



Ähnliches wird mit Ähnlichem geheilt

## Homöopathie bei Erkältungen

**D**ie Homöopathie unterscheidet sehr deutlich die verschiedenen Möglichkeiten von Krankheitsauslösern, z.B. als Folge von trockener oder feuchter Kälte, von Durchnässung, von kaltem Wind, von Zugluft, von plötzlichem Wetterwechsel, von Sitzen auf kaltem Boden, von kalten Füßen, von Unterkühlung allgemein. Der Auslöser einer Erkältung ist also ein entscheidender Wegweiser für die Wahl des richtigen Heilmittels. Ebenso sind es die Symptome, die genau beobachtet werden müssen, um das geeignete Homöopathikum – das Simile – auszuwählen.

### Aconitum napellus

Aconitum, der Echte Sturmhut oder Blaue Eisenhut, wirkt vor allem am Anfang einer akuten Erkrankung. Seine Heilwirkung ist schnell, stürmisch, so wie sich auch die Beschwerden stürmisch entwickeln. Aconitum heilt Beschwerden, die durch kaltes trockenes Wetter, kalte Zugluft, Abkühlung nach Schwitzen hervorgerufen werden oder Folgen von kaltem trockenem Wind

**Der Winter kommt: Altweibersommertage wechseln sich mit nasskalten Tagen ab. Dies ist genau die instabile Wetterlage, in der es viele »erwischt«. Doch man muss bei Erkältungen nicht gleich zur Chemiekeule greifen. Pflanzenpräparate und Homöopathika sind – vor allem für Kinder – eine gute Alternative.**

Von Dr. Nina Schreiber

sind. Die Beschwerden setzen plötzlich und heftig ein; insbesondere die Körpertemperatur steigt plötzlich an. Fieber und kalter Schweiß treten auf; Durst, Unruhe und Kälte wellen gehen durch den ganzen Körper. Die Haut ist heiß und trocken, das Gesicht gerötet, die Hände sind heiß, die Füße kalt. Den Patienten fröstelt es beim Aufdecken, er hat einen steifen Nacken und trockenen Husten. Angstgefühl, psychische und physische Unruhe sind kennzeichnend für das Krankheitsbild. Alle Beschwerden verschlimmern sich nachts.

### Belladonna

Heftigkeit des Anfalls und plötzlicher Beginn (wie bei Aconitum) sind typisch für Belladonna, die Tollkirsche. Oft schon zwei bis drei Stunden nach einer Erkältung bricht Schweiß aus mit gerötetem Gesicht und dampfender Hitze am ganzen Körper. Trotz Fieberhitze will der Patient zugedeckt sein und hat ein Verlangen nach Wärme. Die Augen glänzen, sind trocken und brennen; der Patient ist

zudem lichtscheu. Der ganze Nasen-Rachen-Raum ist trocken. Es besteht trockener Husten, der sich nachts verschlechtert. Der (kleine) Patient hat eiskalte Extremitäten und ist trotz Fieber durstlos. Häufig besteht auch starker Kopfschmerz, vor allem im Stirnbereich, der sich durch Licht, Geräusche, Bewegung und Hinlegen verschlimmert. Zugleich sind alle Sinne gegenüber Geräuschen, Licht, Stößen und Berührungen überempfindlich.

### Deutsche Bezeichnungen

**Aconitum napellus:** Echter Sturmhut oder Blauer Eisenhut  
**Belladonna:** Tollkirsche  
**Bryonia:** Zaubrübe  
**Eupatorium perfoliatum:** Wasserhanf  
**Ferrum phosphoricum:** Eisenphosphat  
**Gelsemium:** Wilder Gelber Jasmin  
**Lachesis:** Gift der Buschmeisterschlange  
**Nux vomica:** Samen vom Brechnussbaum  
**Rhus toxicodendron:** Giftefeu

### Bryonia

Das Mittelbild von Bryonia zeichnet sich durch einen allmählichen Beginn von zunächst unbestimmten Beschwerden aus: Der Betroffene fühlt sich müde und matt, er ist reizbar und möchte gern in Ruhe

ggelassen werden. Typischerweise kommt Bryonia zum Einsatz, wenn Husten mit stechenden Brustschmerzen besteht (meist trockener krampfhafter Reizhusten, eventuell mit Fließschnupfen) und/oder der grippale Infekt von Glieder- und Muskelschmerzen begleitet wird. Oft bestehen auch berstende Kopfschmerzen. Besserung tritt durch Ruhe und Liegen ein, Verschlimmerung durch Bewegung, Anstrengung und bei Wetterwechsel von kalt zu warm.

### Die richtige Einnahme

- Lösen Sie 2 Kügelchen des Homöopathikums in etwa 1/8 Liter abgekochtem kaltem Wasser auf.
- Am 1. Tag nehmen Sie 3-mal 1 Teelöffel ein, wobei Sie vor jeder Einnahme die Lösung 10-mal mit dem Plastiklöffel umrühren. Bei Eintritt einer deutlichen Besserung oder Beschwerdefreiheit setzen Sie das Mittel ab.
- Sollte ein 2. Einnahmetag erforderlich sein, nehmen Sie das Mittel am 2. Einnahmetag 1-mal morgens und abends ein.
- Vermeiden Sie während der Behandlungszeit Bohnenkaffee und alle ätherischen Öle – etwa Japanisches Heilpflanzenöl, Eukalyptusöl, Pfefferminzöl.
- Der Abstand zu den Mahlzeiten vor bzw. nach der Einnahme sollte mindestens 30 Minuten betragen.

### Eupatorium perfoliatum

Die sogenannte rheumatische Grippe ist weder jahreszeitlich noch geografisch bedingt. Ebenso häufig wie im Sommer tritt sie bei uns im Winter auf. Bei grippalem Infekt mit Fieber, Knochen-, Muskel- und Gelenkschmerzen bringt Eupatorium prompte Erleichterung. Der ganze Körper ist wie zerschlagen, es besteht anhaltender Rückenschmerz. Außerdem schmerzen die Augäpfel.

### Ferrum phosphoricum

Ferrum phosphoricum ist ein Heilmittel bei hochfieberhaften Erkältungen. Auffallend ist, dass trotz hohen Fiebers kein Verlangen nach Ruhe besteht. Im Gegenteil: Der Patient ist putzmunter und macht einen gesunden Eindruck; z.B. will

ein Kind, das Ferrum phosphoricum benötigt, spielen und zeigt kein Verlangen danach, ruhig zu liegen. Manchmal besteht ein pulsierender Kopfschmerz, der sich durch kalte Anwendungen bessert. Auch Mandel- und Ohrentzündung kommen gelegentlich vor.

### Gelsemium

Eine andere Art von Erkältung, die sich bei Kälte und Feuchtigkeit, aber auch beim Einbruch schwüler Tage einstellt, ist die sogenannte Kopfgrippe. Sie geht einher mit Kopfdruck, Schwindel, Hinterkopfschmerzen, Benommenheit, Ermüdungsgefühl und matter »Lähmigkeit«. Die Augenlider sind schwer; man kann sie kaum öffnen. Hinzu kommt oft eine Gesichtsneuralgie mit heißem, gerötetem Gesicht und Fieber.

### Lachesis

Charakteristisch für Lachesis ist, dass die Beschwerden meist linksseitig beginnen bzw. von links nach rechts wandern. Hauptwirkungsbereiche sind Halsschmerzen (Mandelentzündung), die von Trockenheit und dem Gefühl eines zusammengeschnürten Halses, eines Kloßes oder von Druckgefühl im Hals gekennzeichnet sind, bzw. grippale Infekte, die mit Schnupfen (z.B. Verstopfung zunächst des linken Nasenlochs), Halsschmerzen und allgemeiner Schwäche einhergehen. Eventuell kommt es zu Nasenbluten durch Schnäuzen; trotz Kältegefühl an Füßen und Händen neigt der Betroffene oft zu vermehrter Schweißbildung. Die Symptome bessern sich durch kühle Luft und kühle Getränke; eine Verschlimmerung tritt durch Druck, Berührung oder nach dem Schlaf auf.



## Achtung (Schweine-)Grippe-Saison

Zur sogenannten Schweinegrippe gibt es viele offene Fragen: etwa, ob man mit einer Impfung gegen das H1N1-Virus auch gleich die Immunisierung gegen die saisonale Grippeviren erlangt. »Nein«, sagt Prof. Dr. Frank von Sonnenburg von Impfbambulanz der Ludwig-Maximilians-Universität in München. »Gegen die saisonale Grippe ist zu impfen wie immer.«

Der Impfstoff gegen das Schweinegrippe-Virus wird voraussichtlich noch im Oktober oder spätestens im November verfügbar sein, wobei Medizinpersonal mit Patientenkontakt vorrangig Zugang zum Impfstoff haben wird. »Bislang«, so von Sonnenburg, »hat das H1N1-Virus seine Charakteristik nicht geändert, und die verursachte Influenza verläuft in der Regel sehr milde.« Ungewiss ist, ob sich bei



gleichzeitiger Infektion mit dem Schweinegrippe-Virus und dem Erreger der saisonalen Grippe nicht noch ein gefährlicheres Misch-Virus entwickeln könnte.

Weitere Infos zur Impfsprechstunde der LMU gibt es unter

Tel. 089/2180-13500

oder im Internet unter

[www.tropinst.med.uni-muenchen.de](http://www.tropinst.med.uni-muenchen.de)

### Kontakt

Prof. Dr. med. Frank von Sonnenburg,

MPH, Abteilung für Infektions- und

Tropenmedizin

Klinikum der Universität München

Tel. 089/2180-3830

E-Mail:

[sonnenburg@lrz.uni-muenchen.de](mailto:sonnenburg@lrz.uni-muenchen.de)

### Die neue Grippe im Überblick

Die neue Grippe ist eine Influenza-Erkrankung, die durch eine neue Variante des Influenza-Virus-Subtyps 2009 A/H1N1 verursacht wird. Diese Variante ist aus bestehenden Schweinegrippeviren entstanden und wurde im April 2009 entdeckt. Mittlerweile sind mehrere hunderttausend Menschen in über 70 Ländern an der neuen Grippe erkrankt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat am 11. Juni 2009 zum ersten Mal seit 30 Jahren die höchste Influenza-Gefahrenstufe (Warnstufe 6) ausgerufen. Die Übertragung findet von Mensch zu Mensch durch Tröpfcheninfektion – beispielsweise beim Husten und Niesen – statt. Die Erkrankung ist durch allgemeine Symptome wie Fieber und Atemwegsbeschwerden, aber auch Erbrechen und Durchfall gekennzeichnet. Alle Altersgruppen können von der neuen Grippe betroffen sein. Der Krankheitsverlauf ist zumeist mild. Allerdings sind auch sehr schwere und tödliche Verläufe bekannt. Es ist abweichend von der jährlichen Grippe eine Häufung der Infektion in jüngeren Altersgruppen zu beobachten.

### Nux vomica

Für die Erkältung durch trockenes kaltes und vor allem zugiges Wetter, die benommen macht, ist Nux vomica das richtige Heilmittel. Weitere bestätigende Symptome sind Niesen beim leisesten Luftzug, ein Fließschnupfen tagsüber und eine verstopfte Nase nachts im Liegen. Verstopfte Nase tritt auch im Freien auf. Es besteht trockener Husten mit berstendem Kopfschmerz. Zudem ist der Patient sehr reizbar, mürrisch und nörgelig.

### Rhus toxicodendron

Wenn wir vom Regen überrascht und völlig durchnässt worden sind,

wenn wir bei körperlicher Anstrengung schwitzen und dann auskühlen oder wenn wir durchfroren und unterkühlt sind, weil wir gegen einen raschen Temperaturwechsel nicht gewappnet waren, hilft Rhus toxicodendron. Außerdem plagen den Patienten heftige Rückenschmerzen, er fühlt sich zerschlagen bzw. wie »durchgebrochen«. Er verspürt überall Knochenschmerzen (ähnlich den Symptomen für Eupatorium perfoliatum). Trockener Husten quält ihn die ganze Nacht. Der Patient ist unruhig und will seine Lage ständig ändern. Alles bessert sich durch warme Anwendungen sowie durch Bewegung.