



## HOMÖOPATHISCHE NOTIZEN

AUSGABE 2 – FRÜHJAHR 2015

### THEMEN

◆ Unsere Ernährung - Teil 2

◆ Einführung in die Homöopathie – Teil 2

### **Unsere Ernährung — Teil 2**

Nach den „kulinarischen Ausschweifungen“ über die Feiertage haben viele einen Schrecken bekommen als sie auf die Waage stiegen. Dann werden zum Jahreswechsel gute Vorsätze gefasst. Viele Menschen wollen ihr schlechtes Gewissen und ihr Körpergewicht erleichtern und schauen sich nach einer Diät um. Darauf warten die einschlägigen Buch-Verlage und präsentieren pünktlich zum Jahresbeginn unzählige Ratgeber zum Thema Abnehmen. Zusätzlich beginnt die große Nachfrage nach kalorienreduzierten Lebensmitteln. Aber Vorsicht, der Winter hat erst begonnen, noch braucht unser Organismus die Fettreserven, um sich besser gegen die Kälte und Infektionskrankheiten wappnen zu können. Zusätzlich hilft uns die Aufnahme von Zucker (Plätzchen, Lebkuchen und Weihnachtsmänner) den Mangel an Sonnenschein psychisch besser zu verkraften. Das Gehirn schüttet dadurch mehr Serotonin aus, das im Sommer durch das Sonnenlicht gebildet wird. Der Winter ist die schlechteste Jahreszeit, um eine Gewichtsreduktion zu beginnen. Dagegen ist das Frühjahr eine gute Zeit, um ein wenig Gewicht los zu werden. Aber auch dann ist Umsicht geboten.

Eine schnelle Reduktion des Gewichts mit einer dieser famosen Diäten führt umso schneller zu dem bekannten und gesundheitsschädigenden Jo-Jo-Effekt. Dieser Effekt, der uns heute sehr lästig erscheint, hat uns in früheren Zeiten das Überleben gesichert. Ursprünglich ist er dazu angelegt, nach Notzeiten schnell wieder Ge-

Grund in der Schweinemast eingesetzt und beschleunigen die Gewichtszunahme der Tiere. Bei uns geschieht das Gleiche. Zusätzlich erhöhen Süßstoffe das Risiko an Diabetes Typ 2, auch Altersdiabetes genannt, zu erkranken.

Auch sehr hilfreich ist es, mindestens fünf Stunden zwischen den Mahlzeiten vergehen zulassen, in denen man nichts isst. Das unterstützt die Reorganisation unseres Darms und bietet unserem Stoffwechsel die Möglichkeit, aufgenommene Kalorien zwischenzeitlich zu verbrauchen.

Auf süße Getränke wie Fruchtsäfte und Limonaden zu verzichten, kann eine deutliche Unterstützung darstellen. Mit einem Glas Limonade nimmt man schnell viel mehr Zucker zu sich als mit einem guten Stück Schokolade zum Nachtisch.

Selbst zubereitete Speisen aus frischen Zutaten sind für unseren Organismus erheblich besser als Fertigmahlzeiten. Die schmecken zwar zum Teil recht lecker, aber die Menge an Zusatzstoffen, die benötigt werden, um den Geschmack, die Optik und die Textur zu bewahren, sind

Die Praxis zieht um.

Ab 1. April haben wir eine neue Adresse:  
**Poppenbüttler Hauptstraße 11a**  
**22399 Hamburg**



Näheres siehe:  
[www.hp-stiboy.de](http://www.hp-stiboy.de)

wicht zuzunehmen. Nur wenn wir unser Gewicht sehr langsam reduzieren, haben wir die Chance, dass sich dieser Effekt nicht einstellt. Dazu ein paar Tipps aus meiner langjährigen Praxis:

Vermeiden Sie kalorienreduzierte Lebensmittel. Die fördern zumeist unseren Appetit und lassen uns umso mehr essen. Besonders stark ausgeprägt ist dieser Effekt bei den Süßstoffen. Die werden aus genau diesem



# HOMÖOPATHISCHE NOTIZEN

erheblich.

Stundenlanges Fernsehen hat einen erheblichen Einfluss auf unser Körpergewicht. Das erklärt sich leicht durch die Sekretion von Adrenalin und Cortisol, unseren Stresshormonen, die ausgeschüttet werden, wenn wir fernsehen. Dies geschieht mehrheitlich durch die raschen Bildschnitte und weniger durch die Spannung in der Handlung. Den Wenigsten ist be-

kannt, dass langes Fernsehen einen größeren Einfluss auf unser Gewicht hat, als unser Essverhalten und der Mangel an Bewegung zusammengekommen. Trotzdem unterstützt Bewegung eine Verringerung des Körpergewichts. Darüber hinaus profitieren das Gefäßsystem und etliche andere Bereiche des Organismus von regelmäßiger Bewegung.

Welche Gewichtsklasse für Ihren Kör-

per und für Ihre Konstitutionen jedoch empfehlenswert ist, sollten Sie keiner BMI-Tabelle entnehmen. Die berücksichtigt Ihre persönlichen Bedürfnisse und Ihre konstitutionelle Veranlagung in keiner Weise. Fragen Sie doch mal Ihren Homöopathen danach. Vor allem aber ist es wichtig, dass Ihnen schmeckt, was Sie essen. Guten Appetit!

Michael Huster (HP)

## Einführung in die Homöopathie — Teil 2

Im zweiten Teil meiner Einführung in die Homöopathie erfahren Sie etwas über das 2. und 3. Grundprinzip der Homöopathie, der Arzneimittelprüfung am Gesunden und der Potenzierung.

Hahnemann nahm bei der Einnahme von Chinarinde eine Arzneimittelprüfung an sich vor (siehe Teil 1). Denn um herauszufinden welches homöopathische Heilungspotenzial eine Substanz in sich trägt, wird sie von einer Reihe von gesunden Menschen über eine bestimmte Zeit hin eingenommen. Meist geschieht dies in der Potenz C30.

Die dabei auftretenden Symptome müssen genau festgehalten werden. Insbesondere sind der Zeitpunkt des Auftretens, die zeitliche Abfolge, die Dauer, der Ort, die Empfindung und die Umstände einer Besserung bzw. Verschlechterung der Symptome wichtig. Alle Symptome zusammengefasst ergeben das Arzneimittelbild. Die Arzneimittelbilder findet man gesammelt in einer Arzneimittellehre.

Das dritte Grundprinzip ist die Potenzierung der Ausgangssubstanzen zur Herstellung eines homöopathischen Arzneimittels. Die Arzneimittel werden stufenweise verdünnt und zwischen jedem Verdünnungsschritt verrieben bzw. verschüttelt. Meist wird hierbei nur die Verdünnung genannt. Der wichtigere Vorgang ist jedoch die Verreibung bzw. Verschüttelung. Erst dadurch, zusammen mit der Verdünnung, wird die Arzneikraft in vollem Maße erschlossen. Dieses Verfahren nennt man Potenzierung, abgeleitet von dem lateinischen Wort „*potentia*“ (Kraft, Fähigkeit).

Die Verdünnung erfolgt mit den arzneilich neutralen Substanzen Alkohol oder Milchzucker. Je nachdem, ob es als Kügelchen oder in flüssiger Form verabreicht werden soll. Bei der ersten Verdünnungsstufe z. B. im Verhältnis 1:100 wird 1 Teil des Arzneistoffs mit 99 Teilen Milchzucker oder Alkohol 100-mal verschüttelt bzw. verrieben, das Ergebnis ist die C1. Dann wird im selben Verhältnis weiter verdünnt, d.

h. 1 Teil dieser C1 wird mit 99 Teilen Milchzucker bzw. Alkohol 100-mal verrieben bzw. verschüttelt, so bekommt man die C2 usw.

Es gibt in der Homöopathie drei verschiedene Verfahren zur Potenzierung mit je unterschiedlichen Verdünnungsschritten: Die D (Dezimal)-Potenzen mit einer Verdünnung von 1:10, die C (Centesimal)-Potenzen mit einer Verdünnung von 1:100 und schließlich die Q oder LM (Quinquagintamillesimal)-Potenzen mit einer Verdünnung von 1:50.000.

Hahnemann selbst hat die C- und LM-Potenzen verwendet. Ein weiterer früher Homöopath, Constantin Hering, der in den USA praktizierte, hat die D-Potenzen eingeführt. In den USA werden die D-Potenzen wenig gebraucht und weltweit sind sie, außer in den deutschsprachigen Ländern, unbekannt. Klass. Homöopathen benutzen meist die C- und LM- aber auch hohe D-Potenzen.

Rainer Schetelich (HP)

Praxis für klassische  
Homöopathie

**Christine Stiboy-Risch**

Steilshooper Straße 184 · 22305 Hamburg  
Tel.: 040/712 50 70 · [www.hp-stiboy.de](http://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, © JiSign - 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.