

Zeitschrift des Deutschen Zentralvereins  
homöopathischer Ärzte

# Homöopathie

[www.welt-der-homoeopathie.de](http://www.welt-der-homoeopathie.de)

Erkältungskrankheiten

## Homöopathie stärkt die Lebensgeister

Praxis

Miteinander  
von Homöopathie  
und Intensivmedizin

Homöopathie-Stiftung

Hebammen vertrauen  
auf Homöopathie

G 58348

Winter  
2007

Stempel:

Deutscher Zentralverein  
homöopathischer Ärzte



Wenn es nass und kalt wird, erkrankt nicht jeder Mensch an Husten, Schnupfen, Heiserkeit oder wird Opfer einer Grippewelle. Das liegt an der Lebenskraft des Menschen. Ist der Organismus aber nicht im Gleichgewicht, kränkt der Mensch.

# Ho stärkt die Lebensgei

Eine Erkältung ist eine akute Infektion der oberen Atemwege, die man sich vorzugsweise bei nass-kaltem Wetter zuzieht. Typische Symptome sind Husten, Schnupfen und Heiserkeit. In aller Regel handelt es sich um eine Virusinfektion, jedoch nur selten um eine echte Grippe (Influenza) – über 200 verschiedene Virustypen kommen in Frage. Zu Beginn oder im Verlauf der Erkältung treten Beschwerden auf wie Frösteln, erhöhte Temperatur, ein allgemeines Krankheitsgefühl, Müdigkeit und Kopf- bzw. Gliederschmerzen. Vor allem Kinder klagen gelegentlich auch über Fieber. Das anfängliche Kitzeln in der Nase mit Niesreiz geht meist schnell in Schnupfen über. Durch die Entzündung der Nasenschleimhaut kommt es zu wässrigem bis schleimig-eitrigem Ausfluss. Die Entzündung breitet sich dann aus, so dass es zu einer Rachen- und Kehlkopfentzündung oder gar zu einer Bronchitis kommen kann.

## Was hilft

- Ruhe – sie sollten sich körperlich schonen, keinen Sport treiben und auch im Beruf oder im Haushalt kürzer treten.
- In der Regel: Viel trinken. Mit hoch gelagertem Kopf schlafen.
- Für ausreichende Luftfeuchtigkeit in beheizten Räumen sorgen. Auf keinen Fall rauchen.
- Hausrezepte – aber nicht zwanghaft angewandt. Probieren Sie aus, was IHNEN gut bekommt:
  - Dampfinhalationen (in Wasser gelöstes Kochsalz) machen die Nase freier und erleichtern das Atmen. Das Gleiche gilt für Spülungen der Nase (einen Teelöffel Salz auf einen halben Liter Wasser) und Kochsalz-Nasensprays.

# Homöopathie Winter

- Heiße Milch mit Honig dämpft Hustenreiz und Halskratzen. Das Gleiche gilt für Halsbonbons – die lassen sich auch noch unterwegs verwenden.
- In schwereren Fällen kommen Hals- und Brustwickel zum Einsatz.
- Eine homöopathische Behandlung – es sollte allerdings das passende Mittel sein.

## Was nicht hilft

- Grippeimpfungen – die helfen, wenn überhaupt nur bei der selteneren echten Grippe – und das auch nur dann, wenn der Impfstoff einigermaßen zu dem Erreger der Epidemie passt.
- Antibiotika – die helfen nicht bei viralen Erkrankungen. Antibiotika sind nur erforderlich, wenn die Behandlung des Virusinfekts nicht erfolgreich war und sich Komplikationen einstellen; wenn sich zu der Viruserkrankung also noch eine bakterielle Erkrankung gesellt und droht ernste Ausmaße anzunehmen. Eine zu frühe Gabe von Antibiotika schwächt das Abwehrsystem eher und erzeugt resistente Bakterien.
- Die Erkältungsmittel aus der Fernwerbung
  - Fiebersenkende Mittel führen vorübergehend zu mehr Wohlbefinden – man spürt die Krankheit nicht mehr so – verlängern sie aber unter Umständen sogar noch. Fieber ist Teil der Abwehr, nicht Teil der Krankheit. Fieber ist in aller Regel gesundheitsfördernd – mit wenigen Ausnahmen, wie zum Beispiel wiederholten Fieberkrämpfen bei Kindern.

- Abschwellende Nasentropfen sind kurzfristig angenehm. Schon nach einigen Tagen aber verschärfen sie das Problem. Man nimmt die Tropfen dann nur noch, um den Zustand zu erzeugen, den man ganz ohne diese Tropfen ohnehin hätte. Diese Nasentropfen haben ein hohes Abhängigkeitspotenzial.

## Selbstmedikation mit homöopathischen Arzneien am Beispiel Husten

Auch bei der Behandlung von banalen Erkältungen muss darauf geachtet werden, dass es für einzelne Indikationen verschiedene Symptome und Modalitäten gibt. Auf keinen Fall sollte eine akute Erkrankung ohne ärztliche Absprache therapiert werden, wenn bereits aufgrund einer chronischen Erkrankung eine homöopathische Behandlung läuft.

Sind die Stimmbänder oder die Luftröhre durch Schleim, Rauch oder Anspannung gereizt, entsteht Husten. Durch diesen Reflex soll die Luftröhre gereinigt werden. Ist der Husten schmerzhaft oder stört er den Schlaf, muss er behandelt werden. Hält der Husten länger als eine Woche an, ist ärztliche Hilfe nötig. Unter [www.welt-der-homoeopathie.de](http://www.welt-der-homoeopathie.de) befindet sich eine Adressdatenbank.

## Wichtige Arzneien

- *Antimonium tartaricum* – Brechweinstein: Rasselnder Husten. Ärger verschlimmert den Husten bei Kindern. Auch nach dem Essen husten sie mehr und erbrechen dann Nahrung und Schleim.

## Wadenwickel

Wadenwickel sind eine einfache und wirksame Möglichkeit, ohne schulmedizinische oder homöopathische Medikamente Fieber um bis zu 1° C zu senken. Die wichtige Voraussetzung ist, dass das Kind im Fieber am ganzen Körper warm ist, vor allem auch an Beinen und Füßen, und nicht fröstelt.

### Sie brauchen:

- 2 Leinentücher (zum Beispiel Geschirr- oder Küchentücher)
- 1 (Woll-)Decke
- 1 wasserdichte Unterlage (Liegelind) bzw. Frotteetuch als Unterlage
- 1 Schüssel mit Wasser. Die Temperatur sollte höchstens 5 – 10° C unter der Fiebertemperatur liegen, je kleiner das Kind, umso weniger kalt das Wasser.

### So wird's gemacht:

- Die Leinentücher in das Wasser tauchen und nur so weit auswringen, dass sie gerade nicht mehr tropfen.
- Die Tücher von den Fußgelenken aus straff und möglichst faltenfrei aufwärts um die Waden wickeln.
- Mit der Wolldecke bis zu den Knien abdecken.
- Nach 10 – 20 Minuten entfernen, bevor die Wickel trocken und warm werden.

### Wichtig:

- Das Kind darf während der ganzen Prozedur nicht frieren und muss ausreichend trinken.

## Bienenwachsbrustwickel

Der Bienenwachswickel ist bei Husten jedweder Art angezeigt – er wirkt Hustenreiz stillend und schleimlösend. Ein einmal hergestelltes Wachstuch lässt sich mehrfach verwenden.

### Sie brauchen:

- 1 – 2 Bienenwachsplatten (Apotheke)
- Olivenöl

## Die Rezepte stammen aus dem Buch **Wickel, Tees und Globuli – Naturheilverfahren während der homöopathischen Behandlung**

Steffen Rabe, Ulf Riker, Beate Vollmer, Deutscher Zentralverein homöopathischer Ärzte, Bonn Dezember 2006, 124 Seiten, 9,- Euro, ISBN 978-3-939749-01-1  
1,- Euro des Verkaufspreises wird der Homöopathie-Stiftung gespendet.

