



HOMÖOPATHISCHE NOTIZEN

AUSGABE 1 – HERBST 2014

Vorstellung der Homöopathischen Notizen

Sie lesen gerade unsere ersten *Homöopathischen Notizen*! Meine Kollegen und ich wollen Ihnen zusätzlich zu unserer Behandlung Hintergrundinformationen zur klassischen Homöopathie nach Hahnemann, Tipps zur Gesunderhaltung und interessante Erfahrungen aus unserem Praxisalltag in regelmäßiger Folge präsentieren. Auch falls Sie länger keinen homöopathischen Rat benötigten, wollen wir Sie an unserem Wis-



M. Huster, Ch. Stiboy-Risch, R. Schetelich

sen teilhaben lassen.

Wir sind ein kleiner Kreis von drei Homöopathen, die sich gegenseitig vertreten, unterstützen, beraten und

freundschaftlich verbunden sind. Wir freuen uns über eine Rückmeldung oder Nachfragen. Wenn Sie Ihre E-Mail-Adresse schicken, können Sie die Homöopathischen Notizen auch elektronisch erhalten (christine@hp-stiboy.de). Falls Sie sie nicht beziehen wollen, wären wir Ihnen für einen kurzen Hinweis dankbar.

**Christine Stiboy-Risch,
Rainer Schetelich,
Michael Huster**

THEMEN

- ◆ Vorstellung der homöopathischen Notizen
- ◆ Einführung in die Homöopathie – Teil I
- ◆ Die Grippezeit naht ...
- ◆ Unsere Ernährung – Teil I

Einführung in die Homöopathie – Teil I

Begründer der Homöopathie war der sächsische Arzt, Apotheker und Chemiker Dr. Samuel Hahnemann (1755 - 1843). In seinem Hauptwerk, dem „Organon der Heilkunst“ (1810), fasste er die Grundprinzipien der Homöopathie zusammen.

Der Begriff „Homöopathie“ setzt sich aus den beiden griechischen Wörtern „Homoion“ (= ähnlich) und „Pathos“ (= leiden) zusammen. Er deutet auf das wichtigste Grundprinzip der Homöopathie hin, dem Ähnlichkeitsgesetz. Krankheit wurde zur Zeit Hahnemanns als Blutüberfülle bzw. Vergiftung der „Säfte“ (Blut, Schleim, gelbe, schwarze Galle) verstanden. Daher war die Grundlage jeder Behandlung das Ausleiten dieser krankmachenden Säftemischung. Dies ver-

suchte man mit Aderlässen, Brech- und Abführmitteln zu erreichen. Weiterhin wurden sehr große Mengen von starken „Medikamenten“ wie z. B. Quecksilber verabreicht.

Unzufrieden mit diesen Behandlungsmethoden entwickelte Hahnemann ausgehend von seinem berühmten Chinarindenselbstversuch eine neue Therapieform. Chinarinde war damals das wichtigste Mittel gegen Malaria. Er nahm als *gesunder* Mensch Chinarinde ein und entwickelte dabei reproduzierbar für 2-3 Stunden Symptome, die der Malaria ähneln, nämlich Kopf- und Gliederschmerzen, hohes Fieber, Übelkeit, Erbrechen, Schüttelfrost, Benommenheit. Gab er Chinarinde einem Malariakranken, gesundete

dieser. Er fasste seine Entdeckung in dem Satz „Similia similibus curentur“ zusammen. Das bedeutet „Ähnliches möge mit Ähnlichem geheilt werden“. Anders ausgedrückt: Eine Substanz, die ähnliche Symptome beim gesunden Menschen hervorzurufen vermag wie die Symptome einer bestimmten Krankheit, kann diese Krankheit auch heilen.

Es wird deutlich, dass die Homöopathie schon länger existiert und keine Modeerscheinung ist. Ganz im Gegenteil hat sie alle Umwälzungen in der Medizin überstanden und ist heute beliebter denn je. Nach der reinen Schulmedizin ist sie die zweitverbreitetste Therapierichtung der Welt.

Rainer Schetelich (HP)



Die Grippezeit naht ...

Jedes Jahr zur Herbst- und Winterzeit werden wir über die Medien aufgefordert, uns gegen Grippe impfen zu lassen, um den anstehenden Winter ohne Erkrankung zu überstehen.

Wie ist diese Empfehlung zu bewerten und was ist aus homöopathischer Sicht zu raten?

Für Homöopathen stellt eine Impfung einen Eingriff in den Körper dar, der *sehr* sorgfältig erwogen werden sollte. Grippeviren mutieren in großer Geschwindigkeit, sodass die Wahrscheinlichkeit, mit der Impfung den im Winter auftretenden Virus zu erwischen, eher klein ist. Häufiger als eine „echte“ Grippe, kommt es bei unseren Wintererkrankungen zu sog. grippalen Infekten oder Erkältungen,

gegen die hilft diese Impfung sowieso nicht.

Da ist es doch viel besser, unseren Körper zu stärken und ihn in die Lage zu versetzen, jeden wie auch immer gearteten Eindringling, abzuwehren.

Welche Möglichkeiten gibt es nun aus unserer Sicht, den Körper zu schützen? Die wichtigste Empfehlung ist, ein – für jeden individuell – gesundes und zufriedenes Leben zu führen. Patienten mit schwachem Immunsystem verschreiben wir die homöopathische Arznei Influenzinum, die prophylaktisch genommen werden kann. Vier Wochen vor der zu erwartenden Grippesaison sollte jede Woche *eine* Dosis Influenzinum D 30 genommen werden. Danach

eine Gabe pro Monat während der ganzen Winterzeit.

Sollte es Sie trotz aller Maßnahmen doch „erwischt“ haben, gibt es ganz am Anfang einer Infektion die Möglichkeit, mit Campferspiritus das weitere Ausbrechen der Krankheit zu verhindern. Nehmen Sie einmalig ein mit 10 Tropfen getränktes Stück Würfelzucker in den Mund und lassen Sie es zergehen. Etwas gewöhnungsbedürftig, aber durchaus Erfolg versprechend.

Werden Sie trotzdem krank (kommt in den besten – homöopathischen – Familien vor): Nichts geht über eine *individuelle* klassische homöopathische Behandlung ...

Christine Stiboy-Risch (HP)

Unsere Ernährung — Teil I

Die Bedeutung der Ernährung für den Einzelnen unterliegt einer enormen Bandbreite. Der eine Teil gibt sich die allergrößte Mühe die feinsten, gesündesten und frischesten Lebensmittel zu verwenden, die sanfteste oder gar keine Zubereitung zu wählen, während der andere Teil lediglich den ungefragt erscheinenden Hunger gestillt haben möchte. Da bestimmt dann meist der Geschmack was es zu Essen gibt – und die möglichst schnelle Zubereitung der Mahlzeit. Dazwischen klafft eine unüberwindliche Kluft, ein ideologischer Graben. Welche Bedeutung hat unsere Ernäh-

rung abseits aller Ideologie? Aus meiner Praxiserfahrung kann ich sagen, dass es keine für alle gleichermaßen gültige Lösung gibt. Auch wenn die deutsche Gesellschaft für Ernährung mit allen Kräften darum ringt. Die subjektiven und physiologischen Bedürfnisse des jeweiligen Individuums unterscheiden sich grundlegend. Was unsere Gesundheit am meisten belasten kann, sind weniger die Schadstoffe, die Mikrowellenzubereitung, die Art des Anbaus oder der Aufzucht, die mehr oder weniger industrielle Art der Verarbeitung, sondern die Angst um unsere Gesund-

heit. Eine große Schar von Geschäftsleuten gibt sich täglich die größte Mühe, diese Angst zu schüren. Ihr Ziel ist Gewinnmaximierung, nicht unser Wohlergehen. Wie kommen wir aus diesem Dilemma heraus? Die Antwort ist eigentlich einfach: das Sensorium des Menschen, unser Geruch, unser Geschmack und unser Appetit auf bestimmte Lebensmittel ist die zuverlässigste Quelle für die Entscheidung, was unser Organismus eigentlich braucht. Leider werden wir durch Geschmacksverstärker usw. häufig hinters Licht geführt.

Michael Huster (HP)

Praxis für klassische
Homöopathie

Christine Stiboy-Risch

Steilshooper Straße 184 · 22305 Hamburg
Tel.: 040/712 50 70 · www.hp-stiboy.de

Impressum:

Die *Homöopathischen Notizen* werden herausgegeben von Michael Huster (HP), Rainer Schetelich (HP) und Christine Stiboy-Risch (HP).

Redaktion: Michael Huster, Rainer Schetelich und Christine Stiboy-Risch

Fotos: © Sonja Birkelbach - Fotolia.com

Alle Inhalte der *Homöopathischen Notizen* und dessen Layout sind urheberrechtlich geschützt und Eigentum der Herausgeber, sofern nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet. Die *Homöopathischen Notizen* erscheinen dreimal im Jahr. Eine Abbestellung ist jederzeit möglich.