

# das homöopathie- bulletin

DIE ZEITUNG DES VHG ■ AUSGABE MAI 2004



## dr. elisabeth stickler: PULSATILLA PRATENSIS - PORTRAIT EINER

*Wer kennt sie nicht - die Kuhschelle oder auch Küchenschelle genannt. Man unterscheidet die aufrechte Kuhschelle (Pulsatilla vulgaris) von der nickenden Kuhschelle (Pulsatilla pratensis). In der Homöopathie werden beide gleichgestellt. Die Frühlingskuhschelle (Pulsatilla vernalis - sieht ähnlich aus, ist aber weiß) soll hier nur erwähnt werden.*

Der Name Küchenschelle kommt von "Kühchenschelle", weil die Blüte die Form der im Gebirge gebräuchlichen Kuhglocken hat. Pulsatilla kommt von "pulsere"-stoßen oder läuten.

Diese wunderschöne aber giftige Pflanze liebt trockenen, kalkreichen Boden und wächst an sonnigen Hügeln. Die dunkel- bis hellblauvioletten Blütenblätter sind von silbrig behaarten

Hochblättern umgeben, wodurch diese Blume einen schon weichen, anschmiegsamen Eindruck auf den Betrachter macht.

Somit sind wir bei dem homöopathischen Arzneimittelbild von Pulsatilla angelangt:

Weich, anschmiegsam! Eine kurze Beschreibung von Samuel Hahnemann charakterisiert sie



Die Kuhschelle (hier im Bild: Pulsatilla vulgaris) ist eine wichtige Pflanze in der Homöopathie.

so: "...in Übeln, in denen zugleich ein schüchternes, **weinerliches**, zu innerlicher Kränkung geneigtes,

**DARMBAKTERIEN**

Seite 2

**NEWS AUS POTZIS**

mildes und nachgiebiges Gemüth im Kranken zugegen ist...."

Und das nicht nur bei Kranken! Diese Eigenschaften können natürlich auch einen gesunden Menschen charakterisieren.

Gerne wird dieses Mittel als Frauenmittel bezeichnet, weil es tatsächlich meist auf Frauen zutrifft. Aber es ist durchaus auch männertauglich.

Pulsatilla hat daher große Bedeutung für Beschwerden in der Kindheit, Pubertät, Schwangerschaft und in den Wechseljahren.

Somit kann man das Gemütsbild von Pulsatilla kurz beschreiben:

Mild, nachgiebig, weint leicht, aber leicht zu trösten, Kinder sind sehr anhänglich, Stimmung ist sehr veränderlich - auf Regen folgt Sonnenschein!

Von den unzähligen körperlichen Symptomen sollen einige aufgezählt werden, die sehr

Fortsetzung Seite 4 ►

von maria smirnova

## DARMFLORA IM GLEICHGEWICHT

*Der Darm ist die größte Kontaktfläche des Menschen mit der Umwelt. Mit fast acht Metern Länge, aber nur wenigen Zentimetern Durchmesser erreicht unser Verdauungsorgan die Masse einer ausgewachsenen Anakonda. Mit seiner Oberfläche von 400 Quadratmetern entspricht der Darm der Größe eines ganzen Fußballfeldes.*

In den einzelnen Abschnitten des Verdauungstraktes gibt es verschiedene Typen von Bakterien. Die Dichte der bakteriellen Besiedelung ist im Dünndarm sehr hoch und im Dickdarm noch höher. Insgesamt finden sich dort etwa 500 Bakterienarten mit einer Anzahl bis zu 10<sup>13</sup> Bakterienzellen - also bis zu 10 Billionen einzellige Mikroorganismen.

Obwohl diese Artenvielfalt noch größtenteils unerforscht ist, lassen sich Darmbakterien in drei Großgruppen einteilen:

◆ **Milchsäurebakterien:** Dazu gehören zum Beispiel Bifidobakterien, Lactobacillus und Streptococcus

◆ **Bakterien, die nur ohne Sauerstoff leben können (anaerobe Bakterien)** z.B. Clostridien

◆ **Bakterien, die Sauerstoff für das Wachstum benötigen (aerobe Bakterien),** z.B. Enterokokken, Staphylokokken

Die Bakterien der Darmflora sind sowohl für den Stoffwechsel als auch für das Immunsystem von großer Bedeutung. Jede Bakterienzelle nimmt Nährstoffe auf und wandelt sie in ihrem

Zellinneren in brauchbare Substanzen und Energie um. Anschließend gibt sie die für sie nicht brauchbaren Bestandteile wieder in den Darm ab. Den bakteriellen Abbau von Kohlenhydraten bezeichnet man als Gärung, den Abbau von Proteinen als Fäulnis.

Die Darmschleimhaut bildet eine wichtige Barriere zum Schutz gegen Krankheitserreger, die Darmflora bekämpft mit "guten



Bakterien wie diese *Enterococcus faecalis* sind natürliche Bewohner der Darmschleimhaut.

Bakterien" das Wachstum und die Ausbreitung pathogener Keime.

Etwa 80 Prozent der körpereigenen Abwehrzellen werden im Darmbereich produziert. Von diesen gehen wichtige Impulse für das ganze Immunsystem aus, unsere Abwehr wird dadurch ständig angeregt und aktiviert.

Für eine gesunde Darmflora ist es wichtig, dass die gesundheitsfördernden Bakterienstämme in diesem großen System

überwiegen. Dabei spielen insbesondere die Milchsäurebakterien eine wichtige Rolle.

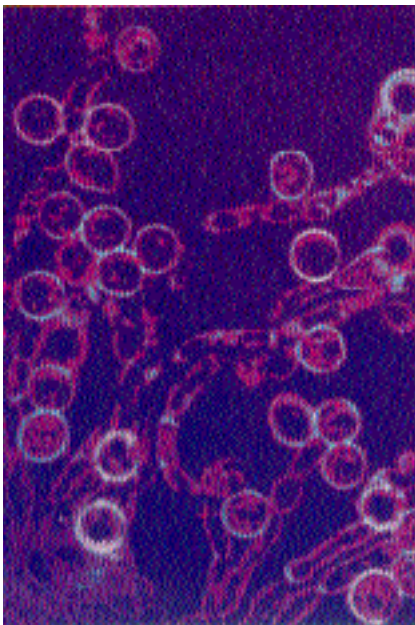
Das Gleichgewicht der Darmflora kann allerdings bei verschiedenen Belastungen (Stress, Umweltbelastungen, Antibiotika, Alkohol, Ernährungsfehler) oder bei Erkrankungen der Verdauungsorgane gestört sein, wodurch die Darmflora nicht mehr in der Lage ist, sich gegen fremde schädliche Keime zu wehren. Dies hat Auswirkungen auf den gesamten Organismus. Durch eine herabgesetzte Immunabwehr werden auch Allergien begünstigt, es können außerdem Bauchschmerzen, Koliken, Verstopfung oder Durchfälle auftreten. Durch die Produktion großer Mengen an Stoffwechselgiften treten Allgemeinsymptome wie Müdigkeit, Benommenheit, Schwindel und Kopfschmerzen auf. In schwerwiegenden Fällen kann eine gestörte Darmflora den Leberstoffwechsel beeinträchtigen und die Bildung von Tumoren begünstigen.

Eine medikamentöse Therapie, allen voran mit Antibiotika, kann die Bakterienbesiedelung im Darm aus dem Gleichgewicht bringen, indem auch gutartige Bakterien vernichtet werden. Ähnlich wie auf der nicht-bepflanzten Erde schnell Unkraut wächst, können krankmachende Keime die leeren Plätze besetzen und somit die Darmflora nachhaltig schädigen. Vor allem die Milchsäurebakterien können schnell zum Opfer der Antibiotika werden.

Durch die zusätzliche Einnahme

von "probiotischen" (mit bestimmten Milchsäurebakterien angereicherten) Bakterienkulturen kann man dem gezielt vorbeugen. So werden Milchprodukte - in erster Linie Joghurts mit isolierten Bakterienstämmen angereichert, die im Darm eine positive Wirkung entfalten sollen. Der Haken liegt hier allerdings oft in der Quantität: So bewirkt eine zu geringe Bakterien-Keimanzahl so gut wie nichts, dies ist jedoch bei vielen alimentären Produkten der Fall.

Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke werden auch als "pharmazeutische Probiotika" bezeichnet. Die Keimanzahl bei diesen Präparaten liegt wesentlich höher und beinhaltet oftmals eine Kombination verschiedener Milchsäurebakterien. Diese sind durch ihre große Anzahl (mindestens  $10^7$ ) in der Lage sich im Darm anzusiedeln und zu vermehren. Trotzdem stellen sie für unseren Darm nur einen



Hefepilze wie diese Candida sind Verursacher von Darmsymptomen, Scheidenpilzinfektionen und Haut-, Haar- und Nagelerkrankungen.

Platzhalter dar. Denn sie sorgen für ein ausreichend saures Milieu in dem sich die darmeigenen Bakterien wohl fühlen. Dadurch kann sich die darmeigene Bakterienflora rascher regenerieren. Danach wird die fremde Flora ausgeschieden und die "heimischen" Bakterien siedeln sich an ihrer Stelle an.

Nicht zu verwechseln mit probiotischen Bakterien sind sogenannte "Prebiotika". Es handelt sich dabei um Ballaststoffe, die von Milchsäurebakterien besonders gerne "gegessen" werden. Sie unterstützen die Ausbreitung der gesundheitsfördernden Bakterien (vor allem Bifidobakterien) und dienen damit der Elimination von Krankheitserregern.

Beispiele für Prebiotika sind Inulin und Oligofruktose, die beide kettenförmige Verbindungen aus Fructose sind und als Ballaststoffe die Verdauung anregen.

In der Lebensmitteltechnologie wird Inulin vor allem Magermilchprodukten und fettreduzierter Margarine zugesetzt, da es für eine sahnige Konsistenz dieser Lebensmittel sorgt. Oligofruktose hat eine leichte Süße und wird als Zuckeraustauschstoff verwendet. Beide Ballaststoffe stecken zum Beispiel auch in Zwiebeln, Artischocken, Schwarzwurzeln, Bananen und Spargel.



## IMPRESSUM

Homöopathie-Bulletin  
Mai 2004

### Herausgeber:

Verein zur Förderung  
der Homöopathie & Gesundheit,  
Postfach 18, 1232 Wien

### Redaktion:

Dr. Elisabeth Stickler,  
Mag. Tanja Schuch  
Maria Smirnova

### Wissenschaftlicher Beirat:

Dr. Susanne Stöckl-Gibs  
(Leiterin)

### Fotos:

Dr. Peithner KG

### Herstellung:

Repacopy, 1232 Wien

### Abo-Preis für Nicht-Mtgl:

4 Euro /Jahr

### Leserbriefe an:

info@vhg.at

### Der Verein im Netz:

www.vhg.at

typisch sind:

◆ rasche Veränderlichkeit auch von körperlichen Beschwerden; friert leicht, trotzdem werden warme Räume schlecht vertragen; besser an der frischen Luft und bei offenem Fenster;

◆ bei Schnupfen ist das Nasensekret mild, dick und rahmig; gelbgrün;

◆ der Husten verschlimmert sich abends und vor Mitternacht und im Liegen, ist nachts eher trocken und tagsüber locker;

◆ Durstlosigkeit obwohl der Mund trocken ist; fettes Essen, wie zum Beispiel fette Mehlspeisen und fettes Fleisch werden nicht gut vertragen; Beschwerden können oft nach Überessen auftreten; Butter essen diese Menschen dagegen gerne;

◆ bei Kindern ein wichtiges Mittel bei Masern, Röteln, Scharlach, Husten, Bronchitis, wiederkehrenden Ohrentzündungen, Asthma, u.v.a.;

Es gäbe noch vieles über Pulsatilla im Detail zu schreiben, jedoch hoffe ich, Ihnen ein verständliches Bild dieser wirklich netten Pflanze übermittelt zu haben.

Einen schönen Frühling wünscht Ihnen

Dr. Elisabeth Stickler

## news aus potzis kräutergarten:

# SCHAFGARBE - ACHILLEA MILLEFOLIUM

Die Schafgarbewächst auf Wiesen und an Wegrändern. In unseren Gärten gibt es sehr schöne, große veredelte Pflanzen. Sie ist ein mehrjähriger Korbblütler. Die Blütezeit ist vom Juni bis Oktober.

Die Schafgarbe ist eine aromatische, leicht bitter schmeckende Pflanze.

Schon in griechischen Mythen und Sagen wird die Schafgarbe als Heilkraut der Krieger verwendet. Die griechische Göttin Aphrodite empfahl dem griechischen Helden Achilles, auf



seine Wunden aus dem Kampf um Troja Schafgarbenkraut zu legen. Daher der Name "Achillea". In unseren Landen bekam die Pflanze den besonderen Namen "Augenbrauen der Venus". Nur sehr wirkungsvolle Heilpflanzen wurden einer Göttin gewidmet. Weitere Namensbezeichnungen waren z.B. Blutkraut, Wundkraut oder Frauendank.

Die Inhaltsstoffe sind u.a.: Bitterstoffe, Gerbstoffe, ätherische Öle, Thujon, Flavonoide, Proazelen, Campher, Cumarin und Mineralstoffe.

Dadurch ist ihre Wirkung entzündungshemmend, krampflösend, antiseptisch, harn-treibend, blähungswidrig, verdauungsfördernd.

In der Küche kann man Salate, Suppen und Eintöpfe mit

Schafgarbe würzen.

Am besten schmeckt das junge Kraut, das im Mai geerntet wird. Die frischen Blätter fein hacken und über Salate geben oder kurz vor Fertigstellung zu den Speisen geben. Die zarten Blätter geben ein feines Aroma.

Anwendung findet die Schafgarbe in vielen Kräutertee-mischungen.

Der Tee kann zur Blutreinigung, bei Magenschwäche und Durchfall, Bauchschmerzen und Blasenschwäche, bei Regelstörungen und Krampfadern getrunken werden.

**Zubereitung: TEE** 2 Teelöffel Kraut oder Blüten werden mit ¼ Liter kochendem Wasser übergossen und 10 Minuten ziehengelassen. 3 Tassen pro Tag sind ausreichend. Den Tee kurmäßig aber nur 2 - 3 Wochen anwenden.

Ein Gesichtswasser aus der Schafgarbe macht schöne, klare Haut.

Ob Krampfadern oder Hämorrhoiden, beide Beschwerden werden durch schlechte Durchblutung der Gefäße und erweiterte Venen verursacht. Schafgarbentinktur stärkt die Venen. Besonders günstig ist die Heilwirkung, wenn die Schafgarbe noch mit anderen Heilkräutern, wie zum Beispiel: Rosskastanie, Steinklee, Arnika und Mäusedorn gemischt wird.

**Rezept** für eine **Schafgarben-salbe** zur äußeren Anwendung: 7 Tropfen ätherisches Öl in 50 g Salbengrundlage gut einrühren und gut verschließen. Anwendung bei blauen Flecken und Venenschwäche.