selbsthilfegruppen gut funktionieren können. Nochmal zurück zu Ihrem Winterurlaub: Es könnte auch sein, dass Sie einen Sonnenbrand bekommen. In diesem Fall ist ein bewährtes Hausmittel, das auch nach dem Ähnlichkeitsprinzip funktioniert, der Einsatz von Essig. Wenn man Essig unverdünnt auf die Haut aufbringt, ruft er Hautrötungen hervor, die aussehen und brennen wie ein Sonnenbrand. Folglich können Sie bei Sonnenbrand einen Schuss Essig in lauwarmes Wasser geben, ein sauberes Tuch eintunken, ausdrücken und dieses Tuch auf die verbrannte Stelle auflegen. Im ersten Moment wird auch diese Behandlung stark brennen. Wenn Sie dieses Brennen allerdings aushalten und das Tuch liegen lassen, bis sich die Haut beruhigt hat, werden Sie am nächsten Tag durch deutlich weniger Schmerzen belohnt werden. Möglicherweise entkommen Sie dann auch dem unerwünschten Abschälen der Haut.

Jetzt aber genug vom Ähnlichkeitsprinzip und genug von unerwünschten Nebenwirkungen des Winterurlaubs. Wir wünschen Ihnen, dass Ihr Urlaub erholsam und schön wird und sie überhaupt nicht an das Ähnlichkeitsgesetz denken müssen!



Dr. med. Sybille Freund ist Vorsitzende der DGMH.

Ski heil

Homöopathische Behandlung bei Wintersport-Verletzungen / von HP Tanja Radigk

Die Wintersport-Saison hat begonnen und mit ihr auch die Zeit der Verletzungen durch Eis und Schnee. Hier kann die Homöopathie schnell und sanft helfen. Die akute Behandlung mit homöopathischen Mittel unterstützt die Selbstheilungskräfte des Körpers und beschleunigt den Heilungsprozess.

Arnica C30 ist das Mittel erster Wahl bei den meisten Verletzungen, besonders bei Verletzungen der Muskulatur, von Sehnen und Bändern, bei allen stumpfen Traumen und auch bei Blutungen. Bei Quetschungen, Verstauchungen, Verrenkungen, Muskel-, Sehnen- und Bänderrissen. Es ist das erste Mittel bei Knochenbrüchen (wegen multipler Verletzung des Gewebes) und andere Mittel sollten dann folgen. Bei schweren Prellungen und auch Kopfverletzungen kommt es zum Einsatz. Mit Arnica kann man viele Sportverletzungen abdecken und die Wundheilung beschleunigen.

Hypericum C30 ist eine wichtige Arznei bei Verletzungen von nervenreichem Gewebe wie Wirbelsäule, Steißbein, Kopf, Finger und Zehen. Beliebt in der kalten Jahreszeit ist das klassische Ausrutschen auf Eis und Schnee, mit dem damit verbundenen Prellen des Steißbeins. Hier ist Hypericum das beste Mittel.



Für Rücken – und Kopfverletzungen und auch bei Schleudertrauma leistet es gute Dienste. Immer wenn nervenreiches Gewebe verletzt oder gequetscht wurde sollte man an dieses Mittel denken.

Bellis perennis C30 ist ein gutes Mittel für Verletzungen von tiefem Gewebe. Manche Skifahrer haben die Angewohnheit sich bei einem Sturz den Skistock tief in den Bauch zu rammen und finden dann in dieser Arznei eine gute Hilfe.

Auch folgt Bellis gut auf Arnica, für Verletzungen in tiefem Gewebe oder wenn sich die Schwellung, der Schmerz oder der Bluterguss nicht gut nach Arnica auflösen.

Rhus toxicodendron C30 ist nützlich bei Verletzungen der Sehnen und Bänder. Für Zerrungen, Dehnungen, Verstauchungen und Verrenkungen. Es wirkt gut bei Bänder- und Sehnenrissen. Auch für Überanstrengungen ist es eines der ersten Mittel. Eine häufige Verletzung ist die des Daumengelenkes. Wenn der Skifahrer stürzt und man mit dem Daumen in der Schlaufe der Skistöcke hängen bleibt und das Daumengelenk stark überdehnt wird, ist Rhus toxicodendron sehr wirksam.

Symphytum C30: Eine häufige Schneeverletzung ist die durch Schneebälle. Die Schneebälle haben oft die Neigung nach ihrem Flug das Auge zu treffen und machen hier erhebliche Verletzungen. Symphytum ist ein wunderbares Mittel für stumpfe Verletzungen am Auge (blaues Auge). In Verbindung mit oder auch nach Arnica lässt es die Beschwerden schnell abklingen und die Sonnenbrille zur Tarnung ist nicht mehr nötig.

Für Knochenbrüche ist Symphytum auch ein Mittel der Wahl – allerdings erst nach der ärztlichen Korrektur des Bruches mit Schiene, Gips oder auch Operation.

Bitte beachten Sie: Diese Mittel ersetzen nicht die ärztliche Abklärung und/ oder Behandlung. Viele der o. g. Verletzungen können sehr schwer sein und auch gefährlich. Darum ist eine Abklärung durch einen Arzt nötig, auch um sich ein Bild über das Ausmaß der Verletzung machen zu können.

Die hier vorgestellten Mittel sollten in einem halben Glas Wasser aufgelöst werden und schluckweise (1-5 x täglich) bis zum Eintritt einer Besserung getrunken werden. 2-3 Globuli rei-



chen aus und vor jeder Einnahme sollte man die Lösung mindestens 10 x kräftig umrühren (Plastiklöffel!). Sollte sich nach 24 Stunden (Knochenbrüche ausgenommen) gar keine Besserung eingestellt haben, wurde das falsche Mittel ausgewählt. Dann sollte man sich an den Homöopathen seines Vertrauens wenden und mit ihm abklären, was zu tun ist.

Normalerweise klingen die meisten Verletzungsbeschwerden mit den richtigen Mitteln schnell ab. Sollte dies nicht der Fall sein oder es stellen sich nach einer Verletzung neue unbekanntete Symptome ein, könnte dies mit einer geschwächten Lebenskraft zu tun haben.

Diese Symptome haben eine miasmatische Verbindung und es können sich so genannte Nachkrankheiten einstellen. Diese entstehen durch das zugrunde liegende Miasma und wurden durch eine akute Erkrankung aktiv. Hier ist der Rat vom Fachmann einzuholen.

In diesem Sinne: Ski heil und eine schöne Winterzeit!



Tanja Radig ist Heilpraktikerin in Babenhausen bei Darmstadt und Mitarbeiterin der DGMH.

Winter ist, wenn die Tiere kalte Füße kriegen

von Tierheilpraktikerin Christine Stroop

Winterzeit ist Erkältungszeit. Nicht nur uns Menschen, sondern auch den Tieren können Schnee, Kälte, Nässe und wechselnde Temperaturen zu schaffen machen.

Eigentlich hat die Natur bestens vorgesorgt. Bekommen die Tiere, je nach Art, doch einen schönen dicken Winterpelz, begeben sich zur Winterruhe oder verschlafen einfach die kalte Jahreszeit.

Bei unseren Haustieren, die ja rund ums Jahr die meiste Zeit im Haus verbringen, funktioniert dies leider nicht immer ganz so einfach.

Der Zeiten des Fellwechsels sind an die Jahreszeiten gebunden und temperaturabhängig. Die meisten Haustiere bekommen zwar ein mehr oder weniger dickes Winterfell, jedoch nicht so vollkommen wie es bei Wildtieren zu finden ist, die rund um die Uhr der Kälte ausgesetzt sind. Es würde ja auch keinen Sinn machen. Die meisten Haustiere verbringen einen Großteil der Zeit in geheizten Räumen und würden eher schwitzen, können sie ja ihr dickes Fell nicht in der Wohnung einfach abstreifen, so wie wir unseren Mantel ausziehen.

Tiere, die nur im Haus gehalten werden, bleiben in der Regel von den Folgen der kalten Jahreszeit verschont. Zu beachten ist hier allerdings, dass beim Lüften der Wohnung kein Zug entsteht.

Die meisten reinen Wohnungstiere reagieren recht empfindlich auf kalten Luftzug und starke Temperaturunterschiede. Die Folge sind häufig Augenentzündungen, sehr oft einseitig, aber auch Erkältungskrankheiten ähnlich wie sie bei uns Menschen vorkommen.

Katzen, die Freigang haben, sind in der Regel kluge Tiere und wissen sehr wohl, was ihnen bekommt. Bei starkem Regen liegen sie lieber am warmen Ofen. Doch manche Miezekatze hat sich beim Liegen auf nassem Untergrund auch schon mal eine Blasenentzündung geholt oder sich bei einem zu langen Spaziergang im Schnee erkältet, weil die Samtpfoten kalt geworden sind.

Bei vielen Hunderassen ist die Länge des Felles verändert oder die Unterwolle fehlt. Dies entspricht dem jeweiligen Rassestandard, kann aber dazu führen, dass besonders kleine Hunde im Winter leicht auskühlen und frieren. Wird der kleine Kerl in Bewegung gehalten, bleibt ihm warm.

Hunde gehen (mit wenigen Ausnahmen) bei jedem Wetter gerne spazieren. Viele Hunde sind richtige Wasserratten und nutzen jede Pfütze um hindurch zu toben und daraus zu trinken, egal ob es nun Sommer oder Winter ist. Im Schnee drehen die meisten Hunde richtig auf. Sehr beliebt ist auch den Schnee zu fressen. Während einige Hunde problemlos große Mengen Schnee fressen können ohne Beschwerden zu bekommen, führt das Schneefressen bei anderen Tieren zu Erbrechen und Durchfällen.

Die Behandlung solcher Beschwerden erfolgt hier kausal mit Mitteln aus der Rubrik Folgen von Verkühlung, Folgen von Kälte oder Nässe, Folgen von kalten Füßen, von Zugluft.

Das Schneefressen ist vergleichbar damit, wenn Menschen zu viel und zu schnell eine große Menge Eiscreme gegessen haben. So ist es nicht verwunderlich, dass wir hier Mittel finden aus der Rubrik Folgen von Eiscreme:-).

Je öfter und länger Mensch und Tier im Winter Zeit im Freien verbringen, desto besser kann sich der Organismus auf die Kälte und Nässe Jahreszeit einstellen und desto seltener kommt es zu Erkrankungen durch Kälte und Nässe. Die beste Erkältungsprophylaxe für Mensch und Tier sind somit tägliche lange Spaziergänge.

Übrigens: es gibt kein schlechtes Wetter nur falsche Kleidung. In diesem Sinne, viel Spaß!



Tierheilpraktikerin Christine Stroop ist Mitglied des Vorstands der DGMH und regelmäßige Autorin für den Newsletter.

www.dgmh.org