

## Kurze Einführung in die klassische Homöopathie

Quellen: Homöopathie bei Sportverletzungen von Emlyn Thomas  
Homöopathie für Sportler von Karin Hubbeling  
Erste Hilfe durch Homöopathie von Dr. Manuel Mateu I Ratera  
Homöopathie von Dr. Andrew Lockie u. Dr. Nicola Geddes  
Homöotanik von Bruno Vonarburg

### Was ist Homöopathie überhaupt?

Jeder hat den Begriff schon einmal gehört, die Definition ist allerdings sehr unterschiedlich.

Einige haben von erstaunlichen Heilerfolgen gehört, andere halten es für Scharlatanerie.

Trotz zahlreicher Heilerfolge wird die Homöopathie wissenschaftlich nicht anerkannt.

Das eine wissenschaftliche Erklärung nicht möglich ist, liegt sicher nicht an der Heilmethode, sondern an den unzureichenden Meßinstrumenten.

Die Natur hört nicht da auf, wo unsere Wahrnehmung aufhört.

Die Heilmittel der Homöopathie kommen aus dem gesamten Naturreich

Pflanzlicher Bereich	ca. 75 %
Tierreich	ca. 5 %
Mineralische Welt	ca. 18 %
Nosoden	ca. 2 %

Nosoden sind Zubereitungen aus Krankheitsprodukten und Krankheitserregern.

Außerdem gibt es noch die isopathischen Nosoden, die aus einer vom Kranken selbst herrührenden Quelle stammen, sowie Zubereitungen aus Medikamenten, Lebensmitteln, Blut, Speichel, Tränen etc.

Die homöopathischen Medikamente werden seit über 200 Jahren in sogenannten "Arzneimittelprüfungen" an gesunden Menschen getestet. Alle Symptome und Verhaltensweisen, die die Probanden unter Einnahme des Mittels entwickeln, werden genauestens festgehalten.

Wenn ein erkrankter Mensch die Eigenschaften und Symptome zeigt, die viele Testpersonen unter Einnahme eines Mittels entwickelten, so ist das Heilmittel gefunden, denn das Prinzip der klassischen Homöopathie lautet:

Ähnliches kann durch Ähnliches geheilt werden

- die sogenannte "Simile" Regel.

Das homöopathische Mittel baut auf drei Grundprinzipien auf:

- 1) Eine Verletzung, oder Krankheit verändert den normalen, gesunden Zustand der gesamten Person
- 2) Eine Heilung erzielen wir durch die kleinst mögliche Gabe einer Substanz, die, wenn wir sie in größeren Dosen verabreichen würden, Symptome auslösen, die der Krankheit, oder Verletzung ähnlich sind.
- 3) Ein homöopathisches Mittel wird um so wirksamer, je mehr es verdünnt und potenziert wird.

Die Homöopathen halten Ausschau nach Symptomen, die die Beschwerden einer Person individuell charakterisieren. Sie suchen nach Symptomen, die für diese Person besonders kennzeichnend sind

Für den Homöopathen ist es wichtig die Gesamtpersönlichkeit des Patienten zu erfassen. Dazu gehören alle körperlichen Symptome, wie z.B. Schmerzen, Fieber, Hautfarbe, sowie Vorlieben und Abneigungen (Modalitäten)

Aber, es sind nicht nur die symptomatischen Beschwerden wichtig, sondern ganz besonders auch seine Gefühle, Ängste, Stimmungen, Schlafverhalten, Träume, Sozialverhalten, Familiensituation und die allgemeinen Lebensumstände.

Ein Homöopath verordnet seltenst ein Medikament nach Ort, oder Art der Verletzung, sondern immer nach der Qualität der Schmerzen und dem Verhalten und Empfindungen des Patienten. Er sucht das Mittel für den Patienten, nicht für die Pathologie.

**Ausnahme: Akute Verletzungen und andere medizinische Notfälle**

### **Fragen zur Mittelfindung:**

Wie wurde die Verletzung verursacht?

Wie fühlst du dich?

Kannst du den Schmerz beschreiben?

Bist du durstig?

Hast du Verlangen nach einer kalten, oder warmen Anwendung?

Bist du zur Zeit in ärztlicher Behandlung?

Liegen zurzeit andere gesundheitliche Probleme vor?

Nimmst du Medikamente?

Ist dir Ruhe, oder eher Bewegung angenehm?

Wie ist dein Schlaf?

### **Beobachtungen zur Mittelfindung:**

Gibt es Schwellung, Hitze, Kälte, oder Verfärbung

Wie wirkt der Gesichtsausdruck

Wie ist die Einstellung zur Genesung (positiv/negativ)

Reizbar, oder eher lethargisch?

Besteht Berührungsempfindlichkeit, bzw. Ablehnung gegen Berührung

Ängstlich und furchtsam (Angst vor weiteren Schmerzen)

Ruhelosigkeit (kann nicht sitzen bleiben)

Sitzt vollkommen regungslos da

Ist die Bekleidung für die objektive Temperatur entsprechend

**In vielen akuten Situationen, bleibt zunächst keine Zeit für Fragen und Beobachtungen**

**In solchen Fällen ( Trauma) beginnt man zunächst mit der Gabe von Arnika. Das Langzeitmittel wird dann später gesucht.**

**Arnika bewirkt, das Hämatome schnell zum Stehen kommen und schneller resorbiert werden. Die Bildung von Entzündungen wird minimiert.**

### **Geistes- und Gemütssymptome:**

Angst vor Berührung und Annäherung (Furcht vor weiteren Schmerzen)

Behauptet es ginge ihm gut und Behandlung ist nicht nötig

Hoffnungslos, gleichgültig

Gestörter Schlaf, weil Bett zu hart

Reizbarkeit

Schuldgefühle

Unzufriedenheit

Widerspricht ständig

### Art der Schmerzen:

Wundes, zerschlagenes Gefühl nach Trauma. Fühlt sich, als wäre er verprügelt worden. Arnika

Wundes Gefühl nach Verletzung mit Angst und Schreck (Schock) Aconit

Wunder Schmerz in Ruhe und zu Beginn der Bewegung, wobei die fortgesetzte Bewegung bessert Rhus toxicodendron

Wunder Schmerz, der von Sehnen oder Bändern ausgeht. Patient glaubt nicht an die Genesung, evtl. verzweifelt. Ruta

Wunder Schmerz, schon durch die kleinste Bewegung Bryonia

Die am häufigsten, von Laien verwendeten Arzneien, bei Sportverletzungen sind Arnika, Ruta, Bryonia und Rhus toxicodendron.

Ein homöopathisches Mittel darf nicht regelmäßig über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. (Mittelprüfung!)

Ein Mittel darf nicht weitergenommen werden, wenn es nach drei bis fünf Einnahmen keine Besserung gebracht hat, oder der Zustand nach einer Verbesserung stagniert.

Auch kann es zur sogenannten “Erstverschlimmerung” kommen, wie z.B. kurze Verschlechterung bestehender Symptome, oder Müdigkeit, was als positives Zeichen zu werten ist.

(gut zu beobachten bei kleinen Kindern, die Kurz nach Einnahme eines Mittels einschlafen)

Treten dagegen neue Symptome auf, war das Mittel falsch gewählt.

Homöopathische Arzneien sind keine Wundermittel. Sie können keine Bänder wieder zusammenwachsen lassen, Menisken reparieren, oder abgenutzte Gelenke und Gewebe erneuern. In vielen Fällen kann die Homöopathie die Schulmedizin “nur” sinnvoll unterstützen.

Die Behandlung mechanischer Verletzungen erfordert häufig, in Abweichung von sonst üblichen, homöopathischen Grundsätzen, ein in gewisser Weise recht klinisches Denken.

Verletzungen gehören (meist) zu den seltenen Fällen, in denen eine echte kausale Therapie überhaupt möglich ist.

Bei Potenzwahl und Dosierung der homöopathischen Mittel, zeigt sich, wie auch bei akuten Erkrankungen, das man die Arzneigaben relativ engmaschig ansetzen muß.

## Erste Hilfe bei traumatischen Verletzungen

Schläge, Verdrehung, Überdehnung, Muskelfaserrisse, Sehnen und Bänderverletzungen

Die schnelle Resorption von eingedrungenem Blut ins Gewebe (Hämatome), ist Voraussetzung für einen Heilungsprozeß. Der Wirkstoff, der Blutungen reduziert und die Resorption beschleunigt ist Arnica montana.

Arnica wirkt blutstillend, abschwellend, antiphlogistisch, beugt Ermüdungen vor. Besonders wichtig auch bei Kopfverletzungen (subdurales Hämatom), Comotio. Ein Folgemittel, falls die Verletzung schon länger zurück liegt, aber noch Restsymptome bestehen, wäre ev. Natrium sulfuricum.

Bellis wird gegeben bei tief liegenden Hämatomen (Schlag in den Bauch, die Brust, Geschlechtsteile). Bellis ist auch das erste Mittel, welches man gibt, wenn Arnica keine Wirkung zeigt.

Hypericum benutzt man, bei Verletzungen von nervenreichem Gewebe. Der Schmerz ist schießend und fast unerträglich heftig. Schläge gegen die Wirbelsäule, Steißbeinstürze, Ball gegen die Fingerkuppe

Ruta ist oft das Folgemittel von Arnica, wenn es sich um Verletzungen von Sehnen und Bändern handelt.



## **Behandlung von Verletzungen und Beschwerden durch Überbeanspruchung**

### Ursachen:

Leistungsdruck

vermindertes inneres Gleichgewicht

Mangel an Selbstbewußtsein

Versagensängste

Erwartungsängste

Ehrgeiz

Gerade, wenn mentale und emotionale Probleme die Ursache von Verletzungen sind, sollte ein erfahrener Homöopath hinzugezogen werden. Handlungsbedarf besteht immer dann, wenn der psychische Zustand des Sportlers sich auf seine Leistung und Leistungsfähigkeit auswirkt.

Nachfolgend eine Tabelle, aus der man ersehen kann, das es häufig Zusammenhänge zwischen körperlichen, Geistes/Gemütssymptomen und Allgemeinsymptomen gibt.

<b>Körper</b>	<b>Geist und Gemüt</b>	<b>Allgemein</b>
Steifheit, Schmerz bei selbst alltäglichen Bewegungen	Konzentration schlecht	Energiedefizit
Krankheitsgefühl, fühlt sich fiebrig	Aufgeregt, nervös	Ermüdet schnell
Häufige Erkältungskrankheiten	Konfus, nicht in der Mitte, schweift ab	Leistungsabfall
Herpes / Aphten	Leicht reizbar	Koordinationsprobleme
Häufig kleine Verletzungen	Depression	Ruhepuls und Atemfrequenz sind erhöht
Schnitte, Prellungen, Schürfwunden	Angst	Vermehrter, oft kalter Schweiß
Schwellungen, Entzündungen	Wählerisch	Schlafprobleme
Verstauchungen, Zerrungen	Bricht aus der Routine raus	Erhöhte Wetterfühligkeit
Frakturen (auch durch Ermüdung)	Eifersucht, Paranoia	Dehydrierung
Schmerz nach Bewegung	Vermehrte Angst, Mangel an Selbstbewußtsein	

## Behandlung spezifischer Verletzungen

Frakturen und Luxationen: Arnica, Bryonia, Rhus-tox., Rhododendron, Symphytum, Ledum

Verletzung von Bändern und Sehnen: Rhododendron, Rhus-tox., Ruta

Knöcheldistorsionen: Arnica, Ruta, Bellis, Bryonia, Rhus-tox.

Achillessehnenriß: Arnica, Ruta, Symphytum

Muskelfaserriß: Arnica, Bellis

Knieverletzungen: Arnica, Bryonia, Rhus-tox., Ruta

Schulterluxation: Arnica, Rhus-tox., Ruta

Fingerverletzungen: Arnica, Hypericum, Ruta

Kopfverletzungen: Arnica, Natrium sulfuricum

Augenverletzungen: Arnica, Euphrasia, Ledum

Muskelkrämpfe: Calcium carbonicum, Cuprum metallicum, Magnesium phosphoricum

## Verletzungscocktail

Nach Prof.Dr.Dorci

Zur Nachbehandlung nach Operationen oder Verletzungen, kann man diesen Cocktail nutzen. Ich gebe in der Regel einmal täglich, für eine Woche, 3-5 Tropfen in etwas Wasser.

Arnica	Blutung, Schock, Muskeln
Hypericum	Nerven
Symphytum	Knochen
Rhus-tox.	Muskeln
Ruta	Sehnen, Bänder, Knorpel, Periost

Eventuell ergänzend hinzufügen:

Opium	bei Schock
Calendula	bei offenen Verletzungen

Von jedem Mittel, 3 Globuli in D12, oder C30, in Wasser auflösen und mit hochprozentigem Alkohol (z.B. Gin) konservieren

Es folgen Beschreibungen der gebräuchlichsten Mittel, die wir bei Verletzungen einsetzen.

## **Arnica montana (Bergwohlverlei, Johannisblume, Fallkraut)**

Arnica ist in der Lage, die Auswirkungen von Traumata aller Art, selbst, wenn sie schon länger zurückliegen, wirkungsvoll zu behandeln. Dieses Mittel verhindert überschießende Reaktionen des Gefäßsystems auf traumatische Verletzungen durch Schläge, oder Stürze. Es begrenzt die Einblutung in die Gelenkkapseln und wirkt außerdem gegen den Schock.

### Indikation:

Unfälle, Stürze, Schlägen, Überdehnungen, Distorsionen, Hämatome, Blutungen, Schläge auf den Kopf, Überbeanspruchung, ungewohnte körperliche Belastung, Zerrungen, Muskelrisse, Muskelkater

### Verschlechterung:

Berührung, Erschütterung, Belastung, Feuchtigkeit, Kälte, ständige Bewegung

### Verbesserung:

Liegen mit erhöhten Beinen, Wärme, Beginn der Bewegung

### Beschwerden:

Zerschlagenheitsgefühl im ganzen Körper, meidet jede körperliche Bewegung, Benommenheit, Kälte, Zittern, Ohnmachtsneigung, Verwirrtheit, Übelkeit, Kopfschmerz

### Geist und Gemüt:

Ruhelosigkeit, Angst vor erneuter Verletzung, Furcht vor der Behandlung, will nicht angefaßt werden, sagt es sei alles in Ordnung, weist seine Helfer brüsk ab, schlaflos, weil Bett angeblich zu hart

## **Bryonia alba (weiße Zaunrübe, Gichtrübe)**

Bryonia ist eine Kletterpflanze und braucht somit eine Stütze. Übertragen bedeutet das – wann immer wir eine Stütze (Gehhilfen, Stützverband, Schienen) brauchen, könnte dieses Mittel hilfreich sein.

### Indikation:

Zustände oder Verletzungen, bei denen die geringste Bewegung schmerzhaft ist. Frakturen, Arthritis, Distorsionen, Zustände nach OP, Rückenbeschwerden, Beschwerden durch Dehydration

### Verschlechterung:

Die geringste Bewegung, Aufstehen, Bücken, Husten, Anstrengung, tiefes Atmen, heißes Wetter, warm werden, Berührung, früh morgens, 21 Uhr

### Verbesserung:

Druck, Liegen auf der schmerzhaften Stelle, Bandagen, frische Luft, Ruhe, wolkige, feuchte Tage, lokale Wärme, kalte Getränke

### Beschwerden:

Differenzialdiagnostisch zu Rhus-tox., legt der Patient sich, bedingt durch intensive Schmerzen und Müdigkeit in eine Position, die dann nicht mehr verändert wird. Selbst das Heben der Augenlider, oder die Bewegung unbeteiligter Körperteile, sowie Sprechen wird vermieden. Betroffene Gelenke zeigen heiße Schwellungen, sehr durstig (kaltes Wasser)

### Geist und Gemüt:

Wortkarg, will in Ruhe gelassen werden, will nach Hause, reizbar, verärgert

## **Aconitum napellus (Sturmhut, Blauer Eisenhut, Mönchskappe)**

### Indikation:

Beschwerden nach Warten in der Kälte, Schreck / Schock nach Verletzung oder Unfall

### Verschlechterung:

Frösteln, Kälte, abends und nachts, stickige Räume

### Verbesserung:

Ruhe, frische Luft, Wärme

### Beschwerden:

Unfälle, Angst, Husten, Erkältungen. Charakteristisch ist das plötzliche Auftreten von Symptomen

### Geist und Gemüt:

Blasses, ängstliches Gesicht, furchtsam

## **Rhus toxicodendron (Giftsumach, Giftefeu, Amerikanische Gifteiche)**

### Indikation

Auskühlen nach Anstrengung, ungewohnte Langzeitbelastung, Überanstrengung, Ermüdungsverletzungen, Überheben

### Verschlechterung:

Ruhe, zu Beginn einer Bewegung, nass-kaltes Wetter, Kälte und Zugluft nach Hitze und Schweiß, nach Mitternacht, vor Stürmen, Liegen auf der verletzten Seite.

### Verbesserung:

Fortgesetzte Bewegung, Positionsänderung, Wärme, heiße Bäder, Dehnen, warmes, trockenes Wetter.

### Beschwerden:

Distorsionen, Frakturen, arthritische Beschwerden, Schmerzen nach traumatischen Verletzungen, etc.

### Geist und Gemüt:

Sehr ruhelos, ängstlich, traurig, niedergeschlagen (bis zu Suizidgedanken), unzufrieden, reizbar, durch Schlafmangel, auch geistig erschöpft.



## **Ruta graveolens (Weinraute, Edelraute)**

### Indikation

Überlastung, div. Verletzungen der Bänder, Sehnen und Knorpel, Distorsionen, Überbeanspruchung, tiefe Hämatome (Periost)

### Verschlechterung:

Kälte, feuchtes / nasses Wetter, liegen auf dem verletzten Körperteil, sitzen, Treppensteigen

### Verbesserung:

Wärme, reiben, sanfte Bewegung, Ruhe begrenzt – sonst eher schlechter

### Beschwerden:

Muß sich bewegen, um sich wohl zu fühlen

### Geist und Gemüt:

Niedergeschlagen, unzufrieden mit sich selbst, zweifelt an der Heilung, schuldbewußt wegen der Verletzung

## **Bellis perennis (Gänseblümchen, Maßliebchen)**

Zusammen mit Arnika, ist Bellis ein großes Mittel bei traumatischen Verletzungen. Im englischen nennt sich die Pflanze "Bruisewort", übersetzt heißt das "Quetschkraut"

### Indikation

Verletzungen durch Schläge, Distorsionen, Hämatome in weichem Gewebe, Stoßverletzungen in Weichteile, insbesondere in männl. Genitale und weibl. Brust  
Bauchverletzungen, Quetschungen

### Verschlechterung:

Berührung, abkühlen nach Schweiß, naßwerden, kalte Getränke bei Überhitzung, zuviel Bettwärme

### Verbesserung:

Fortgesetzte Bewegung, kalte Anwendungen, reiben

### Beschwerden:

Pochender, oder drückender Schmerz, unerträglicher Schmerz

### Geist und Gemüt:

Im Gegensatz zu Arnika, erkennt Bellis die Verletzung und bittet um Behandlung. Verweigert zunächst kühlende Behandlung, stellt dann aber fest, das es gut tut

## **Symphytum officinales (Beinwell, Beinwurz)**

### Indikation

Frakturen und Rupturen aller Art, verzögerte Heilung derselben

### Verschlechterung:

Berührung

## **Hypericum (Johanniskraut, Hexenkraut, Hartheu)**

### Indikation

Verletzung von nervenreichem Gewebe, Steißbein und Wirbelsäulenverletzungen, Quetschungen, Beschwerden nach PDA, ausgefranste Fleischwunden, glatte Schnittwunden, Stichwunden

### Verschlechterung:

Erschütterung, Bewegung, Kälteanwendung

### Verbesserung:

Reiben, zurücklehnen, Bauchlage

### Beschwerden:

Schießender, stechender Schmerz

### Geist und Gemüt:

Angst und nervöse Depression nach Verletzung

## **Ledum palustre (Sumpfporst, wilder Rosmarin, Mottenkraut, Porschkraut)**

### Indikation:

Bisse, Stiche, Schnitt- und Schürfwunden, Hämatome, stumpfe Augenverletzungen (“Veilchen”), Rheumatische Schmerzen, Tetanusprophylaxe, allgemeine Infektionsvorbeugung

### Verschlechterung:

Wärme, Bewegung des verletzten Gelenkes, nachts, Berührung

### Verbesserung:

Kalte Anwendungen, Ruhe

### Beschwerden:

Bei einem “blauen Auge”, ist Ledum oft das Folgemittel von Arnika.