

Bücher:



Homöopathie – Leitfaden für Ihre erfolgreiche Behandlung
Ulf Riker; DZVhÄ
Bonn, September 2006
96 Seiten, 9,00 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, Bonn, August 2007
ca. 160 Seiten, 10,00 Euro
ISBN 978-3-939749-03-5



Homöopathie besser verstehen
Christoph Trapp
Haug Verlag
Stuttgart 2003
156 Seiten
19,95 Euro
ISBN 3-8304-2096-X



Homöopathische Haus- und Notfallapotheke
Herausgeber: DZVhÄ
Verlag Peter Irl, Buchendorf
8,00 Euro
ISBN 3-933666-02-3

Zeitschrift:



Publikumszeitschrift Homöopathie
leicht verständliche Texte rund um die Homöopathie & Tipps zur Selbstmedikation, 16 Seiten, 4 x Jahr, Jahresabo 5 Euro/Förderabo 8 Euro inkl. Porto. Probehefte erhalten Sie über die DZVhÄ-Geschäftsstelle.

Faltblätter (kostenlos):

- Leitfaden zur Behandlung mit homöopathischen Heilmitteln
- Leitfaden zur Behandlung von Erkältungskrankheiten
- Leitfaden zu Naturheilverfahren während der homöopathischen Behandlung

Die Publikationen können Sie in der DZVhÄ-Geschäftsstelle oder unter www.welt-der-homoeopathie.de bestellen.

Adressen:

Deutscher Zentralverein homöopathischer Ärzte e.V.
– Geschäftsstelle –
Am Hofgarten 5, 53113 Bonn
Tel.: 0228 - 242 53 30
Fax: 0228 - 242 53 31
E-Mail: info@dzvhae.de
Internet: www.welt-der-homoeopathie.de

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

Homöopathie-Stiftung

Die im April 2001 gegründete Stiftung fördert die homöopathische Wissenschaft, Forschung, Dokumentation und Lehre.

Sie unterstützt das Europäische Institut für Homöopathie (InHom) in Köthen, um eine unabhängige Forschung zu gewährleisten.
Springstr. 28, 06366 Köthen
www.homoeopathie-stiftung.de

Spenden: Sparkasse Köthen
BLZ 800 536 22, Kto. 34 00 12 11

Zustiftungen: Dresdner Bank Köthen
BLZ 800 800 00, Kto. 08 21 10 12 00

Internet:

www.welt-der-homoeopathie.de

Im umfangreichsten deutschsprachigen Homöopathie-Portal finden Sie jede Menge Informationen und Tipps aus vielen Bereichen der Homöopathie und der Gesundheitspolitik.

Zum Beispiel:

Therapie

- Homöopathie bei Kinderkrankheiten
- Homöopathie für unterwegs

Theorie

- Wie funktioniert die Therapie in der Praxis
- Und worauf muss bei der Selbstbehandlung geachtet werden

Tipps

- Diese Arzneien gehören in die Hausapotheke
- Diese Krankenkassen übernehmen die Kosten

Service

- Arztsuche
- Bücher bestellen
- Termine
- und vieles mehr ...

www.welt-der-homoeopathie.de

Leitfaden

zur Behandlung von
Erkältungskrankheiten

Deutscher Zentralverein
homöopathischer Ärzte

Was nicht hilft

- Grippeimpfungen – die helfen wenn überhaupt nur bei der selteneren echten Grippe – und das auch nur dann, wenn der Impfstoff einigermaßen zu dem Erreger der Epidemie passt.
- Antibiotika – die helfen nicht bei viralen Erkrankungen. Antibiotika sind nur erforderlich, wenn die Behandlung des Virusinfekts nicht erfolgreich war und sich Komplikationen einstellen; wenn sich zu der Viruserkrankung also noch eine bakterielle Erkrankung gesellt und droht ernste Ausmaße anzunehmen. Eine zu frühe Gabe von Antibiotika schwächt das Abwehrsystem eher und erzeugt resistente Bakterien.
- Die Erkältungsmittel aus der Fernsehwerbung
 - Fiebersenkende Mittel führen vorübergehend zu mehr Wohlbefinden (man spürt die Krankheit nicht mehr so), verlängern sie aber unter Umständen sogar noch. 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 verschärfen sie das Problem. Man nimmt die Tropfen dann nur noch, um den Zustand zu erzeugen, den man ganz ohne diese Tropfen ohnehin hätte. Diese Nasentropfen haben ein hohes Abhängigkeitspotential.

Was hilft

- Ruhe – sie sollten sich körperlich schonen, keinen Sport treiben und auch im Beruf oder im Haushalt kürzer treten.
- In der Regel: Viel trinken. Mit hoch gelagertem Kopf schlafen.
- Für ausreichende Luftfeuchtigkeit in beheizten Räumen sorgen. Auf keinen Fall rauchen.
- Hausrezepte – aber nicht zwanghaft angewandt. Probieren Sie aus, was IHNEN gut bekommt:
 - Inhalationen (Kochsalz oder Emser Salz in Wasser gelöst als Dampf oder besser noch vernebelt mit einem entsprechenden Gerät) machen die Nase freier und erleichtern das Atmen. Das Gleiche gilt für Spülungen der Nase (einen Teelöffel Salz auf einen halben Liter Wasser) und Salz-Nasensprays.
 - Heiße Milch mit Honig dämpft Hustenreiz und Halskratzen. Das Gleiche gilt für Halsbonbons – die lassen sich auch noch unterwegs verwenden.
 - In schwereren Fällen kommen Hals- und Brustwickel zum Einsatz.
- Eine homöopathische Behandlung – es sollte allerdings das passende Mittel sein.

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 – Zaubrübe:** 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 Bagatell-erkrankung 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. Die homöopathische Arznei unterstützt und stärkt die Lebenskraft im Abwehrkampf gegen Viren und Bakterien und das nicht nur im Winter. Wer sich generell bei Krankheiten homöopathisch behandeln lässt, wird auf Dauer eine stärkere Konstitution bekommen und seltener an saisonalen Erkrankungen leiden. 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.

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 wiederholen. 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 möglichst nichts essen und trinken. Der Deutsche Zentralverein homöopathischer Ärzte empfiehlt bei der Selbstbehandlung für alle homöopathischen Medikamente die Potenz C12. Eine Gabe sind 2-3 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 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 oder Halsbonbons 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



Homöopathieverträgliche Halsbonbons

Dr. C. SOLDAN®, Familienunternehmen in 4. Generation, stellt Bonbonspezialitäten her, die sanft und natürlich wie die Homöopathie auch zur Begleitbehandlung von Husten geeignet sind. Folgende Spezialitäten aus dem Hause Dr. C. SOLDAN® sind mit dem Gütesiegel „homöopathie-verträgliches Produkt“ des DZVhÄ ausgezeichnet worden: Em-eukal® Honig und echt Bayerischer Blockmalz. Hinweise finden Sie auch unter www.soldan.com oder www.em-eukal.de.

echt Bayerischer Blockmalz: PZN 3144975

Em-eukal® Honig-Bonbons: PZN 3166511

© DR. C. SOLDAN® GMBH · PHARMAZEUTISCHE PRÄPARATE + BONBONSPEZIALITÄTEN
EM-EUKAL WERK · NÜRNBERG · WWW.SOLDAN.COM