



HOMÖOPATHISCHE NOTIZEN

AUSGABE 5

THEMEN

- ◆ Die Dosierung homöopathischer Arzneien
- ◆ „Die großen 3“ für Erkrankungen des Bewegungsapparates
— Teil I Arnica montana —

Die Dosierung homöopathischer Arzneien

Schon zu Hahnemanns, dem Begründer der Homöopathie, Lebzeiten gab es Kollegen, die eine sehr eigenwillige Dosierung der Arzneien vornahmen. Daher schien es ihm 1837 notwendig, im Zenit seines Schaffens, seinen Schülern und Kollegen ins Gewissen zu reden. Bei der Veröffentlichung des dritten Bandes der „Chronischen Krankheiten“ (eines seiner Hauptwerke) schrieb er ein Vorwort mit dem Titel: „Über das Technische in der Homöopathie“. Zuallererst geht er dort auf einen ganz wichtigen Aspekt ein: Genau so individuell wie die Wahl der Arznei, muss auch die Dosierung individuell angepasst werden. Wegen der großen Unterschiedlichkeit eines jeden Patienten und der unterschiedlichen Intensität der zu behandelnden Symptome, kann es keine einheitliche Dosierung geben. Ein sehr sensibler und reizoffener Mensch benötigt eine seltenere Wiederholung der Arznei als einer, der sich selbst nur wenig wahrnimmt, starken Außenreizen ausgesetzt ist oder auch auf andere Reize nur wenig reagiert. Genauso verlangt eine heftige Symptomatik eine rasche Wiederholung (alle ein bis zwei Stunden oder in ganz akuten Situationen ein Abstand von wenigen Minuten) während Beschwerden von geringer Stärke

oder seltenem Erscheinen weniger häufige Gaben erfordern (alle ein bis zwei Wochen und seltener).

Auch erinnerte er seine Mitstreiter daran, von welcher großer Bedeutung es ist, die erforderliche Arznei aufzulösen und vor jeder Einnahme zehnmal kräftig zu schütteln, zu dynamisieren wie er es formulierte. Denn es kann passieren, dass die Wirkung einer Arznei schon nach der zweiten Gabe „in Schiefelage“ gerät, wenn die Arznei vor der Einnahme nicht verschüttelt wurde. Das heißt der Heilungsfortschritt kommt ins Stocken – und dem gilt es vorzubeugen! Hahnemann hat empfohlen eine solche Auflösung mit Alkohol zu konservieren, da sie sonst schnell ihre Wirkung verlieren kann. Ausgenommen sind hier natürlich ganz akute Situationen wie zum Beispiel eine Verletzung, die eine rasche Wiederholung von Arnica erfordert. Hier können auch mal Globuli direkt zum Einsatz kommen.

Namentlich J. T. Kent (der das umfangreichste Repertorium – ein homöopathisches Nachschlagewerk – zu seiner Zeit verfasste) hat seinen Patienten die „trockene Gabe“, also die direkte Einnahme der Globuli, verordnet. Auch seinen zahlreichen Anhängern und Schülern hat er diese Art

der Dosierung nahegelegt. Das ist wohl der hauptsächliche Grund, weswegen heutzutage viele Homöopathen nicht korrekt nach Hahnemanns Vorschriften dosieren.

Außerdem gab Hahnemann eine genaue Anleitung, wie lange eine Arznei eingenommen werden muss. Erst wenn alle Zeichen einer Erkrankung getilgt sind oder wenn ein Teil der Symptome verschwindet und es zu keiner weiteren Besserung kommt, kann die Arznei abgesetzt werden. Eine andere Möglichkeit ist, die Arznei so lange weiter zu geben, bis der Organismus „gelinde Symptome der Arznei“ hervorbringt. Das heißt, wenn es zu einem leichten Wiederscheinen der ursprünglich zu behandelnden Symptome kommt – also zu einer kurzfristigen Arzneimittelprüfung, wie wir sagen. Zu diesem Effekt kommt es auch, wenn homöopathische Arzneien aus zu geringem Anlass verabreicht werden. In der Praxis begegnet uns das immer wieder bei der zu häufigen Gabe (z. T. mehrfach täglich) von Arnica an Kinder. Hier möchte ich Hahnemann zitieren, der sagte: „Macht's nach, aber macht's genau nach!“

Michael Huster (HP)



HOMÖOPATHISCHE NOTIZEN

„Die großen 3“ für Erkrankungen des Bewegungsapparates — Teil I Arnica montana —

In dieser und den beiden nächsten Ausgaben möchte ich Ihnen drei wichtige homöopathische Arzneimittel für akute Erkrankungen des Bewegungsapparates näher vorstellen. Diese können Sie zur Selbstbehandlung einsetzen sofern, wie in Ausgabe I der HOMÖOPATHISCHEN NOTIZEN beschrieben, Ihre Symptome mit denen des Arzneimittels möglichst weit übereinstimmen. In dieser Ausgabe wird es um die „Königin“ der Arzneimittel für physische Traumen gehen, Arnica montana (Bergwohlverleih).

Eine andere deutsche Bezeichnung für Arnica lautet Fallkraut. Dies weist auf seine einzigartig wichtige Stellung bei sportlichen oder ähnlichen Aktivitäten hin. Denn Arnica, gleich nach einer Verletzung gegeben, kann die schlimmsten Folgen verhindern und eine Heilung einleiten. Es empfiehlt sich daher, Arnica immer mit sich zu führen. Aber auch bei chronischen Folgen derartiger Unfälle kann Arnica noch nach Jahren wirksam sein.

Die zur Familie der Korbblütler gehörende Pflanze wächst in Höhen von 800 – 2000 m in den Gebirgsregionen der ganzen Welt. Erste Kenntnisse seiner Heilwirkungen sind unten anderem von Hildegard von Bingen überliefert. Auch in den Anden wird sie von den Inkas bei bedrohlichen Stürzen in den Bergen als pflanzliches Heilmittel eingesetzt.

Was sind die Einsatzgebiete von Ar-

nica?

1. Folgen von stumpfen Verletzungen mit Blutungen in das umliegende Gewebe („Blaue Flecke“), und Blutungen der Haut oder innerer Organe.
2. Stürze, Schläge, Überdehnungen, Verstauchungen, Verdrehen, Muskelzerrungen und Quetschungen.
3. Steifigkeit und Ermüdung infolge einer Überbeanspruchung oder einer ungewohnten körperlichen Belastung also sehr stark ausgeprägtem Muskelkater.
4. Schreck und Schock nach einer Verletzung.

Bei der Liste fragt man sich, ob überhaupt noch ein anderes homöopathisches Mittel bei akuten Erkrankungen des Bewegungsapparats notwendig ist. Natürlich hilft Arnica nur, wenn es eine Ähnlichkeit zu den vorhandenen Symptomen besitzt. Aber da das häufig der Fall ist, kann man Arnica gut als erstes Mittel bei derartigen Ursachen geben, wenn: 1. keine Symptome vorliegen, die Arnica widersprechen (z. B. Verlangen und Verbesserung der Schmerzen durch Berührung) oder 2. keine verwertbaren Symptome vorliegen, die auf ein anderes ähnlicheres Mittel hinweisen. Damit es nicht zu einer Überdosierung kommt, sollte man jedoch von einer Anwendung von Arnica bei geringfügigen Anlässen absehen. Um sicher zu sein, dass Arnica das richtige Mittel ist, sollten zumindest drei

der nachfolgenden Symptome vorhanden sein („Nur auf einem Hocker mit mindestens drei Beinen kann man sitzen.“):

- ◆ Sagt, es fehle ihm nichts oder es sei nicht so schlimm.
- ◆ Zerschlagenheits-, Wundheits- oder Quetschungsgefühl
- ◆ Das Bett fühlt sich zu hart an.
- ➔ Verlangen nach Wechsel der Lage
- ◆ >* durch Hinlegen und besonders Liegen mit Tieflage des Kopfes
- ◆ < durch die geringste Bewegung
- ◆ < durch und Abneigung vor Berührung

Je nach Schwere der Symptome gibt man jede ½ bis jede Stunde 1-2 Tropfen Arnica C30 in alkoholischer Auflösung. Man wiederholt die Gabe bis eine Reaktion oder Besserung eintritt, dann pausiert man. Es wird die Gabe dann erst wiederholt, wenn es zur Stagnation oder zum Rückfall kommt. Die zu erwartende Wirkung sollte spätestens nach 3–4 Gaben eintreten.

Da Arnica allgemein bei einer Blutungsneigung gute Dienste leistet, hat es sich auch nach einer Operation und Zahnextraktion bewährt: 2 - 3 Tropfen in alkoholischer Auflösung direkt nach der OP. Sollten Wundschmerzen weiterhin bestehen, wiederholt man es nach Bedarf.

Rainer Schetelich (HP)

* > bedeutet Besserung, < Verschlechterung

Praxis für klassische
Homöopathie

Christine Stiboy-Risch

Poppenbüttler Hauptstraße 11a · 22399 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

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.