

Was ist Homöopathie?

Homöopathie ist ein umfassendes medizinische System, mit dem eine Vielzahl der meisten Krankheiten und Beschwerden, von akuten Erkrankungen wie Gastroenteritis und Bronchitis, chronischen Krankheiten wie Fibromyalgie und Neurodermitis, Beschwerden wie Schlaflosigkeit und Kopfschmerzen behandelt werden können. Auch bei Ängsten, depressiven Stimmungen und Trauerreaktionen kann Homöopathie hilfreich sein. Die Homöopathie kennt zum Beispiel 17 klassische Heilmittel bei Trauer. Neugeborene und hochbetagte Patienten können damit behandelt werden und zunehmend wird die Homöopathie auch in der Tierheilkunde eingesetzt. Homöopathie ist eine Behandlungsweise, die die natürliche Neigung des Körpers, sich selbst zu heilen, unterstützt. Der Mittelpunkt der Homöopathie ist der einzelne Patient und nicht ein einzelnes Symptom und verschiedenste Informationen, wie körperliche und geistige Erfahrungen und Befindlichkeiten, die Lebensgeschichte und medizinische Vorgeschichte, Träume, Gelüste und Abneigungen sowie Persönlichkeitszüge werden erfragt, um das individuelle Mittel zu finden.

Diese Idee mag Ihnen als neuer Patient vielleicht ungewöhnlich vorkommen, aber die Homöopathie wird bereits seit über 200 Jahren angewendet. Einige Fragen während des Gespräches mögen Ihnen merkwürdig und nicht relevant vorkommen, und Sie können vielleicht auch den Zusammenhang zwischen den Fragen und Ihren Beschwerden nicht verstehen. Homöopathie versteht die Symptome einer Krankheit als ein Anzeichen der naturgegebenen Bemühungen des Körpers, sich selbst zu heilen und daher weisen uns die Symptome den Weg, wenn wir nach einem Heilmittel suchen. Im Unterschied zur Schulmedizin ist die Homöopathie an wesentlich mehr Hinweisen und Einzelheiten interessiert, auch kleinste Beschwerden und Körperempfindungen können sehr wichtig sein, um ein klares Verständnis von dem Gesundheitszustand des Patienten zu erlangen. Daher kann die homöopathische Anamnese auch bis zu zwei Stunden dauern.

Seit dem Beginn der Heilkunde wurde die hohe Selbstheilungskapazität des menschlichen Körpers erkannt. Bei akuten Erkrankungen wie Erkältungen, Halsschmerzen und Husten verfügt der Körper über effiziente Abwehrsysteme und kann durch Aktivierung dieser Mechanismen, unterstützt von Ruhe, frischer Luft und guter Nahrung sich selbst heilen.

Bei langwierigeren chronischen Krankheiten wie Rheuma oder Depressionen benötigt die Lebenskraft etwas mehr Unterstützung. In diesen Fällen kann ein geeignetes Heilmittel die Selbstheilungskräfte des Körpers stimulieren und zu einer Besserung führen.

Ein Heilmittel wird für den einzelnen Patienten und seinen gesamten Gesundheitszustand und nicht für eine bestimmte Krankheit verschrieben. Homöopathie folgt dabei dem Ähnlichkeitsgesetz, welches sich auf den Satz beruft, daß das was krank macht, auch heilen kann. Das heißt, dass die Symptome, die von einer Überdosis einer bestimmten Substanz hervorgerufen werden, genau diese Symptome in einer niedrigen Substanz heilen können. Zum Beispiel wissen wir, daß wir beim Zwiebelschneiden häufig Symptome wie tränende, brennende Augen, eine laufende Nase und eventuell auch ein beißendes Gefühl im Hals bemerken können. In der Homöopathie wird nun die Zwiebel (in entsprechender homöopathischer Verdünnung, *Allium cepa*) genau für diese Symptome verschrieben, wenn ein Patient eine Erkältung mit besonders brennenden Augen erleidet.

Homöopathen vereinfachen manchmal das Ähnlichkeitsgesetz, in dem Sie es mit den Worten Gleiches mit Gleichem abkürzen. Der Name Homöopathie kommt aus dem Griechischen, er setzt sich aus dem Wort *hom* Ähnliches und *Pathos*, dem Leiden, zusammen. Das Ähnlichkeitsprinzip ist eine Grundlage medizinischen Handelns seit dem Altertum, aber die Homöopathie und ihr Begründer, der Arzt, Chemiker und Übersetzer Samuel Hahnemann, hat dieses zuerst als Prinzip erkannt.

Die homöopathischen Heilmittel kommen aus unterschiedlichsten Bereichen. Die meisten Heilmittel sind wohl immer noch pflanzlichen Ursprunges, aber es werden auch Metalle, Salze und Stoffe tierischen Ursprungs eingesetzt. Hahnemann machte die Erfahrung, daß sich durch die Bearbeitung des Arzneistoffes die potentiell giftigen Nebenwirkungen vermeiden, aber dafür die gewünschte Wirkung steigern läßt. Diesen Vorgang nannte er potenzieren oder auch dynamisieren einer bestimmten Substanz. Nachdem das ursprüngliche Material aufbereitet wurde, wird dies dann durch eine Reihe von Verdünnungen, Verreibungen und Verschüttelungen potenziert. Das homöopathische Arzneimittelbuch schreibt für den Hersteller genaue Arbeitsschritte vor. Die Potenzen werden im Verhältnis $1 + 9 = 10$ oder $1 + 99 = 100$ verdünnt und dem Zahlenverhältnis entsprechend Dezimal oder Zentesimalpotenzen genannt. In der Kurzform der Rezeptur erhalten sie ein D oder C vor der Substanz.

Häufig ist die Verdünnung der Substanz so groß, daß chemisch mit hoher Wahrscheinlichkeit keine Spuren des Materials in dem Heilmittel mehr enthalten sind. Dies Konzept der Potenzierung ist eines der schwierigsten Prinzipien der Homöopathie. Es gibt reichhaltige Bestätigung der Wirksamkeit eines Heilmittels und dennoch haben Homöopathen und Wissenschaftler bisher noch keinen sicheren Nachweis der zugrundeliegenden Wirksamkeit gefunden. Homöopathen gehen davon aus, daß der Prozeß der Verdünnung und Verschüttelung ein charakteristisches energetisches Muster in dem Wasser hinterlassen, die dem Körper genug Informationen bietet, um seine Selbstheilungskräfte zu stimulieren. Das kann mit der Transmission von Rundfunksignalen verglichen werden, wobei ja auch der originale Ton in ein Muster von elektromagnetischen Wellen (Signalen) konvertiert wird, die dann zu dem Empfänger übertragen werden können. Ein homöopathisches Heilmittel kann wie ein Signal die Selbstheilungskräfte stimulieren und auf die körperlichen, emotionalen und geistigen Aspekte des Patienten einwirken. In der klassischen Homöopathie wird normalerweise nur ein Heilmittel oder Signal gegeben, so daß ein entsprechend abgestimmtes Heilmittel den höchst empfänglichen erkrankten Organismus erreichen kann. In dieser Situation kann ein kleinstes Signal eine entsprechende Reaktion auslösen. Ein wesentliches Prinzip der Homöopathie ist die der geringsten Dosis, in der mit der geringsten Menge und Intervention die Heilung initiiert wird.

Homöopathische Heilmittel werden an Menschen geprüft, nicht an Tieren. Gruppen von Freiwilligen nehmen wiederholt eine bestimmte Menge einer homöopathisch aufbereiteten Substanz, bis sich eine Anzahl von Symptomen einstellen. Diese Symptome einer Arzneimittelprüfung werden sorgfältig notiert und bilden die Basis der Materia Medica, den homöopathischen Referenzbüchern, die die Grundlage der homöopathischen Behandlung darstellen.

Diese Informationen aus der Materia Medica werden benutzt, um für Patienten mit entsprechenden Symptomen das geeignete Mittel zu finden. Es verlangt sehr große Sorgfalt und Präzision in der Prüfung und Verschreibung dieser Arzneimittel.

Das Ähnlichkeitsgesetz wird häufig mit den Prinzipien der Impfung verglichen. Bei der Impfung wird eine kleine Menge des abgeschwächten Virus oder Bakterium in den Körper eingebracht, um die Immunabwehr entsprechend zu stimulieren. Der große Unterschied besteht in der hohen Verdünnung des homöopathischen Mittels, wodurch die möglichen Gefahren einer Impfung vermieden werden. Ein weiterer Unterschied ist, daß das homöopathische Mittel auf den individuellen Patienten und nicht die einzelne Krankheit abgestimmt ist.

Heilmittel können in verschiedenen Stärken oder Potenzen verschrieben werden. Die niedrigen Potenzen sind häufig weniger verdünnt und verschüttelt worden und entsprechend der homöopathischen Ideen in ihrer Wirkung schwächer und kurzdauernder als Hochpotenzen. Heilmittel werden auf verschiedene Weise verordnet. Gerade die Hochpotenzen werden eher als Einzeldosis verschrieben, wohingegen die niedrigen Potenzen in akuten Situationen wiederholt gegeben werden. Ein erfahrener Homöopath wird die geeignete Methode auswählen, die dem Gesundheitszustand des Patienten angemessen ist. Ein Patient, der lange Zeit erkrankt war und dessen Vitalkraft entsprechend geschwächt ist, bedarf oft einer wiederholten Gabe eines Mittels, um die Selbstheilungskräfte zu stimulieren, wohingegen ein junger und an sich gesunder Mensch sehr schnell auf einen Einzelgabe reagieren kann.

Nach der Einnahme reagieren verschieden Menschen auf sehr unterschiedliche Weise. Einige fühlen vielleicht eine plötzliche Verbesserung, während andere Patienten nach der Einnahme sehr müde und erschöpft sein können, bevor dann eine Besserung eintritt. Es kann auch zur sogenannten Erstverschlimmerung von Symptomen kommen, oder es können Beschwerden auftreten, die in der Vergangenheit einmal bestanden und eventuell durch andere Medikamente unterdrückt wurden. All diese Symptome können ein Hinweis darauf sein, daß das Mittel eine Wirkung zeigt und die Selbstheilungskräfte aktiviert.

Wie sollten homöopathische Heilmittel eingenommen werden?

Homöopathische Mittel können neben Ihren verordneten Medikamenten eingenommen werden. Bitte beenden Sie keine verordnete Medikation ohne Ihren Arzt zu konsultieren.

Auch zahlreiche naturheilkundliche Präparate können Sie während einer homöopathischen Behandlung zur Selbstmedikation einnehmen. Dies sollte aber mit den behandelnden Homöopathen besprochen werden.

Mit einer homöopathischen Hausapotheke können Sie selbst kleinere Beschwerden behandeln und lindern. Bei der homöopathischen Behandlung einer chronischen Krankheit sollte keine Selbstmedikation mit homöopathischen Arzneimitteln stattfinden.

Was ist zu beachten

Diese Dinge können die homöopathischen Mittel beeinflussen oder deren Wirkung aufheben und sollten nach Möglichkeit vermieden werden:

- Alle intensive riechenden Substanzen, wie Kampfer, Eukalyptus oder Minze, z.B. Olbas, bestimmte Hustenbonbons oder Halspastillen, bestimmte sehr intensive riechende Zahnpasten. Überprüfen Sie die Wirkstoffliste oder riechen Sie daran! Kamille sollte ebenfalls vermieden werden.
- Kaffee (auch decaffeinierter Kaffee) sollte vermieden werden. Kaffee ist ein sehr wirkungsvolles Antidot zu vielen homöopathischen Mitteln
- Intensive Gerüche
- bewußtseinsverändernde Drogen und Genußgifte
- Badekuren, Moor- und Schwefelanwendungen

Eine spezielle Diät wird bei homöopathischer Behandlung nicht vorgeschrieben. Es ist klar, daß unvernünftiges Essens- und Konsumverhalten heilungshinderlich ist.

Es ist in den meisten Fällen jedoch möglich, für akute Eventualitäten einen Plan zu entwerfen, was in welchem Fall eingenommen werden kann, so daß man als Patient seine persönliche Hausapotheke entwickeln kann.

Aufbewahrung der Mittel

Bitte bewahren Sie alle Mittel in einem kühlen, dunklen Platz auf, ohne direkte Sonneneinstrahlung und entfernt von intensive Gerüchen. Sämtliche Medikamente sollten kindersicher aufbewahrt werden, obwohl homöopathische Mittel auch in hoher Dosierung für Kinder ungefährlich sind

Wie sollten die Mittel eingenommen werden

Die Mittel werden über die Mundschleimhaut aufgenommen. Bitte vermeiden Sie wenn möglich Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahmen, Zähneputzen, Kaugummi kauen und Rauschen für mindestens 30 Minuten vor und nach der Heilmittelleinnahme. Leitungswasser kann getrunken werden.

Tabletten /Globuli

- Eine Tablette oder einige Globuli sind als Einzeldosis ausreichend, Kinder nehmen die gleiche Menge.
- Vermeiden Sie das Berühren der Mittel. Benutzen Sie einen sauberen Teelöffel oder den Verschuß des Fläschchens und geben Sie das Mittel dann direkt auf die Zunge.
- Lassen Sie das Medikament langsam im Mund zergehen. Der Geschmack ist angenehm und auch für Kinder akzeptabel.
- Sollte eine Tablette zu Boden fallen, bitte verwerfen Sie diese.
- Bei manchen konstitutionellen Verschreibungen reicht eine Einzeldosis für viele Wochen
- Einige Mittel werden als geteilte Einzeldosis verordnet. Dabei nehmen Sie dreimal eine Dosis mit ungefähr 12 Stunden Abstand, zum Beispiel abends – morgens – abends und dann hören Sie auf.
- Die meisten Heilmittel basieren auf Milchzucker. Sollte bei Ihnen eine Lactoseintoleranz bestehen, dann sprechen Sie mit Ihrem Apotheker, die meisten Medikamente sind auch als Tropfen erhältlich.
- Homöopathische Verordnungen richten sich immer nach ihrer individuellen Situation und Reaktion auf die Verordnung und daher kann die Art und Weise der Verordnung sehr variieren. Bitte frage Sie nach, wenn irgendwelche Unsicherheiten bestehen.

Flüssige Heilmittel

Es gibt generell zwei Methoden, ein flüssiges Heilmittel zu nehmen.

1. Plussing: Tabletten als Flüssigkeit

Dies Methode ist nützlich, wenn Sie eine sanfte und beständige Wirkung des Mittels wünschen oder nur noch einige wenige Tabletten oder Globuli übrig haben

Umrühren erhöht die Potenz!

1. Lösen Sie eine Tablette in einem halben Glas Wasser auf. Die Tablette muß sich nicht vollständig auflösen
2. Nehmen Sie davon einen Teelöffel und bewahren Sie den Rest abgedeckt an einem kühlen Ort auf.
3. Rühren Sie das Glas vor jeder erneuten Mittelgabe kräftig um
4. Füllen Sie die Flüssigkeit jeden zweiten Tag in ein frisches Glas um

2. Flüssige LM Potenzen

Diese speziellen homöopathischen Mittel werden als Flüssigkeit hergestellt. Sie sollen häufig wiederholt werden und haben einen kumulativen Effekt. Gerade bei empfindlichen Personen und Menschen, die regelmäßig starke Medikamente nehmen müssen, sind diese Potenzen sinnvoll. LM Potenzen werden in einem unterschiedlichen Verfahren hergestellt als die üblichen C oder D Potenzen. Die Verdünnung ist wesentlich höher und man geht von einer sanfteren Wirkung aus. Erstverschlimmerungen kommen seltener vor.

Sie benötigen

- Eine saubere braune Flasche, am besten mit 100 mls Volumen
- Kohlensaeurefreies Wasser, am besten steriles Wasser aus der Apotheke
- Ein sauberes Wasserglas und sauberer Teelöffel
- Reinen unvergaellten Alkohol aus der Apotheke, Wodka geht ebenfalls. Falls Sie keinen Alkohol vertragen, dann sprechen Sie mich an.

1. Füllen Sie die braune Flasche zu dreiviertel mit Wasser
2. Fügen Sie das entsprechende Mittel dazu
3. Füllen Sie die Flasche mit Alkohol auf
4. Verschließen Sie die Flasche und schütteln sie sanft

Wie sollte die LM Potenz genommen werden:

Vor jeder Einnahme sollte die Flasche zehnmal auf einer festen Unterlage, wie zum Beispiel einem Buch kräftig gestoßen werden. Dies aktiviert das Mittel bei einer leichten Erhöhung der Potenz vor jeder Dosis.

1. Geben Sie 4 Eßlöffel Wasser in ein sauberes Glas.
2. Fügen Sie einen Teelöffel der Heilmittellösung hinzu und rühren Sie um.
3. Nehmen Sie einen Teelöffel von dem Glas als tägliche Dosis.
4. Wiederholen Sie diese Prozedur täglich, d.h. Stoßen der Flasche, verrühren in 4 Eßlöffeln wasser etc.
5. Sollen sie täglich mehr als eine Dosis nehmen, dann kann das Glas ausbewahrt werden, andererseits werfen Sie es und machen Sie am nächsten Tag in frisches.

Was passiert dann?

Homöopathische Behandlung ist sehr individuell, es gibt keinen vorgeschriebene Kurs oder allgemeine Dosierungsempfehlung wie in der Schulmedizin. Aber bleiben Sie mit Ihrem Homoeopathen in Kontakt und notieren und berichten Sie von Ihren Reaktionen und Erfahrungen.

In folgenden Fällen sollten Sie die Einnahme beenden und Ihren Arzt informieren

- Akute Erkrankung wie z.B. Fieber, Bauchschmerzen etc.
- Wenn ein bestehendes Problem sich erheblich verschlechtert oder bereits überwundenen Symptome neu auftreten
- Diese Symptome können auch Zeichen einer positive Reaktionen, sollten aber mit Ihrem Arzt/Ärztin besprochen werden
- Berichten Sie bitte, wenn neue Symptome auftreten sollten.
- Berichten Sie bitte auch, wenn innerhalb von drei Wochen nichts passiert oder eine eingetreten Wirkung nachläßt.