Bücher

Homöopathie – Leitfaden für Ihre erfolgreiche Behandlung
Ulf Riker; DZVhÄ
Bonn, 2. Auflage 2011
104 Seiten, 6,00 Euro
ISBN 978-3-939749-00-4

Die homöopathische Hausapotheke – Die wichtigsten Arzneien für zu Hause und unterwegs
Gerhard Bleul, Patrick Kreisberger
Ulf Riker; DZVhÄ, Berlin, 4. Auflage 2015
196 Seiten, 10,00 Euro
ISBN 978-3-939749-03-5

Homöopathische Haus- und Notfallapotheke
Herausgeber: DZVhÄ
Autor: Gerhard Bleul
ML Verlag, Kulmbach, 132 Seiten
9,95 Euro, ISBN 978-3-944002-69-9

Zeitschrift

Publikumszeitschrift Homöopathie
Informiert verständlich und anspruchsvoll über Homöopathie & gibt Tipps zur Selbstmedikation
16 Seiten, 4 x Jahr, Jahresabo 8 Euro inkl. Porto.
Probehefte erhalten Sie über die DZVhÄ-Geschäftsstelle.

Faltblätter (kostenlos)

- Leitfaden zur Behandlung mit homöopathischen Heilmitteln
- Leitfaden zur Behandlung von Erkältungskrankheiten

Die Publikationen können Sie in der DZVhÄ-Geschäftsstelle oder unter www.homöopathie-online.info bestellen.

Adressen

Deutscher Zentralverein homöopathischer Ärzte e.V.
Geschäftsstelle
Axel-Springer Str. 54 b, 10117 Berlin
Tel.: 030 - 325 97 34 0
Fax: 030 - 325 97 34 19
E-Mail: info@dzvhae.de
www.homöopathie-online.info

Die Geschäftsstelle des DZVhÄ schickt Ihnen gerne weitere Exemplare dieses Leitfadens.

Homöopathie-Stiftung des DZVhÄ
Die Stiftung fördert die Wissenschaft, Forschung, Lehre und Dokumentation der Homöopathie in ihren Grundlagen und in der Praxis.
E-Mail: dialog@homoeopathie-stiftung.de
www.homoeopathie-stiftung.de

Spenden an die Homöopathie-Stitung:
Kreissparkasse Anhalt-Bitterfeld
IBAN: DE09 8005 3722 0302 0111 45, BIC: NOLADE21BTF

Internet

www.homöopathie-online.info
Auf der Publikumswebseite des Deutschen Zentralvereins homöopathischer Ärzte (DZVhÄ) finden Sie viele Informationen und Tipps zum Thema Homöopathie. Hier informieren Sie Ärzte zu den Möglichkeiten und Grenzen der Heilmethode. Sie finden u.a.:

Arztsuche
- homöopathische Kassenärzte und Privatärzte in Ihrer Nähe
- unterschiedliche Fachärzte mit Zusatzbezeichnung Homöopathie/DZVhÄ Homöopathie-Diplom

Kosten/Erstattung
- Welche Krankenkassen erstatten die Kosten für die Behandlung beim homöopathischen Arzt? (Homöopathie „auf Chipkarte“)
- Was bieten private Zusatzversicherungen?

Wissen
- Definition der Homöopathie
- Anfänge der Homöopathie
- Das ABC der Homöopathie

Selbstbehandlung
- Krankheitsbilder und dazu passende homöopathische Mittel
- ausführliche Arzneimittelbilder
- Tipps für eine erfolgreiche Selbstbehandlung

Art.Nr.: 9023-02/2017

www.homöopathie-online.info

Leitfaden

zur Behandlung von Erkältungskrankheiten

Deutscher Zentralverein homöopathischer Ärzte

Erkältungskrankheiten – Gesund durch die nasse und kalte Jahreszeit

Eine Erkältung ist eine akute Infektion der oberen Atemwege, die man sich vorzugsweise bei nasskaltem Wetter zuzieht. Typische Symptome sind Husten, Schnupfen und Heiserkeit. In aller Regel handelt es sich um eine Virusinfektion – über 200 verschiedene Virustypen kommen in Frage. Diese sogenannten grippalen Infekte sind die häufigsten vorkommenden Erkrankungen, viel seltener handelt es sich um eine echte Grippe (Influenza).

Zu Beginn oder im Verlauf der Erkältung treten Beschwerden auf wie Frösteln, erhöhte Temperatur, ein allgemeines Krankheitsgefühl, Müdigkeit und Kopf- bzw. Gliederschmerzen. Vor allem Kinder klagen gelegentlich auch über Fieber. Das anfängliche Kitzeln in der Nase mit Niesreiz geht meist schnell in Schnupfen über. Die Entzündung breitet sich dann aus, so dass es zu einer Rachen- und Kehlkopfentzündung oder zu einer Bronchitis kommen kann.

Im Schnitt plagt sich jedes Kindergartenkind jährlich 10 bis 12 Mal mit Husten, Schnupfen, Heiserkeit – und oft auch Fieber – herum. Der Infekt kann zwischen sieben und zehn Tagen dauern. Diese sogenannten banalen Infekte rauben aber nicht nur den Eltern den Schlaf, sie bauen vor allem einen Schutz vor allergischen Erkrankungen auf. Diesen natürlichen Schutz erwerben vor allem Geschwisterkinder, die sich häufig gegenseitig anstecken. Erwachsene können keinen Schutzeffekt gegen Allergien mehr aufbauen.

Es scheint aber, dass eine gelungene Infektabwehr – vor allem auch Fieber – das Immunsystem stärkt und damit zum Beispiel auch einen gewissen Schutz gegen das Auftreten von bösartigen Erkrankungen bietet. Erwachsene leiden im Schnitt bis zu fünf Mal im Jahr an einer Atemwegsinfektion.

Auch in der entsprechenden Jahreszeit erkrankt nicht jeder Mensch an Husten, Schnupfen, Heiserkeit oder wird sogar Opfer einer Grippewelle. Zwei Bedingungen müssen dazu erfüllt sein: Erstens der Kontakt mit einem entsprechenden Virus, und zweitens die Bereitschaft sich diesen Virus auch einzufangen. Der Kontakt mit Viren lässt sich allerdings kaum umgehen. Auch das Meiden von Menschenansammlungen oder das Tragen eines Mundschutzes sind nur von begrenzter Wirksamkeit.

Beeinflussen lässt sich aber die Erkrankungsbereitschaft durch das Vermeiden von Verkühlung – nicht zufällig tragen Erkältungen im Volksmund diese Bezeichnung. Der Witterung angemessene Kleidung und Schuhwerk sind hilfreich. Die Abhärtung des Organismus durch Sauna oder kalte Duschen hat einen vorbeugenden Wert. Nasenspülungen, mit entsprechend auf die physiologischen Gegebenheiten der Nase abgestimmten Salzen, haben einen Schutzeffekt. Bei ständigen akuten Infekten hilft in der Regel eine entsprechende homöopathische Behandlung. Ist der Organismus nicht im Gleichgewicht, erkrankt der Mensch.

Einige Bemerkungen vorab

- **Grippeimpfungen** können nur bei der selteneren echten Grippe helfen – und das auch nur dann, wenn der Impfstoff zu dem Erreger der Epidemie passt.
- **Antibiotika** – helfen nicht bei viralen Erkrankungen. Antibiotika sind nur erforderlich, wenn sich Komplikationen einstellen; wenn sich zu der Viruserkrankung also noch eine bakterielle Erkrankung gesellt und die Erkrankung droht, ernstere Ausmaße anzunehmen. Eine zu frühe Gabe von Antibiotika kann das Abwehrsystem eher schwächen und kann resistente Bakterien erzeugen.
- Einige **fiebersenkende Mittel** können vorübergehend zu mehr Wohlbefinden führen – man spürt die Krankheit nicht mehr so stark. Diese können aber die Krankheit unter Umständen verlängern. Fieber ist Teil der Abwehr, nicht Teil der Krankheit. Fieber ist in aller Regel gesundheitsfördernd – mit wenigen Ausnahmen, wie zum Beispiel wiederholten Fieberkrämpfen bei Kindern.
- **Abschwellende Nasentropfen** sind kurzfristig angenehm. Schon nach einigen Tagen aber können viele Nasentropfen mit chemisch-synthetisierten Wirkstoffen das Problem verschärfen. Man nimmt die Tropfen dann nur noch, um den Zustand zu erzeugen, den man ganz ohne diese Tropfen ohnehin hätte. Diese Nasentropfen mit chemisch-synthetisierten Wirkstoffen können ein hohes Abhängigkeitspotenzial haben.

Was helfen kann

- Ruhe – Sie sollten sich körperlich schonen, vor allem keinen Sport treiben und auch im Beruf oder im Haushalt kürzertreten.
- Viel trinken.
- Mit hochgelagertem Kopf schlafen.
- Für ausreichende Luftfeuchtigkeit in beheizten Räumen sorgen.
- Auf keinen Fall rauchen.
- Salz – Inhalationen (z. B. eine mineralische hochwertige Salzmischung, in Wasser gelöst und vernebelt mit einem entsprechenden Gerät) machen die Nase freier und erleichtern das Atmen. Das Gleiche gilt für Spülungen der Nase (mineralische Salzmischung in Wasser gelöst, z. B. vorproportioniert für eine Nasendusche).
- Hausrezepte – aber nicht zwanghaft angewandt. Probieren Sie aus, was Ihnen gut bekommt: Heiße Milch mit Honig dämpft Hustenreiz und Halskratzen. Das Gleiche gilt für Halspastillen, z. B. mit physiologisch wirkendem und mineralhaltigem Salz – diese lassen sich auch noch unterwegs verwenden. Auch Hals- und Brustwickel kommen zum Einsatz.
- Eine homöopathische Behandlung.

Selbstmedikation mit homöopathischen Arzneien

Auch bei der Behandlung von banalen Erkältungen achten Sie bitte darauf, dass es für die einzelnen Indikationen verschiedene Symptome und Modalitäten gibt. Auf keinen Fall sollten Sie eine akute Erkrankung ohne Absprache therapieren, wenn Sie sich schon wegen einer chronischen Erkrankung in homöopathischer Behandlung befinden. Am Beispiel von Husten sei hier die homöopathische Selbstbehandlung erklärt.

Sind die Stimmbänder oder die Luftröhre durch Schleim, Rauch oder Anspannung gereizt, entsteht Husten. Durch diesen Reflex soll die Luftröhre gereinigt werden. Ist der Husten schmerzhaft oder stört er den Schlaf, muss er behandelt werden. Hält der Husten länger als eine Woche an, ist ärztliche Hilfe nötig.

Dies sind einige der wichtigeren Arzneien – ohne Anspruch auf absolute Vollständigkeit (siehe weiterführende Literatur im Anhang):

- **Antimonium tartaricum – Brechweinstein:** Rasselnder Husten. Ärger verschlimmert den Husten bei Kindern. Auch nach dem Essen husten sie mehr und erbrechen dann Nahrung und Schleim. Möchte in Ruhe gelassen, am liebsten noch nicht einmal angesehen werden.
- **Bryonia alba – Zaunrübe:** Husten ist schmerzhaft stechend, hält sich den Brustkorb fest beim Husten, der Gegendruck bessert. Liegen auf der schmerzhaften Seite bessert. Jede Bewegung verschlechtert. Großer Durst, trockene Schleimhäute. Reizbar, möchte seine Ruhe haben.
- **Drosera – Sonnentau:** Heiserer quälender Husten sofort beim Hinlegen. Kitzelgefühl, Krümelgefühl und Kratzen im Kehlkopf.
- **Hepar sulfuris – Kalkschwefelleber:** Husten in den Morgenstunden, begleitet von Atemnot, Wärmebedürfnis und schlechter Laune. Sehr empfindlich gegen jede Abkühlung, selbst Abdecken.
- **Pulsatilla – Wiesen-Küchenschelle:** Husten, der den Schlaf stört, gebessert durch Aufsetzen. Dicker, gelblicher Auswurf. Weinerliche Stimmung, Verlangen nach Zuwendung. Besserung in frischer Luft. Kein Durst.
- **Rhus toxicodendron – Wurzelsumach:** Trockener nächtlicher Husten mit Kitzel in den Bronchien. Aufdecken oder auch nur Herausstrecken der Hand löst Husten aus. Durst auf kalte Getränke, die jedoch Husten und Frost verstärken. Große Unruhe, muss sich permanent bewegen. Folgen von Nasswerden oder Unterkühlung.
- **Rumex – Ampfer:** Trockener Husten, besonders beim Einatmen kalter Luft, beim Sprechen; hält Hand oder Schal vor den Mund.
- **Spongia – Meerschwamm:** Trockener, bellender Husten, besonders bei tiefliegendem Kopf. Essen und Trinken bessert.

Ärztliche Behandlung

Bei schwerem Verlauf oder im Fall von Komplikationen suchen Sie bitte ärztlichen Rat. Eine homöopathische Behandlung ist auch dann noch möglich, dies gilt auch für häufig wiederkehrende Infektionen. Während einer homöopathischen Fallaufnahme – der Anamnese – nimmt der Arzt auch Krankheitszeichen wahr, die in der konventionellen Medizin als Bagatellerkrankung unbehandelt oder unbeachtet bleiben. Diese ersten Anzeichen können Indizien für eine chronische Krankheit sein.

Die therapeutische Antwort ist ein homöopathisches Arzneimittel – passend zur Gesamtheit der Symptome. Auch erfährt der homöopathische Arzt während der oft länger als eine Stunde dauernden Anamnese viel über die allgemeinen Lebensumstände des Patienten und kann Anregungen für eine gesunde Lebensführung geben. Die homöopathische Arznei kann den Abwehrkampf gegen Viren und Bakterien unterstützen und stärken.

Einnahme homöopathischer Arzneien bei akuten Beschwerden

Innerhalb weniger Stunden sollte in akuten Fällen eine Verbesserung eintreten. Wenn sich nach anfänglicher Besserung kein weiterer Fortschritt zeigt, sollte das Mittel – frühestens nach 15 Minuten – wiederholt werden, beim dritten Mal frühestens nach 30 Minuten. Bei Bedarf bis zu viermal am Tag. Die Wirkung jeder Gabe sollte abgewartet werden; bei einer deutlichen Besserung sind weitere Gaben nicht sinnvoll. Länger als drei Tage sollte die Einnahme nicht fortgesetzt werden.

Die Globuli im Mund zergehen lassen. 15 Minuten vor und 15 Minuten nach der Gabe nichts essen und trinken. Der Deutsche Zentralverein homöopathischer Ärzte (DZVhÄ) empfiehlt bei der Selbstbehandlung für alle homöopathischen Medikamente die Potenz C12. Eine Gabe sind 2 bis 3 Globuli. Homöopathische Arzneimittel gibt es nur in Apotheken.

Homöopathieverträgliche Produkte

Viele Patienten, die homöopathisch behandelt werden, sind verunsichert, welche Produkte sie verwenden können, ohne die Wirkung ihrer homöopathischen Arzneien zu beeinträchtigen oder gar aufzuheben. Häufig können homöopathische Arzneimittel ihre volle Wirkung nicht entfalten, wenn sie von anderen Stoffen überlagert werden. Das können Kaffee oder Tee, Badezusätze, aber auch Schwermetalle oder Lösungsmittelrückstände sein, die in der Lage sind, homöopathische Arzneimittel so zu behindern, dass sie keine Reizantwort mehr auslösen können. Gerade in Zahnpasta, manchen Lutschtabletten oder Inhalaten finden sich häufig Stoffe, die zwar gesund sind und einen frischen Atem versprechen, aber im Rahmen einer homöopathischen Behandlung kontraproduktiv sind: Kampfer, Menthol oder Pfefferminz. Das gilt auch für arzneilich wirksame Stoffe wie Salbei oder Thymian.

Deutscher Zentralverein homöopathischer Ärzte

Partner des DZVhÄ

Anzeige

Das Original – Natürlich: Emser® Gesundheitsprodukte mit einzigartiger Heilkraft

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Hier finden Sie Produkte zur Linderung typischer Erkältungssymptome wie Schnupfen, Halsschmerzen, Heiserkeit oder Verschleimung sowie zur Behandlung chronischer Erkrankungen der Atemwege mit dem Wirkstoff Natürliches Emser Salz.

EMS

Nase voll?
Emser® ist die Lösung!

Bei akutem Schnupfen: Die Emser® Nasendusche mit Emser Salz®

- spült Bakterien und Viren aus der Nase
- löst festsitzenden Schleim
- lässt die Nasenschleimhaut abschwellen

Schleimhautabschwellend – ohne Gewöhnungseffekte

In Ihrer Apotheke!

www.emser.de

Emser Salz®: Wirkstoff: Natürliches Emser Salz. **Anwendungsgebiete:** Zur unterstützenden Behandlung durch Befeuchtung, Reinigung und Abschwellung der Nasenschleimhaut bei banalen akuten Infektionen der oberen Atemwege und chronischen Nasen- und Nasennebenhöhlenentzündungen und als begleitende Behandlungsmaßnahme zur Beschleunigung des Heilungsprozesses nach endonasalen Nebenhöhlenoperationen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Siemens & Co, 56119 Bad Ems.**