

das homöopathie- bulletin

DIE ZEITUNG DES VHG ■ AUSGABE SEPTEMBER 2005

petra plavec: STARKES IMMUNSYSTEM DURCH ANTIHOMO- TOXISCHE MEDIZIN

Sie rückt näher - die Zeit der Verkühlungen. Das Immunsystem arbeitet auf Hochtouren, um mit "Störenfrieden" aus der Umwelt fertig zu werden. Äußere Einflüsse wie Kälte, Umweltgifte, Bakterien, Pilze und natürlich Viren starten ständig neue Angriffe auf unseren Körper. Das Immunsystem des Menschen reagiert rasch und unbarmherzig. Den Antigenen (=fremde Stoffe), die den Organismus belasten, wird, wenn möglich, unverzüglich der Garaus gemacht.

In der Regel treten Infekte nur vereinzelt auf. Stellt sich aber eine gewisse Häufigkeit ein, ist das ein Hinweis auf eine generelle Abwehrstörung und das Immunsystem verlangt nach Hilfe.

Die zentralen Aufgaben des Immunsystems sind die Abwehr von körperfremden Substanzen und die damit verbundene Bildung von Antikörpern. Das durchschnittliche Immunsystem bewältigt diese Aufgaben die meiste Zeit ohne Probleme. Doch es soll vorkommen, dass es damit überfordert wird. Um längere Krankenstände etc. zu vermeiden, sollte es daher in unserem Interesse sein, unser Abwehr-

system zu unterstützen.

"Helferlein" hat das Immunsystem zahlreiche und die Zufuhr eben dieser hilft, stärkere Abwehrkräfte zu entwickeln. Minerale und Spurenelemente sind als Handlanger für Stoffwechselforgänge und Abwehrreaktionen unbedingt notwendig. Durch eine ausgewogene Ernährung kann der Bedarf an den wichtigsten Mineralstoffen (wie Magnesium, Kalzium, Kupfer, Eisen, Zink und Selen) gedeckt werden. Vitamine sind als Katalysatoren notwendig. Hier sind vor allem die Vitamine A, C, E und B von Bedeutung. Ein absolut wesentlicher Faktor zur Stärkung des Immunsystems ist die Freude. Im Sinne der Ganzheitstherapie ist es daher schon prophylaktisch wichtig, Spaß am Leben zu haben, seinen

aufgeblättert

ARZNEIMITTELBILD
SCHWEFEL

Seite 2

POTZIS
KRÄUTER NEWS

Seite 3

Hobbys zu fröhen und Freunde zu haben.

Eine Überforderung des Immunsystems tritt auf, wenn ein Manko an oben genannten Faktoren vorliegt. Unser Abwehrsystem kann ein Fehlen zwar eine Zeit lang kompensieren, auf Dauer gelingt ihm das aber nicht.

Fortsetzung Seite 4 ►



SULFUR - SCHWEFEL- SCHWEFELBLÜTE

Bei Sulfur gibt es zwei typische Konstitutionstypen. Der erste ist groß und hager. Optisch wirkt er meist dünn und schwach, seine Hängeschultern unterstreichen dieses Bild. Er wirkt oft schmuddelig und ungepflegt. An ihm selbst fallen ihm Schmutz oder Schuppen aber nicht auf, seiner Umwelt gegenüber verhält er sich in diesen Punkten jedoch sehr kritisch. Ihn ekelt z. B. vor der schmutzigen Wohnung seiner Freundin und er würde nie aus einer Tasse mit Lippenstiftspuren trinken.

Oft wirkt er zerstreut und faul, kann sich zu nichts aufraffen und neigt zu depressiver Stimmung. Allerdings strebt er nach geistiger Tätigkeit. In Diskussionen zeigt sich seine philosophische Neigung, bei packenden Themen

vergisst er alles rund um sich. An seinem Arbeitsplatz herrscht Unordnung, doch vor lauter Arbeitseifer bemerkt er sie gar nicht. Es macht ihn stolz, für Vorträge etc. gelobt zu werden. Wenn er in der Welt nicht mehr zurechtkommt, verbarrikadiert er sich hinter seiner eigenen Meinung. Er ist eigensinnig bis aufbrausend und gilt als zerlumpter Philosoph und Idealist.

Der andere Sulfur-Typ ist gut genährt und robust. Er ist äußerst aktiv und strotzt nur so vor Vitalität und Energie. Er ist ehrgeizig und nutzt jede Gelegenheit voranzukommen. Er will immer der Beste sein und meist gelingt ihm das auch. Er arbeitet und rackert und wenn sich ihm etwas in den Weg stellt,

kommt auch mal die "Ellbogen-technik" zur Anwendung. Gelingt ihm einmal etwas nicht, fühlt er sich als Versager, kann durch Anerkennung aber gleich wieder aufgebaut werden. Er weiß viel, kann immer mitreden und setzt sich energisch für seine Mitmenschen ein. Dafür ist ihm Anerkennung sehr wichtig. Oft wird er als egozentrischer Idealist mit einem starken Geltungsbedürfnis beschrieben. Von

seinen Mitmenschen wird er als lebensfroher und heiterer "Sprücheklopfer" angesehen. Auch er hat eine intellektuelle Veranlagung.

Bei beiden Typen ist ein relativ geordnetes Büro typisch, dessen Schreibtisch allerdings im Chaos versinkt. Bücher, Bleistifte und Briefe liegen kreuz und quer, die Uhr geht falsch. Einzelne Ständer quellen vor unbezahlten Rechnungen über. Doch der Sulfur-Mensch überschaut das Chaos und weiß genau, wo er was finden kann.

Sulfur ist geprägt von Polaritäten. Er schwankt zwischen Traurigkeit, Ärger und Reizbarkeit, Unruhe und Hast.

Die Symptome des Sulfur zeigen sich vor allem auf der Haut. Sie wirkt gelblich-schmutzig, rauh und trocken und neigt zur Schuppenbildung, Ekzemen und Hautinfektionen. Das begleitende Brennen und Jucken der Haut wird durch kalte Luft oder die Berührung mit Wasser noch verstärkt, weshalb Sulfur-Menschen eine große Abneigung gegen Waschen verspüren und lieber die eigene Unreinheit in Kauf nehmen. Auch die kleinsten Wunden eitern und entzünden sich schnell.

Der Sulfur-Typ vermittelt den Eindruck eines ungepflegten, unordentlichen Menschen, was durch seine glanzlosen, struppigen Haare noch unterstrichen wird. Seine Hornhaut wirkt wie mattes Glas.

Die Ekzeme sind vor allem trockener Natur. Begleitet von starkem Jucken, Brennen und Hitzewallungen sind sie vor allem nachts unerträglich. Klopfendes Kopfweg ist ein häufiger Begleiter

HOLUNDER - SAMBUCUS NIGRA

des Sulfur-Menschen.

Beim Bücken überfallen ihn Schwindelanfälle, besonders morgens.

Der Schweiß und andere Ausdünstungen riechen extrem unangenehm. Dem Sulfur-Menschen selber fällt das nicht auf, er verhält sich in dieser Hinsicht aber überempfindlich gegenüber seinen Mitmenschen.

Die sichtbaren Venen sind stark gefüllt und Krampfadern bzw. Krampfadergeschwüre oder Hämorrhoiden, ebenfalls begleitet von Jucken und Brennen, sind keine Seltenheit.

Das Stehen ist für den Sulfur-Typen die schlimmste Haltung, da sich seine Beschwerden durch die Blutstauung verschlechtern.

Ein weiteres Anzeichen von Sulfur ist die Unverträglichkeit vieler Speisen. Dem starken Wunsch nach Alkohol und Süßigkeiten kann nicht nachgegeben werden, da der Genuss eine Verschlimmerung der Symptome nach sich zieht. Völliger Appetitverlust wechselt mit dem Gefühl übermäßigen Appetits. Auch fauliges Aufstoßen kommt vor.

Der Schlaf bei Schwefel ist unruhig (Katzenschlaf). Nächtliches Sprechen und Zucken sind für den Sulfur-Menschen normal. Vor allem in der Zeit zwischen 2 und 5 Uhr morgens kann er nicht schlafen. Er hat lebhaftere Träume und wird vom geringsten Geräusch geweckt. Untertags überfällt ihn dann eine plötzliche unwiderstehliche Müdigkeit. Auch Beschwerden der Atemwege (wie häufige Sinusitis, Bronchitis oder gar Asthma) kommen vor.

Der Holler ist häufig in Büschen in Wäldern, Gärten, bei Äckern und bei Bauernhöfen anzutreffen. Die Pflanze ist ein Geißblattgewächs, ist mehrjährig und erreicht eine Höhe bis 5m.

Vom Holler werden die Blüten, Blätter, Früchte, Rinde und Wurzeln verwendet. Ein Sprich-



wort sagt: "Wenn du an einem Hollerbusch vorbeigehst, dann zieh deinen Hut". Radiästheten wissen, dass ein Hollerbusch immer ein Anzeiger von Wasser ist. Der Holler ist ein getreuer Begleiter des Menschen. Alle Teile des anspruchlosen Strauches sind zu Heilzwecken verwendbar. Er ist auch ein sehr sagenumwobener Strauch. Als Schutzbaum für Haus und Stall.

Die Wirkung ist schweißtreibend, nieren- und blasenwirksam, hustenlindernd, blutreinigend, stuhlfördernd und fiebersenkend.

Verwendung in der Homöopathie als Sambucus nigra Urtinktur bis D6 für Kinder zur Steigerung der körpereigenen Abwehrkräfte, bei Schnupfen und Asthma.

Verwendungen und Wirkungen:
Blüten: als Tee schweißtreibend, fiebersenkend und auswurf-

fördernd: 2 gehäufte TL Blüten mit ¼ l kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen.

Hollerblütensirup: 3 l Wasser und 10 dag Zitronensäure vermischen, 15 Blütendolden hineingeben und mit 3 (unbehandelten) Zitronenscheiben beschweren.

3 Tage stehen lassen, öfters umrühren. Abseihen und 3 kg Zucker einrühren, dann abfüllen.

Gebackener Holunder: ¼ l Milch, 1 Ei, 200 g Mehl, 1 Prise Salz zu einem Teig quirlen. Hollerblüten kurz abschneiden und in den Teig eintauchen und im heißen Fett beidseitig herausbacken. Mit Zucker und Zimt bestreuen.

Beeren: sind roh giftig (Erbrechen). Gekocht: Vitamin C Lieferant, mild abführend- als Mus, Kompott und Saft. Ansetzen als Hollerschnaps.

Holler-Karotten-Marmelade:
Zutaten: 50 dag Holler, 3/8 l Wasser, 50 dag Karotten, 1/8 l Wasser, Gelierzucker 2:1

Holler in 3/8 l Wasser 5 Minuten kochen und passieren. Geputzte und geschnittene Karotten in 1/8 l Wasser weich dünsten und passieren. Holler- und Karottenbrei vermischen und abwiegen. Mit der halben Menge Gelierzucker 3 Minuten sprudelnd kochen und noch heiß in gereinigte Gläser füllen.

Getrocknet: 10 - 15 Beeren dreimal täglich gegen Durchfall kauen.

Rinde, Wurzeln als Tee: ¼ l Wasser, 1 TL Rinde kalt 1 Stunde ansetzen, 3 Min. kochen. Ist mild abführen, Blut und Nieren reinigend.

◀Fortsetzung von Seite 1

Antihomotoxische Mittel können das Immunsystem unterstützen. Unter diesen Arzneien versteht man homöopathische Komplexmittel, die eine einfache Selbstmedikation zulassen. Sie helfen dabei, die eigenen Selbstheilungskräfte wieder zu erwecken und die Symptome zu lindern (nicht zu unterdrücken, denn sie sind zur Heilung wichtig!).

Bei Alltagsinfekten (wie fieberhaften Infekten, Bronchitis, Sinusitis) kann der Organismus durch "Hausmittel" wie Bettruhe und Dampfbäder unterstützt werden. Bei Husten, Schnupfen und Halsschmerzen können auch Vitamin C und (in den ersten Stunden) Aconit helfen. Ebenfalls empfiehlt sich das Antihomotoxische Medikament Aconitum-Homaccord. Es enthält Aconit, Eukalyptus und Brechwurzel (*Cephaelis ipecacuanha* - früher *Ipechuana*) und ist bei fieberhaften Infekten der oberen Atemwege wirkungsvoll einsetzbar.

Setzt nach dem anfänglichen Frösteln, das ein Fieber mit sich bringt, das Schwitzen ein, hat sich als homöopathische Behandlung die Tollkirsche (*Atropa bella-donna* - früher *Belladonna*), bewährt. Antihomotoxisch ist *Belladonna-Homaccord* ratsam (*Atropa bella-donna* und *Echinacea*). Das Komplexmittel hat neben der fiebermildernden und entzündungslindernden Wirkung der Tollkirsche auch noch die abwehrsteigernde Funktion des Sonnenhuts (*Echinacea*).

Bei Gliederschmerzen wirkt *Bryaconeel*, ein Komplexmittel aus Aconit und Phosphor.

Daneben wirkt auch das Mittel *Gripp-Heel* bei einem harmlosen

fieberhaften Infekt. Es enthält Aconit, *Bryonia*, Phosphor und *Lachesis*, ein Schlangengift.

Halsschmerzen sind ein erstes Anzeichen für eine drohende Erkältung. Sowohl hier als auch bei einer Mandelentzündung ist *Angin-Heel* einsetzbar. Die Mischung aus *Atropa bella-donna*, *Apis*, *Hepar sulfuris*, *Arnika montana* und anderen Homöopathika ist für alle Formen und Stadien dieser Erkrankung geeignet.

Eine Bronchitis wird am Besten mit dem pflanzlichen Mittel *Hedera Helix* (Efeu) behandelt.

Bei einer Sinusitis (Nasennebenhöhlenentzündung) kann der Heilungsprozess ebenfalls mit homöopathischen und Antihomotoxischen Mitteln unterstützt werden. Homöopathisch ist die Einnahme von *Kalium bichromicum* anzuraten. Ist die Nebenhöhlenentzündung bereits chronisch, empfiehlt sich *Euphorbium compositum*.

Unterstützend helfen bei allen genannten Erkrankungen die "Klassiker": Bettruhe, Dampfbäder und Inhalieren.

Der Organismus wird es einem danken, wenn man das Immunsystem nicht erst dann beachtet, wenn es gebraucht wird. Je stärker es ist, desto weniger merkt man seine Arbeit im Inneren des Körpers. Zusammenfassend sollen hier nochmal die wesentlichen Eckpunkte eines starken Abwehrsystems genannt werden:

Eine ausgewogene Ernährung sorgt für die Zufuhr von notwendigen Mineralstoffen und Vitaminen. Dabei muss vor allem auf Obst, Gemüse und Salate Wert gelegt werden. Weiters sollten die Speisen nicht verkocht werden, damit keine Vitamine verloren gehen. Viel Flüssigkeit

(Mineralwasser, Fruchtsäfte und Kräutertees), wenig Nikotin, Alkohol in Maßen und Bewegung an der frischen Luft sind ebenfalls essentiell, um im Gleichgewicht zu bleiben.

Sollte es trotzdem zu einer Erkrankung kommen, sollte man möglichst danach trachten, die Symptome nicht zu unterdrücken, sondern sie (z. B. mit Antihomotoxischen Mitteln) nur zu lindern. Nur so kann es zu einer vollständigen Genesung kommen.

IMPRESSUM

Homöopathie-Bulletin
September 2005

Herausgeber:

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

Redaktion:

Christl Potzmann
Petra Plavec
Mag. Tanja Schuch

Fotos:

Dr. Peithner KG

Herstellung:

Repacopy, 1232 Wien

Abo-Preis für Nicht-Mtg!:

4 Euro /Jahr

Leserbriefe an:

info@vhg.at

Der Verein im Netz:

www.vhg.at