



HOMÖOPATHISCHE NOTIZEN

AUSGABE 7

THEMEN

◆ Der „Bliss-Point“ und warum unsere Natur uns eine Falle stellt

◆ „Die großen 3“ für Erkrankungen des Bewegungsapparates
— Teil 3 Rhus toxicodendron —

Der „Bliss-Point“ und warum unsere Natur uns eine Falle stellt

Zucker gehört zu den Kohlenhydraten und ist damit ein wichtiger Nährstoff- und Energielieferant.

Zu diesem physiologischen Nutzen kommt ein psychologischer Effekt: Süßes aktiviert die Ausschüttung von Serotonin und Dopamin, also Glückshormonen im Gehirn. Das bedeutet, dass zuckerhaltige Nahrungsmittel, ähnlich wie Suchtmittel einen Rausch in uns (genauer im Nucleus accumbens im unteren Vorderhirn) auslösen. Wir fühlen uns belohnt und wollen immer mehr davon.

Das Verlangen nach Süßem liegt in unseren Genen. In der Evolution des Menschen war es von großem Vorteil süße Früchte zu schmecken, weil sie kalorienreiches Essen versprachen, denn in der Steinzeit herrschte Mangel und jede Extrakalorie war willkommen. Die Muttermilch ist ebenfalls süß und sagt unserem Nachwuchs, dass diese Geschmacksrichtung Nahrung verspricht. Hinzu kommt ein ebenfalls aus unserer Frühzeit entwickeltes Verhalten: Wir verlieren nie den Appetit auf Süßes, weil wir unterbewusst nie sicher sein können, wann es wieder etwas gibt. Dieses Verhalten löst das von der Wissenschaft sogenannte „Fress-Gen“ aus.

Es war von überlebenswichtiger Bedeutung, heute im Zeitalter von Supermärkten und Kühlschränken kann es sich als Nachteil erweisen.

Forscher sind nun genau der Menge Zucker auf die Spur gekommen, die in uns ein dauerhaftes Verlangen weckt. Diesen als „Bliss point“ (übersetzt: Glückspunkt) genannten Wert, versucht die Industrie in möglichst jedem ihrer Produkte optimal zu erreichen. Ziel der Lebensmittelindustrie ist es, eine Abhängigkeit zu erreichen, mit einer Geschmacksrichtung, die nicht zu süß, aber trotzdem maximales Ausschütten der Glückshormone bewirkt. Dass sie damit sehr erfolgreich ist, zeigt u.a. der stetig wachsende Zuckerkonsum seit dem 2. Weltkrieg. Vor dieser Zeit hat der Verbrauch pro Kopf ca. 2 kg/Jahr betragen, seitdem ist er auf 38 kg/Jahr (in Deutschland) angestiegen. Wie kann es zu solchen unglaublichen Mengen kommen?

Essen wir eine Süßigkeit, ist klar, dass wir Zucker zu uns nehmen. Aber ist uns auch immer bewusst, wieviel Zucker in einem Salatdressing, Ketchup, Pizzen, Gewürzmischungen und Fertigprodukten enthalten ist? Es sind z.T. unglaubliche Mengen, und wir

glauben, etwas Herzhaftes zu uns zu nehmen!

Um es klar zu formulieren: Zucker ist ein wichtiger Energielieferant und nicht das Problem! Es geht mir *nicht* darum, über den Zucker zu urteilen, sondern um die Lebensmittelindustrie, die ihn einsetzt, um uns zu manipulieren.

Können wir uns dem überhaupt entziehen? Vermutlich mal mehr, mal weniger. Die sicherste Möglichkeit Mahlzeiten zu uns zu nehmen, von denen wir wissen was sie enthalten, kann also nur sein, sie selbst herzustellen und nicht fertig zu kaufen. Dann haben wir die Kontrolle und einen Geschmack, der auch mal unterschiedlich daherkommt, weil es etwas ist, was nicht von der Industrie immer gleich produziert wurde. Schauen Sie außerdem beim Einkauf immer auf die Zutatenlisten, oft steht Zucker schon an zweiter Stelle und ist damit in großer Menge enthalten. Vielleicht gelingt es dann, mit unseren Genen aus der Steinzeit die „Nebenwirkungen“ des industriellen Zeitalters zu kompensieren.

Christine Stiboy-Risch (HP)



„Die großen 3“ für Erkrankungen des Bewegungsapparates — Teil 3 *Rhus toxicodendron* —

Last but not least möchte ich Ihnen in meiner kleinen Reihe von homöopathischen Mitteln für den Bewegungsapparat in dieser Ausgabe *Rhus toxicodendron* (Giftsumach, botanisch: *Toxicodendron quercifolium*) vorstellen.

Diese große Bereicherung unseres Arzneimittelschatzes verdanken wir — wie eine Reihe weiterer Mittel — der indianischen Volksmedizin Nordamerikas. Nach Europa kam es 1640 und wurde 1798 von Samuel Hahnemann in unseren Arzneimittelvorrat aufgenommen.

Dieser Strauch hat große, dünne, biegsame Äste, die mehrere Meter lang werden können und an benachbarten Bäumen hochranken. In seiner Heimat werden die Kinder vor diesem Poison Ivy, dem Giftfeu, sehr gewarnt. Denn die Blätter enthalten einen gelbbraunen Saft, der Übelkeit erregend riecht, ätzend auf der Haut wirkt und dort Bläschen erzeugt, die sich mit Flüssigkeit füllen und heftig jucken und brennen. Wir sehen daran, dass es auch ein hervorragendes Mittel bei Hauterkrankungen ist, die mit Bläschenbildung, Jucken und Brennen einhergehen, wie z.B. Gürtelrose und Lippenherpes.

Doch warum stelle ich Ihnen *Rhus toxicodendron* als ein wichtiges Mittel bei Erkrankungen des Bewegungsapparates vor? Weil es ein äußerst ausgeprägtes Charakteristikum aufweist,

die **Verbesserung der Beschwerden durch Bewegung**. Häufig erfährt der Erkrankte bei den ersten Bewegungen eine Verstärkung seiner Beschwerden, z. B. der Schmerzen oder der Steifigkeit der Extremitäten, die sich aber dann deutlich bei fortgesetzter Bewegung verbessern. Ich hoffe, dass Sie sich erinnern, dass *Bryonia alba* genau die entgegengesetzte Eigenart besitzt: eine Verschlechterung durch Bewegung.



Durch die Bewegungsverbesserung wirkt der Kranke sehr unruhig. Diese **Unruhe** ist ein weiteres Hauptsymptom des Giftsumachs.

Weiterhin vermeidet jemand, der *Rhus toxicodendron* benötigt, **nasses Wetter und Kälte**, da beides **verschlechternd** ja sogar **auslösend** für seine Beschwerden sein kann. Eine Wärmflasche oder ein heißes Bad begrüßt man dagegen sehr. Diese auslösende Kälte kann auch bei verschwitzten Sportlern entstehen, die

sich nach dem Sport nichts überziehen und frieren.

Eine weitere wichtige Einsatzmöglichkeit sind die Folgen von **Überanstrengung**. Die dadurch entstandenen Schmerzen sind schießender, stechender, reißender Natur. Doch außer Schmerzen ist auch Steifigkeit eine häufige Folge.

Nachts werden die Beschwerden beim Giftsumach häufig stärker.

Sportler werden, wenn die Symptomatik passt, *Rhus toxicodendron* bei **Verrenkungen** und **Verstauchungen** zu schätzen wissen. Die Tatsache, dass der Giftsumach hier so gut hilft, hat dazu geführt, dass man es schulmedizinischen Untersuchungen unterzogen hat, um es dann als Allheilmittel bei derartigen Sportverletzungen einsetzen zu können. Leider hat man dabei aber das homöopathische Grundprinzip der Ähnlichkeit außer Acht gelassen. *Rhus toxicodendron* hilft auch nicht bei jeder Verrenkung oder Verstauchung und sollte nicht über längere Zeit und vor allem nicht vorsorglich eingenommen werden.

Psychisch ist *Rhus toxicodendron* nicht so einfach zu fassen, wie *Arnica* oder *Bryonia*. Außer der Unruhe neigt der Erkrankte höchsten zu einer Ängstlichkeit — vor allem nachts — und Niedergeschlagenheit.

Rainer Schetelich (HP)

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, *Rhus toxicodendron*: Aomorikuma

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.