



HOMÖOPATHISCHE NOTIZEN

AUSGABE 6

THEMEN

◆ Konservierungsstoffe —
Welche schaden uns und welche nicht?

◆ „Die großen 3“ für Erkrankungen des Bewegungsapparates
— Teil 2 Bryonia alba —

Konservierungsstoffe — Welche schaden uns und welche nicht?

Die Konservierungsstoffe sind deklarationspflichtig und wir finden sie als sogenannte E-Nummern in der Zutatenliste von Nahrungsmitteln und in Kosmetika. Nicht alle diese Stoffe in unseren Lebensmitteln sind für unseren Organismus schädlich. Sie können helfen, unsere Lebensmittel vor Bakterien und Pilzbefall zu schützen. Einige können jedoch zu nachhaltigen Störungen führen. Auch bei den bedenklichen Konservierungsstoffen (ab hier abgekürzt K.) kommt es natürlich auf die Menge und Häufigkeit der Aufnahme an. Die seltene Aufnahme kleiner Mengen wird von gesunden Menschen überwiegend gut vertragen. Der regelmäßige Konsum von K. aus der dritten Gruppe (siehe unten), besonders in größerer Menge, wie zum Beispiel in Getränken, birgt ein erhebliches Gesundheitsrisiko. Sie können Allergien auslösen und Stoffwechselforgänge im Organismus behindern.

Ich möchte die wichtigsten und am häufigsten vorkommenden K. beleuchten und bewerten.

Zuerst **die Gruppe der unbedenklichen oder überwiegend gut verträglichen K.**: Sorbinsäure (E 200), Kaliumsorbat (E 202) und Calcium-

sorbat (E 203) sind K., die in Backwaren, Wurst und Käse zum Einsatz kommen sowie in Kosmetika. Kaliumnitrit (E 249), Natriumnitrit (E 250), Natriumnitrat (E 251) und Kaliumnitrat (E 252) sind für Erwachsene unbedenklich, nur für Kleinkinder sind sie schädlich. Sie werden verwendet um Wurst und gepökeltes Fleisch zu konservieren. Nebenbei verleiht es den Produkten eine rosa Farbe – das Auge isst ja schließlich mit.



Chemikalienbehälter vor Supermarktregal
© Deutsches Zusatzstoffmuseum

In **die zweite Gruppe** gehören K. gegen die einzelne Personen allergisch reagieren: Schwefeldioxid (E 220) und seine Reaktionsprodukte (E 221, E 222, E 223, E 224, E 226, E 227, E 228). Von der Mehrzahl der Menschen werden sie gut vertragen. Es ist die älteste Methode, die zum

Schutz von Lebensmitteln eingesetzt wird. Sie werden in vielen Bereichen verwendet, z.B. im Wein, in Trockenfrüchten, in Marmelade und Fruchtsäften.

In **die dritte Gruppe der K.** gehören Stoffe, von denen grundsätzlich abzuraten ist: die Benzoesäure und ihre Salze (E 210, E 211, E 212, E 213). Sie werden mehr und mehr Limonaden, Fertiggerichten, Soßen, Fruchtsäften und Fischsalaten zugesetzt. Obwohl sie erwiesenermaßen gesundheitsschädlich sind. Noch toxischer sind die Parabene bzw. PHB-Ester (E 214, E 215, E 218, E 219), die häufig in Kosmetika zum Einsatz kommen und über die Haut aufgenommen werden. Letztere können nachweislich schwere gesundheitliche Schäden verursachen z.B. die männlichen Spermien schädigen und Brustkrebs auslösen.

Wer sich ausführlicher über Zusatzstoffe informieren möchte, findet in dem handlichen Buch von Udo Pollmer <Zusatzstoffe von A bis Z> einen fundierten und übersichtlichen Ratgeber, herausgegeben vom Deutschen Zusatzstoffmuseum Hamburg, ISBN 978.3-9806226-4-6.

Michael Huster (HP)



„Die großen 3“ für Erkrankungen des Bewegungsapparates — Teil 2 Bryonia alba —

Mit Bryonia alba setze ich die in der Ausgabe 5 begonnene Beschreibung der drei wichtigsten homöopathischen Mittel bei der Behandlung von Erkrankungen des Bewegungsapparates fort.

Bryonia alba, die Weiße Zaunrübe, ist eine in Deutschland häufig in Wäldern und Hecken wachsende, krautige, kletternde und rankende Pflanze mit weißen Blüten. Wegen ihrer großen Giftigkeit wird sie außerdem Toll- oder Teufelsrübe, aber auch Heilige Rübe genannt.

Die Zaunrübe war schon im Altertum als Heilpflanze bekannt. So wendete Hippokrates die Rote Zaunrübe gegen Starrkrampf, Epilepsie, Schwindel und Schlaganfall an. Im Mittelalter nutzte Hildegard von Bingen die zu Breizerquetschte Wurzel, um Dornen und Splitter aus der Haut zu ziehen. In der Volksheilkunde wurde Bryonia früher auch bei Rheuma und Gicht eingesetzt.

Wegen ihrer Toxizität ist es heute jedoch unverantwortlich sie in der Pflanzenheilkunde einzusetzen. Als potenziertes Mittel ist die Weiße Zaunrübe für die Homöopathen jedoch ein unschätzbare Heilmittel. Es gehörte zu den ersten Mitteln, die der Vater der Homöopathie, Samuel Hahnemann, selbst prüfte und so der Homöopathie zugänglich machte. Der frühe Homöopath Dudgeon meinte, dass wir Homöopathen ohne Bryonia

„unseren Laden so gut wie dicht machen könnten“. Daher sollte Bryonia auch in keiner Hausapotheke fehlen.



Die Bedeutung Bryonias für die Behandlung von Erkrankungen des Bewegungsapparates erkennt man auch an einem weiteren Namen dieses der Familie der Kürbisgewächse (Cucurbitaceae) zugehörigen Gewächses: Gichtwurzel oder -rübe. Aber neben den serösen Häuten in den Gelenken wirkt es ebenso gut auf andere seröse Häute wie etwa das Rippenfell, weshalb es auch gut bei Erkältungen mit Husten — wenn die Symptomatik eine Ähnlichkeit aufweist — helfen kann.

Aber was sind nun die uns zu Bryonia führenden Symptome? Das Schlüsselsymptom, dass man sich bei Bryonia vornehmlich merken muss, ist die **ausgeprägte Verschlechterung durch Bewegung**; nicht nur Schmerzen des Bewegungsapparates, sondern auch z. B. Magen-, Rücken-, oder Kopfschmerzen.

Zweitens spricht ein **stechender**

Schmerz für die Anwendung von Bryonia. Auch hier ist dies nicht nur auf eine Körperregion beschränkt, sondern kann sich am Kopf, in der Brust oder Bauch und natürlich in der Muskulatur oder den Gelenken manifestieren.

Aber wir brauchen zumindest ein weiteres Zeichen, um auf unserem „homöopathischen Hocker sitzen zu können“, also Bryonia guten Gewissens anzuwenden zu können. Als drittes Hauptsymptom ist die

Verbesserung der Symptome durch Druck anzuführen. Dementsprechend liegt der Bryonia-Patient auch gerne auf dem betroffenen Körperteil. Während Arnica montana auch eine Verschlechterung durch Bewegung aufweist, macht die Druckverschlechterung die beiden Mittel unterscheidbar. Erstaunlicherweise erfährt der „ideale Bryonia-Patient“ hingegen **durch leichte Berührung eine Verschlechterung**.

Psychisch kann man bei Bryonia eine große **Reizbarkeit bis zur Ärgerlichkeit** infolge der Erkrankung feststellen. Auch hier wird absolute Ruhe verlangt. Ärger kann auch ein Auslöser für die Beschwerden sein.

Abschließend lässt sich sagen, dass Bryonia bei Gelenkverletzungen empfohlen wird, wenn Arnica montana versagt hat.

Rainer Schetelich (HP)

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, Bryonia alba: Rüdiger Kratz

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.