

PFLANZLICH

Wir pflanzen Gesundheit.

Inklusive
Weißdorn-
Poster



austroplant



Zur Ruhe finden - Was die Kraft der Pflanzen leisten kann ●
Was ist eigentlich Phytotherapie ●



Was ist eigentlich Phytotherapie?

Therapeutische Heilmittel aus Pflanzen werden als Phytotherapeutika bezeichnet. Was das genau ist und weshalb es sich trotz des Pflanzenwirkstoffs dabei um klassische Medikamente handelt, erfahren Sie hier.

Text von Lisa Vesely

„Bitte etwas Pflanzliches“ – Diese Bitte hört man in der Apotheke häufig. Dabei gibt es rund um diesen Satz viele Mythen: Denn nicht alles, was pflanzlich ist, ist automatisch ein wirksames Phytotherapeutikum. So gibt es beispielsweise Erkältungs-Tees aus bestimmten Pflanzen oder auch Nahrungsergänzungsmittel, die pflanzliche Stoffe enthalten. Diese sind beispielsweise auch im Drogeriemarkt erhältlich. Wer bei Krankheiten bei der Wahl seiner Medikamente also achtsam vorgehen möchte, sollte wissen, was tatsächlich ein pflanzliches Medikament ist, wie er es erkennt und wo der Unterschied zu anderen pflanzlichen Produkten liegt. Wir haben für Sie daher Fünf Mythen auf den Prüfstand gestellt:

Mythos 1: „Ein pflanzliches Mittel kann doch gar nicht so wirken wie ein chemisches Medikament!“

Falsch: Pflanzliche Arzneimittel, also tatsächliche Phytotherapeutika, werden aus bestimmten – nachweislich wirksamen – Pflanzenextrakten hergestellt, die standardisiert und in Österreich zugelassen bzw. registriert sein müssen. Das bedeutet, dass pflanzliche Arzneimittel dem strengen Arzneimittelgesetz unterliegen und damit wichtige medizinische Richtlinien erfüllen. Pflanzliche Wirkstoffe stehen chemisch hergestellten dabei in nichts nach: Einige pflanzliche Medikamente sind sogar nur auf Rezept erhältlich: Dazu ge-

hört in Österreich beispielsweise ein Phytotherapeutikum, das erfolgreich bei Demenz eingesetzt wird.

Mythos 2: „Die Wirksamkeit von pflanzlichen Medikamenten ist in vielen Studien belegt.“

Richtig: Diese Aussage stimmt tatsächlich. So gehört etwa ein Extrakt aus der Kapland-Pelargonie zu den am besten untersuchten pflanzlichen Wirkstoffen, wenn es um Erkältungen und Bronchitis geht. Gerade in der Phytotherapie sind viele Studien bekannt, die die Wirkung von pflanzlichen Extrakten bei verschiedensten Erkrankungen eindrucksvoll belegen.

Mythos 3: „Pflanzliche Medikamente kann ich mir auch im Drogeriemarkt holen.“

Falsch: In Österreich dürfen Arzneimittelausschließlich in Apotheken verkauft werden. Wer sich ein pflanzliches Produkt aus dem Drogeriemarkt holt, erhält also ausschließlich ein Nahrungsergänzungsmittel. Das sind keine Medikamente, sondern Produkte die der Ergänzung einer normalen Ernährung dienen. Ein Nahrungsergänzungsmittel kann eine beliebige Menge an Wirkstoff enthalten, während pflanzliche Arzneimittel immer die geforderte wirksame Menge des Extraktes enthalten müssen. Nahrungsergänzungsmittel werden als Lebensmittel betrachtet und

fallen daher unter das Lebensmittelgesetz, das mit Medizin nichts zu tun hat.

Mythos 4: „Pflanzliche Arzneimittel brauchen eine bestimmte Kennzeichnung.“

Richtig: Damit Laien in der Apotheke nachvollziehen können, ob sie ein wirksames Pflanzenmittel in der Hand halten, ist es wichtig, die Kennzeichnung dieser Medikamente zu kennen. Wer auf der Packung also „Pflanzliches Arzneimittel“ oder „Traditionell pflanzliches Arzneimittel“ bzw. „Traditionell pflanzliche Arzneimittelspezialität“ liest, kann sich sicher sein, ein wirksames Phytotherapeutikum in Händen zu halten.

Mythos 5: „Die pflanzlichen Medikamente gehören in den Bereich der Hausmittel oder der alternativen Medizinmethoden.“

Falsch: Phytotherapeutika gehören zur klassischen Schulmedizin und sollten daher immer genau nach Packungsbeilage oder Rat des Arztes bzw. des Apothekers eingenommen werden. Zwar ist ihr Wirkstoff im Gegensatz zu konventionellen Medikamenten ausschließlich aus der Kraft der Pflanze gewonnen und zumeist wesentlich besser verträglich, als synthetisch hergestellte Arzneimittel, doch können aufgrund ihrer Wirkung auch hier in seltenen Fällen unerwünschte Wirkungen und Wechselwirkungen auftreten. ●



Zur Ruhe finden – Was die Kraft der Pflanze leisten kann

Pflanzen helfen kraftvoll. Vor allem dann, wenn sie in langjährig bewährten Arzneimitteln ihre volle Wirkung entfalten können. Ein besonders spannendes Beispiel bietet hierbei die Kraft der Passionsblume.

Text von Lisa Vesely

Rot, Grün, Rosa, Weiß, Himmelblau, Lila, dunkles Blau und sogar Schwarz: In all ihren über 500 verschiedenen Formen ist sie wunderschön anzusehen: Die Passionsblume! Doch diese Pflanze kann mehr als nur schön sein, denn sie ist vor allem kraftvoll in ihrer Wirkung!

Beliebt als Schlaf- und Beruhigungsmittel

Ursprünglich stammt sie aus Nordamerika und wird schon seit über hundert Jahren als pflanzliches Arzneimittel bei Unruhe, Spannungszuständen oder Einschlafstörungen eingesetzt. Gerade in unserem hektischen und oft sehr fordernden Alltag scheint vielen Menschen daran gelegen, einen verlässlichen, sicheren und vor allem wirksamen pflanzlichen Begleiter für die Symptome unserer Zeit bei der Hand zu haben. Wer auf klassische Schlaftabletten und Psychopharmaka zur Beruhigung verzichten möchte, findet diesen Begleiter in der Kraft der Passionsblume.

Für die medizinische Anwendung wird dabei die *Passiflora incarnata* verarbeitet. Und die Österreicher schwören auf sie. So sind

spezielle Tropfen aus dem Passionsblumenkraut-Extrakt das meistverkaufte rezeptfreie Beruhigungs- und Schlafmittel in unserem Land. Diese Tropfen dürfen bereits von Jugendlichen ab 12 Jahren eingenommen werden, weshalb sie bei vielen auch als Notfall-Helferchen bei Prüfungsjüngsten in der Schule bekannt sind.

Wieder gut einschlafen

Doch nicht nur Prüfungsjüngste lassen junge Menschen oft des Nächsten wachliegen. Sowohl bei Jugendlichen als auch bei Erwachsenen scheinen die Ein- und Durchschlafprobleme in den letzten Jahren zuzunehmen. Ständige Erreichbarkeit, zunehmend fordernde Arbeitsziele im Beruf, Alltagsorgen und belastende Probleme hindern Menschen oft an ausreichendem Schlaf. Die kraftvolle Passionsblume hilft dabei, der Nachtruhe entspannt zu begegnen und wieder erholsam durchzuschlafen. Sie ist bekannt dafür, nicht nur das Einschlafen zu erleichtern sondern auch den normalen Schlafablauf zu verbessern. Für viele Menschen ist das in der heutigen Zeit ein wesentliches Ziel, um im Alltag wieder zu mehr Ausgeglichenheit finden zu können.

Gelassener durch den Alltag

Apropos Alltag: Auch hier kennen viele Menschen bestimmte unangenehme Symptome: Zitternde Hände, Konzentrationsstörungen, beschleunigter Herzschlag, zitternde Hände, gesteigerte Reizbarkeit und Ungeduld sowie das Gefühl der Unsicherheit – all diese Zeichen können Hinweise auf innere Unruhe und Anspannung sein. Auch hier zeigt die Passionsblume, was sie kann: Die gezielte und richtige Dosierung unterstützt bei diesen Zuständen der inneren Unruhe und trägt somit dazu bei, dass Sie Ihre Ausgeglichenheit wieder finden.

Ganz gleich also, ob Sie wieder zu innerer Ruhe oder erholsamerem Schlaf finden wollen: Die Kraft der Passionsblume entfaltet ihre Wirkung in vielen Bereichen unseres hektischen Alltagslebens. Bevor Sie ein Produkt mit Passionsblume verwenden, halten Sie allerdings bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Apotheker und vergewissern Sie sich, dass Sie ein wirksames Pflanzenmedikament in Händen halten. Woran Sie ein solches erkennen, lesen Sie auf Seite 14. ●

HOMÖOPATHISCH

HOMÖOPATHIE auf den ● gebracht.

Inklusive
Weißdorn-
Poster





Inhaltsverzeichnis

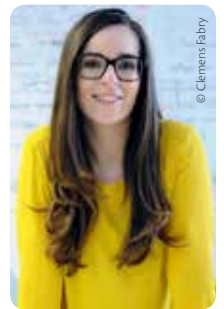
- Gut informiert in der Apotheke S. 03
- Allergien. Homöopathie – mit Geduld zur Heilung S. 04
- Arzneimittelprüfung. Wie findet man neue homöopathische Arzneimittel? S. 05
- Psyche. Homöopathie als großes Heilmittel der Seele S. 06
- Poster. Weißdorn S. 08
- Schwangerschaft. Jede Frau hat Intuition S. 10
- Kids. Mein Kind ist schon wieder krank! S. 11
- Umfrage. Achtsamkeit im Umgang mit dem eigenen Körper S. 12
- Food. Besser essen mit Buchweizen S. 13
- Was ist eigentlich Phytotherapie? S. 14
- Phytotherapie. Zur Ruhe finden – Was die Kraft der Pflanze leisten kann S. 15

Editorial | Elisabeth Mondl

Liebe Leserinnen und Leser,

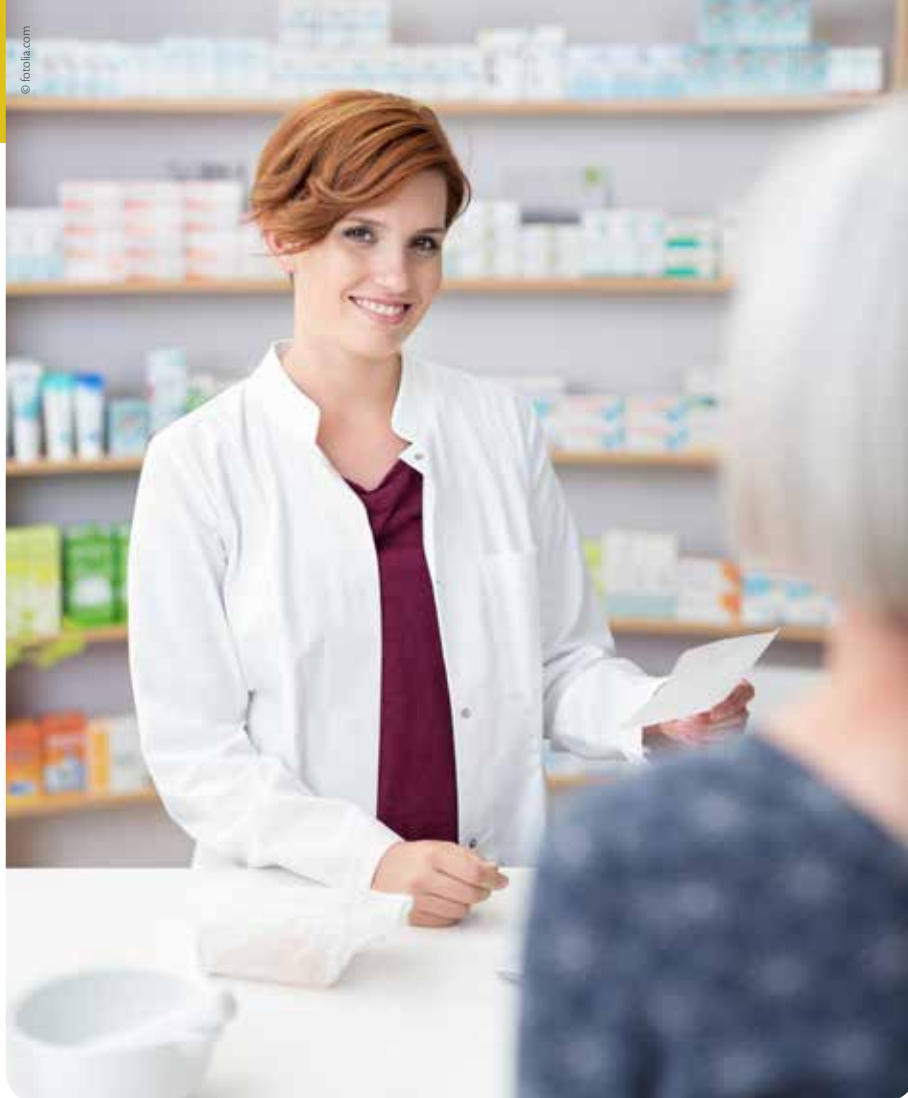
Achtsamkeit. Wann waren Sie zuletzt achtsam? Ob Ihnen selbst, Ihrem Körper gegenüber, anderen oder Ihrer Gesundheit gegenüber? Durch die Digitalisierung boomen Online Apotheken, wodurch die wichtige Beratungsfunktion der Apotheker wegfällt, die Ihnen einen achtsameren Umgang mit Arzneimittel und Körper garantiert. Warum die Beratungsfunktion, die Sie als Kunde in der Apotheke erhalten so wichtig ist, was eine Arzneimittelprüfung ist und wie sie die Wirkung bewährter homöopathische Arzneimittel absichert, als auch Informationen zu neuen homöopathischen Arzneimitteln bringt lesen Sie in dieser Ausgabe. Doch: Was ist eigentlich Phytotherapie und wie kann sie helfen um mit mehr Ruhe durch den Alltag zu gehen? Das beigelegte Lesezeichen hilft Ihnen nicht nur in diesem Magazin zur richtigen Seite zurück zu finden – und ein bisschen Achtsamkeit Ihrer Lektüre gegenüber schadet wohl auch nicht ☺

Elisabeth Mondl
Chefredakteurin



© Clemens Fabry

Homöopathisch kostenlos beziehen: Sie können Homöopathisch kostenlos beziehen. Die gedruckte Ausgabe bestellen Sie bitte per E-Mail: marketing@schwabe.at oder per Post: Dr. Peithner KG nunmehr GmbH & Co, Marketing, Richard-Strauss-Straße 13, 1230 Wien. Sollten Sie Homöopathisch nicht mehr beziehen wollen, senden Sie bitte ein kurzes Mail an marketing@schwabe.at. **Fragen und Anregungen:** Schreiben Sie uns einfach! Wir helfen Ihnen gerne weiter! Dr. Peithner KG nunmehr GmbH & Co, Austroplant-Arzneimittel GmbH, Marketing, Richard-Strauss-Straße 13, 1230 Wien, Tel: 01/616 26 44-0, Fax: 01/616 26 44-97, marketing@schwabe.at, www.peithner.at, www.austroplant.at. **Homöopathie-Vereinsinformation:** Werden Sie doch Mitglied im Homöopathie-Verein! Schreiben Sie an initiative@homoeopathiehilft.at! **Impressum:** Medieninhaber & Herausgeber: Dr. Peithner KG nunmehr GmbH & Co, 1230 Wien, Richard-Strauss-Straße 13, Tel. 01/616 26 44-0 | Redaktion: Nicole Ecker, Daniela Henrich, Elisabeth Mondl (Chefredakteurin), netdoktor, Dr. Doris Simhofer, Lisa Vesely | Editorial: Elisabeth Mondl | Grafik & Layout: Sonja Hoffmann | Poster: Monika Mondl | Fotos: Dr. Peithner KG nunmehr GmbH & Co, de.fotolia.com, Elisabeth Mondl - Fotocredit: Clemens Fabry | Satz & Druck: Der Schalk, 2486 Pottendorf | DVR 0916340 | HOM_Mag_1903_L



Gut informiert in der Apotheke

Mag. Sabine Lexer – Pharmazeutin und Obfrau des Vereins „Initiative Homöopathie hilft!“ – weiß, warum es gerade auch bei sanften medizinischen Alternativen wichtig ist, gut beraten zu sein.

Text von Lisa Vesely

„Bitte etwas Sanftes!“ Diesen Wunsch hören Apotheker von ihren Kunden häufig. Warum es gerade hier so wichtig ist, in der Apotheke persönlich gut beraten zu sein, weiß die Apothekerin Mag. pharm. Sabine Lexer. Wir haben mit der Pharmazeutin, die seit über 5 Jahren Obfrau der „Initiative Homöopathie hilft!“ ist, darüber gesprochen, worauf Sie bei der Selbstmedikation achten sollten.

Online-Apotheken werden immer beliebter. Warum ist es so wichtig, dass sich Kunden in der Apotheke persönlich beraten lassen, Frau Mag. pharm. Sabine Lexer?

Weil die Erfahrung, die wir Pharmazeuten haben, kombiniert mit unserem umfassenden und vor allem übergreifenden Wissen hinsichtlich unterschiedlicher Arznei-

mittel wesentlich ist. Viele Menschen holen sich heute Gesundheitsinformationen aus dem Internet und kommen teilweise mit selbst gestellten – aber oft völlig falschen – Diagnosen in die Apotheke. Hier achten wir darauf, dass wir den Kunden hinsichtlich seiner tatsächlichen Erkrankungen beraten, ihn aber auch darauf aufmerksam machen, wann es unerlässlich ist, zum Arzt zu gehen und vor allem auch, dass wir ihm Medikamente empfehlen, die keinen Einfluss aufeinander oder auf eine bestehende medikamentöse Therapie haben.

Abgesehen von Google-Diagnosen: Welche Irrtümer begegnen Ihnen häufig in der Apotheke?

Viele Menschen verwechseln homöopathische Arzneimittel mit pflanzlichen Arznei-

mitteln (Infos dazu siehe Seite 16). Dabei ist gerade in der Homöopathie oft eine spezielle Dosierungsinformation für die individuellen Beschwerden notwendig. Im Unterschied zur Homöopathie können pflanzliche Präparate sehr wohl unerwünschte Wirkungen und Gegenanzeigen aufweisen – auch hier ist es unsere Aufgabe, zu informieren. Oder manche Patienten denken, dass der Verzehr eines Joghurts die Darmflora bei der Einnahme von Antibiotika schützt. Dabei müsste man für eine diesbezügliche Wirkung des Joghurt 4 Kilogramm davon essen. Auch bei Vitaminen und Spurenelementen herrscht immer wieder der Irrglaube, dass man dabei gar nichts falsch machen kann. Dabei entscheidet hier – neben vielen anderen Faktoren – oft die richtige Einnahme zu bestimmten Mahlzeiten über den Erfolg der Wirkung. Man sollte z.B. auch hochdosiertes Vitamin C nicht gemeinsam mit Selen einnehmen.

Warum ist es aus Ihrer Sicht so wichtig, dass sich Patienten gerade auch bei homöopathischen oder pflanzlichen Alternativen professionell bei der Selbstmedikation beraten lassen?

Prinzipiell halte ich es bei der Selbstmedikation immer für wichtig, eine Beratungsmöglichkeit vor Ort zu erhalten. Denn Patienten wissen oft z.B. gar nicht, dass Nahrungsergänzungsmittel, die man nicht nur in der Apotheke sondern auch ohne Beratung im Drogeriemarkt erhält, keinen Nachweis auf Wirkung erbringen müssen. Gerade deshalb ist es wichtig, hier einen Ansprechpartner in der Apotheke zu haben, der Zusammensetzung und Dosierung genau kennt.

Manche pflanzlichen Produkte können außerdem Wechselwirkungen haben, die die Patienten nicht kennen. Man braucht hier ein umfassendes Wissen über die Zusammenhänge im Körper, um sanfte aber kraftvolle Medikamente auszuwählen. Hier ist es von besonderem Vorteil, wenn jemand Stammkunde in einer Apotheke ist. Da wissen wir bei den Kunden genauer, welche Medikamente zu vielleicht bestehenden passen und können vor allem durch die regelmäßige persönliche Betreuung mit homöopathischen Präparaten idealer begleiten. ●



Homöopathie - mit Geduld zur Heilung

Allergien sind im Vormarsch. Daten der Statistik Austria zufolge leidet heute jeder 5. Österreicher an einer Allergie, zunehmend auch Kinder, denn die Disposition für Allergien ist vererbbar. Die Ursachen dafür sind mannigfaltig: falsche Ernährung, zu wenig Bewegung oder Stress werden für die Probleme verantwortlich gemacht.

Text von Dr. Doris Simhofer

Um Allergien vorzubeugen, gibt es mittlerweile gute Daten, die für einen gesunden Lebensstil sprechen. Um Allergien Einhalt zu gebieten, stehen mehrere Möglichkeiten zur Auswahl und es bedarf immer einer individuellen (medizinischen) Zusammenschau, was jedem Einzelnen guttut.

Untersuchungen zeigen, dass etwa 16 Prozent der Österreicher im Falle von Heuschnupfen zu homöopathischen Medikamenten greifen. „Wenn's nix hilft, schadet's auch zumindest nicht“, so die Überzeugung der Österreicher. Damit haben sie bedingt recht, denn homöopathische Arzneien haben kaum Nebenwirkungen, wirken aber nur, wenn sie entsprechend einer ärztlichen Verordnung eingenommen werden. Ein bisschen von dort, ein bisschen von da, ist selbst bei nebenwirkungsarmen Medikamenten kein guter Therapieplan, denn selbst die „sanfte Art“ der Medizin geht nicht ohne Fachwissen von Ärzten, die in dieser Richtung gut ausgebildet wurden.

Um Allergien gut behandeln zu können, gibt es zwei Wege: den der Selbstmedikation und den der begleitenden Medikation unter An-

leitung eines ausgebildeten Arztes, der nach einer eingehenden Anamnese eine individuelle Therapie vorschlagen kann.

Üblicherweise sind homöopathische Arzneien gerade im Falle von Allergien eine gute Wahl, um Akutbeschwerden zu lindern. Dabei werden Komplexmittel oder Einzelmittel angewendet, bei denen der Fokus auf die Symptome gelegt wird. Einzelmittel werden so lange angewendet, bis sich zeigt, ob sie wirken oder nicht. Komplexmittel hingegen decken ein breites Spektrum an Beschwerden ab und sind auch für die Selbstmedikation geeignet. Sie sind eine ideale Ergänzung zu einer schulmedizinischen Behandlung und sind üblicherweise bei leichten Beschwerden empfehlenswert. Treten allerdings Beschwerden ein, die den Alltag erschweren, wie Allergien, die den Lebensalltag nicht mehr ermöglichen, sollte ein Spezialist eingebunden werden, ein Mediziner mit Homöopathieausbildung, der eine sogenannte Konstitutionsbehandlung durchführt, hat den Vorteil, dass er eine psychische oder familiäre Problematik in eine Langzeitbehandlung einbindet. Daten zeigen, dass eine Kombination dieser Therapie in Kombination mit der medika-

mentösen Behandlung die Beschwerden um bis zu 40 Prozent reduzieren. ●



Wie findet man neue homöopathische Arzneimittel?

Um zu wissen, wogegen ein homöopathisches Arzneimittel eingesetzt werden kann, muss man seine Auswirkungen zu erst einmal an prüfen. Unsere Autorin durfte unter ärztlicher Begleitung an einer Arzneimittelprüfung teilnehmen.

Text von Lisa Vesely

Der Begründer der Homöopathie – Dr. Samuel Hahnemann – beschrieb vor über 250 Jahren die Ähnlichkeitsregel, auf der die Homöopathie bis heute fußt. Er stellte fest, dass ein Mittel, das beim gesunden Menschen bestimmte Symptome verursacht, in potenziert Form eben jene Symptome bei erkrankten Menschen lindert. Das bedeutet vereinfacht: Bemerkt ein gesunder Mensch bei der Prüfung eines Mittels zum Beispiel eine bestimmte Form von Kopfschmerzen, ist dieses Mittel in potenziert Form bei einem Patienten wirksam, der über ähnliche Kopfschmerzen in der Praxis klagt. Bei der Prüfung unterschiedlichster Arzneien, entstehen so immer wieder neue oder ausführlichere Arzneimittelbilder.

Ich darf nun unter ärztlicher Leitung eine solche Arzneimittelprüfung durchführen und erhalte von einer homöopathischen Ärztin, die diese Prüfung leitet, Globuli. Welche Arznei es ist, weiß ich natürlich nicht. Bevor es losgeht, muss ich aber erst einmal einen genauen Anamnesebogen ausfüllen und mich selbst intensiv für einige Tage ohne Arzneieinnahme beobachten. Also notiere ich jede Besonderheit, die mir in

meinem Körper auffällt. Die Ärztin, mit der ich während der Prüfung jeden Tag telefoniere, wird im Anschluss meine Aufzeichnungen und die der anderen Teilnehmer auswerten, bis ein neues Arzneimittelbild entsteht.

Außergewöhnliche Symptome

Nach der Vorbereitungsphase geht es endlich los. Ich nehme die Globuli genau nach Anweisung ein und bemerkte relativ schnell ganz außergewöhnliche Symptome an mir. So juckt es mich seit der Einnahme immer wieder am ganzen Körper. Abends bekomme ich immer einen unwahrscheinlichen Durst. Und auch sonst sind auf einmal ein paar Dinge ganz anders. Während ich normalerweise Sport am liebsten abends mache und morgens sportlich kaum in die Gänge komme, fällt mir mein Training auf einmal am Abend unglaublich schwer. Dafür bin ich morgens fit wie ein Turnschuh. Und während ich normalerweise Wind beim Joggen als angenehme Abkühlung empfinde, fühle ich mich während der Arzneimittelprüfung vom Wind äußerst gestört. Ich bemerke sogar, dass er ganz plötzlich Kopfwind bei mir verursacht. Ich halte alles ganz genau

fest. Und noch etwas finde ich höchst interessant. In der ganzen Zeit der Arzneimittelprüfung träume ich kein einziges Mal. Das ist insofern ungewöhnlich, als dass ich normalerweise täglich sehr intensive und vor allem auch gut erinnerbare Träume habe.

Faszinierter Blick auf die Homöopathie

Am Ende der Arzneimittelprüfung folgt noch eine Nachbeobachtungsphase, die ich ebenso schriftlich festhalte. Und auch hier wird es noch einmal hoch interessant für mich: Denn ganz rasch nach Absetzen der Arznei scheint sich plötzlich alles wieder zu normalisieren. Ich träume wieder und ja sogar so manche Symptome, die mir in der Vorbeobachtung aufgefallen sind, sind auf einmal wieder schlagartig da. Dass diese Auffälligkeiten in den letzten sieben Tagen gar nicht vorhanden waren, fällt mir erst jetzt auf. Kein Wunder: Was nicht da ist, kann man auch nicht bemerken. Ich empfinde großes Erstaunen nach dieser Erfahrung. Die Auswirkung war auf mich deutlich spürbar. Zurück bleibt nach dieser intensiven Beobachtung bei mir vor allem eines: Ein faszinierter Blick auf die Homöopathie. ●



Homöopathie als großes Heilmittel der Seele

Eine gesunde Seele und ein gesunder Körper: Das sind zwei, die sich bedingen. Wir haben für Sie mit Frau Dr. Susanne Katholnigg über den Zusammenhang zwischen Psyche und körperlicher Gesundheit gesprochen.

Text von Lisa Vesely

In der Praxismgemeinschaft Simile in Salzburg arbeitet Frau Dr. Susanne Katholnigg als homöopathische Ärztin für Allgemeinmedizin und als Psychotherapeutin. Für sie gehen Psychotherapie und Homöopathie Hand in Hand. Schon während ihres Medizinstudiums hat die Ärztin die Homöopathie-Ausbildung besucht. „Ich hab befunden, das ist eine klasse G'schicht“, sagt die Salzburgerin, die wir zum Interview über das Zusammenspiel von Psyche und Körper getroffen haben.

Frau Dr. Katholnigg, wie entscheiden Sie, ob Sie jemanden psychotherapeutisch oder homöopathisch behandeln?

Das hängt in erster Linie von dem ab, was den Patienten zu mir in die Praxis führt, aber auch davon, was der Patient möchte. Prinzipiell ist es als Therapeut aber eine Gefühlssache, ob die Behandlung eher in die Homöopathie oder in die Psychotherapie geht. Wiewohl das eine das andere auch nicht ausschließt. In vielen Fällen gehen beide Therapiemethoden Hand in Hand miteinander einher.

Wenn Sie von einem Zusammenspiel der Methoden sprechen, wie kann man sich das vorstellen?

Homöopathische Arzneien wende ich bei Patienten etwa dann gerne an, wenn ich das Gefühl habe, das könnte den psychotherapeutischen Prozess unterstützen. Da fällt mir das Beispiel einer Patientin ein, die sich nach der Gabe einer bestimmten Arznei sehr rasch als sehr viel ausgeglichener wahrgenommen hat. Zwar waren die Probleme, die sie in die Psychotherapie zu mir geführt haben, im Außen nach wie vor vorhanden, doch durch den mit der Homöopathie geförderten Zustand der inneren Ruhe, war es für die Patientin nun wesentlich leichter, sich diesen Themen im psychotherapeutischen Prozess zu stellen. Es ist nämlich ein Irrglaube, dass Homöopathie nur bei körperlichen Symptomen wirkt. Gerade in höheren Potenzen ist sie auch ideal einsetzbar, um auf der geistigen Ebene zu heilen. Sie unterstützt dabei die Selbstheilung. Doch dazu braucht es die passende Arznei.

Wie lässt sich eine solche passende Arznei finden?

Das ist die Herausforderung in der Homöopathie. Es gibt keinen Rezeptblock, auf dem ich je nach Symptom eine Arznei ausstellen kann. Vor allem nicht, wenn es um tiefere gesundheitliche Ebenen geht. Bei vordergründigen, rein körperlichen Akut-Symptomen sieht das ein wenig anders aus: Also wenn ich mich verletze und quetsche, da kann jeder von uns Arnica nehmen und das wird jedem von uns in einer niedrigen Potenz helfen. Geht es allerdings um tieferliegendes wie Panikattacken, muss ich erst herausfinden, wie der Mensch wirklich ist, um ein passendes Mittel zu finden. Da gehts mehr ums Innen als ums Außen. Je mehr es um die Seele geht, desto genauer muss das Mittel sein. Denn die Homöopathie greift ganzheitlich in das Wesen der Person ein. Je psychischer und seelischer also die Krankheit oder die Symptome eines Patienten sind, desto eher muss ich ein sogenanntes Konstitutions-



mittel finden. Es ist also meine Aufgabe, das Wesen – also die Konstitution – der gesamten Person zu erfassen, die vor mir sitzt. Wenn ich dann ein geeignetes Mittel gefunden habe, hilft es zumeist auch rasch. Das ist in der Psychotherapie ähnlich: Auch hier brauche ich erst einen Zugang zu den Patienten, damit diese mir vertrauen und sich öffnen können. Erst dadurch kann ich ihnen helfen, sich kennen zu lernen, Verletzungen aus der Bewusstlosigkeit zu heben und damit letztlich gesund zu werden.

Was bedeutet denn das immer häufiger verwendete Wort der „Achtsamkeit“ für Sie in diesem Zusammenhang?

Ich denke, dass es im Falle der Gesundheit darum geht, achtsam seinen seelischen Empfindungen gegenüber zu sein. Das blöde an der Seele ist ja, dass man sie nicht sieht. Ohne ein gewisses Maß an Achtsamkeit übersieht man sie deshalb leicht. Unbeachtete oder unbearbeitete psychische Verletzungen, Kränkungen und Traumen können sich dann im Körper zeigen und zu chronischen Symptomen oder Schmerzzuständen werden. Wenn man da, wie in der konventionellen Medizin üblich, am Körper hängen bleibt, wird sich an der geistigen Ursache des Problems und damit an

den körperlichen Beschwerden, für die ja oft auch gar keine körperlichen Auslöser gefunden werden können, nichts ändern.

Das heißt, viele Patienten wissen vielleicht gar nicht, dass ihre körperlichen Probleme einen psychischen Auslöser haben?

Genau. Ich höre in der Praxis ganz oft: „Ich versteh' überhaupt nicht, warum ich jetzt krank bin!“ Ich denk mir dann oft: Na ich verstehe das schon. Weil alles, was mir der Patient an Belastungen erzählt, schon darauf hindeutet, dass er krank wird. Ängste sind da ein sehr großes Thema, wo Homöopathie und Psychotherapie sich ideal ergänzen. Wenn beispielsweise ein Patient über Durchfall klagt, der – wie sich in der gründlichen Anamnese herausstellt – immer wieder durch Ängste ausgelöst wird, da kann ich mit der Homöopathie sehr gut an diesem Angstthema arbeiten. Die Heilung und damit auch der Wegfall des Symptoms Durchfall ist für die Patienten damit oft unmittelbar erfahrbar. Das sind dann die Patienten, die auf die Homöopathie schwören. Für eine solche Auflösung des Angstthemas an sich bräuchte ich mit reiner Psychotherapie wesentlich mehr Zeit.

Apropos Zeit: Kann ich immer davon ausgehen, dass meine Symptome durch Homöopathie so rasch verschwinden?

Das kommt auf den jeweiligen Fall an. Es gibt viele Fälle, in der die richtige Wahl des Arzneimittels sofortige Besserung bringt. Allerdings darf man auch nicht außer Acht lassen, dass Heilung dauern kann. Egal mit welcher Methode. Durch die Homöopathie sollte zwar eine stetige Verbesserung erreicht werden, aber deswegen heißt das nicht, dass alle Symptome von heute auf morgen verschwunden sein müssen. Denn das Krankwerden geht ja auch nicht von heute auf morgen – oft hat sich ein Symptom jahrelang manifestiert. Das dauert seine Zeit – ebenso wie die Heilung.

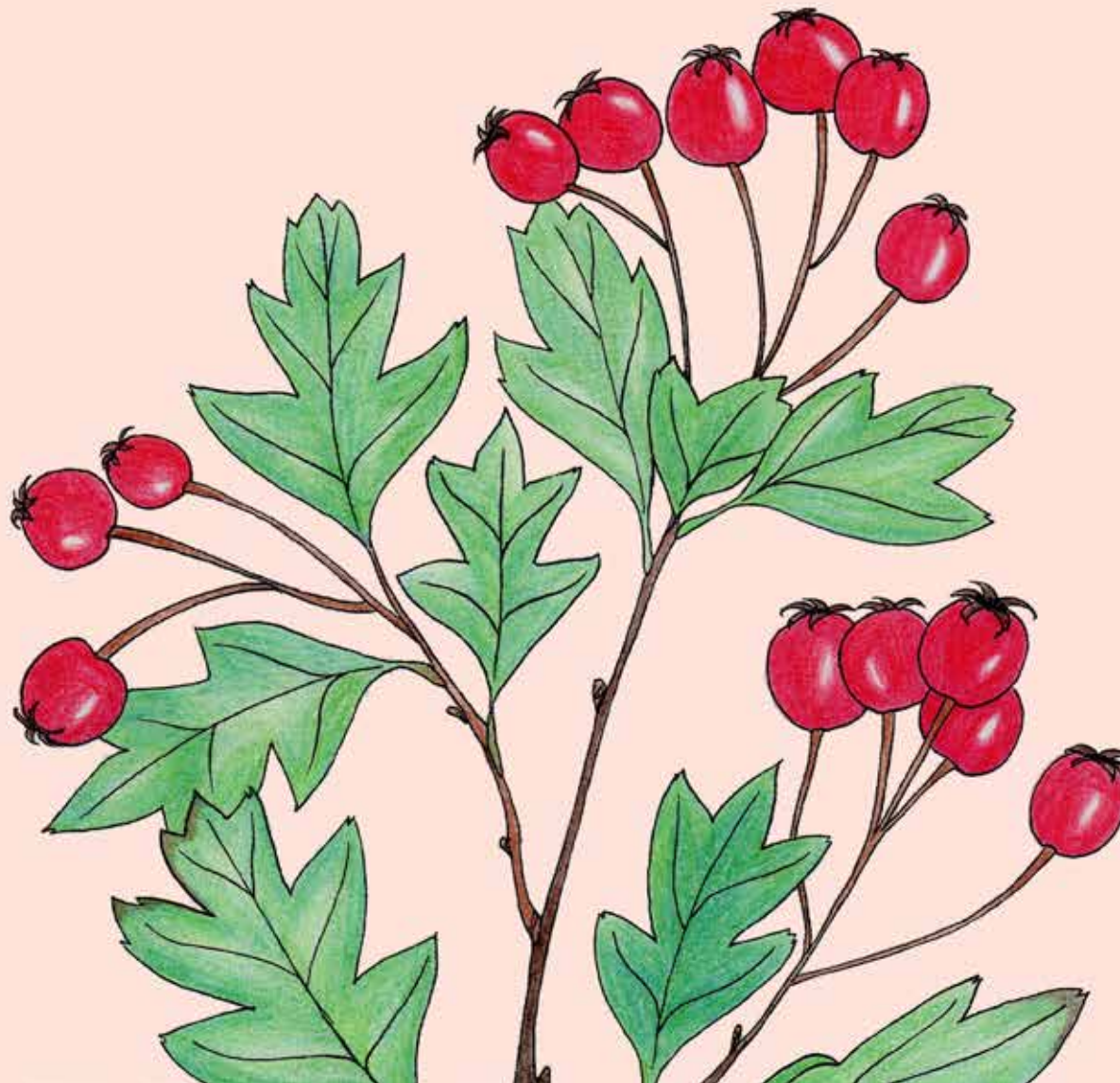
Was genießen Sie an Ihrer Arbeit?

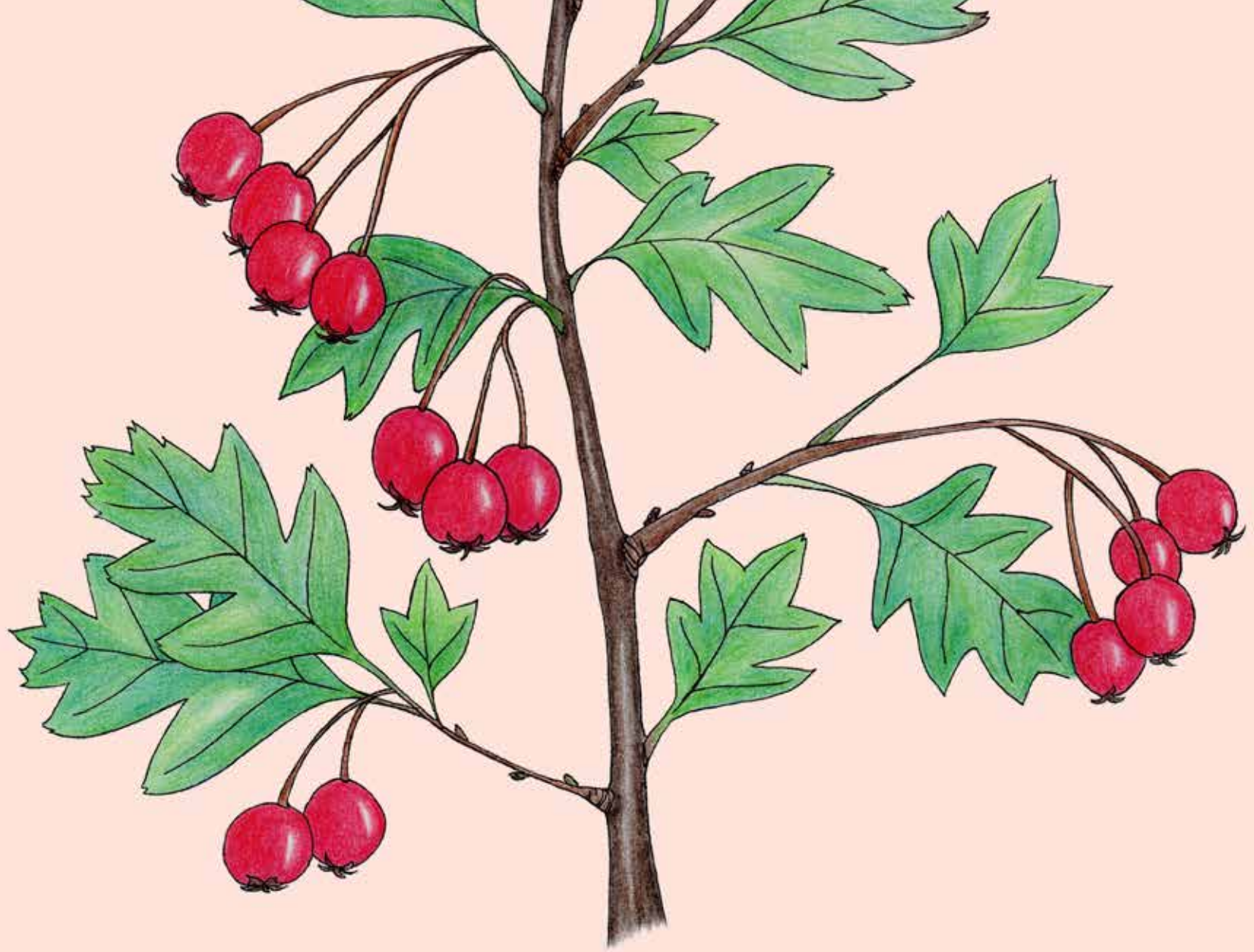
Mich macht es sehr glücklich und zufrieden, dass ich mir sowohl in der Homöopathie, in der ein Erstgespräch für die Anamnese bei mir oft 1,5 Stunden dauert, als auch in der Psychotherapie Zeit für meine Patienten nehmen und ihnen dadurch Aufmerksamkeit schenken kann. Das ist für mich eine sehr erfüllende Form des Arbeitens. ●



Dr. Susanne Katholnigg ist Homöopathin und Psychotherapeutin in Salzburg. Mit den Ausbildungen zur Homöopathie sowie zur Psychotherapie hat sie bereits während des Medizinstudiums begonnen. Als Wahlärztin arbeitet sie seit 1990 in ihrer eigenen Praxis.
www.simile.at

Weißdorn







Jede Frau hat Intuition

Häufig nimmt die Achtsamkeit dem eigenen Körper gegenüber in der Schwangerschaft zu. Hebamme Lena Koppelent weiß, warum Hausmittel und Naturheilkunde in dieser Lebensphase so gefragt sind.

Text von Lisa Vesely

Gerade in der Zeit der Schwangerschaft kehrt sich für viele Frauen die Wahrnehmung von außen nach innen. Oftmals beginnt das schon lang, bevor die Frauen Gewissheit darüber haben, ob sie nun ein Kind erwarten: „Könnte dieses Ziehen ein Schwangerschaftsanzeichen sein?“ „Spüre ich schon was?“ Die Achtsamkeit den Phänomenen im eigenen Körper gegenüber nimmt zu. Und auch das Thema Krankheit wird von vielen Frauen während der Schwangerschaft noch einmal neu erlebt.

„Viele klassische Medikamente, die manche Frauen gewohnt sind, etwa bei einer Erkältung zu nutzen, sollten in der Schwangerschaft nicht eingenommen werden. Das führt dazu, dass sich einige Frauen in dieser Zeit erstmals mit Alternativen auseinandersetzen“, erzählt Lena Koppelent. Sie ist selbst Mutter und seit 2015 als freiberuflich arbeitende Hebamme in Wien und Umgebung tätig. Koppelent ist dabei mit Homöopathie und vor allem mit einer Vielzahl an Hausmitteln aufgewachsen. „Ich

habe das Gefühl, bei uns zu Hause war es einfach normaler, krank zu sein. Ich denke, das macht auch die Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper aus. Brauche ich jetzt wirklich einen Fiebersenker oder möchte mein Körper, dass ich mir jetzt Ruhe gönne?“ Ihr Wissen rund um alte Hausmittel mit den werdenden Müttern zu teilen, sieht die junge Frau als Teil ihrer Aufgabe als Hebamme. „Ich erlebe es zum Beispiel in meiner Arbeit, dass Frauen mich fragen, wie man denn nun einen Zwiebel- oder Bienenwachswickel macht. Und wenn die Frauen dann in ihrer eigenen Schwangerschaft, in der sie auf sonst gewohnte Medikamente verzichten, die Erfahrung gemacht haben, wie sie ihren Körper stärken und Hausmittel richtig anwenden können, so fühlen sie sich oft im Umgang mit diesen auch sicherer, wenn später ihr Kind krank ist.“

Auch wenn es die Wienerin für wichtig hält, dass Frauen ärztlich begleitet werden, um an ihrer Seite jemanden zu haben, der sie über die Grenzen der Naturheilkunde

hinaus betreuen kann, so ist es für sie in ihrem Beruf von zentraler Bedeutung, dass sie Frauen dabei begleitet, achtsam mit ihrem Körper umzugehen. „Denn prinzipiell haben schwangere Frauen viel mit Ärzten zu tun. Sie melden sich in Spitälern an und sind in dieser Zeit immer wieder in einem Umfeld, in dem man normalerweise ist, wenn man krank ist. Aber eine komplikationslose Schwangerschaft ist keine Krankheit und deshalb gilt es hier, die Intuition der Frauen zu fördern. Und jede Frau hat Intuition.“ Doch in unserer schnelllebigen Zeit, in der wir manchmal eher zu Dr. Google greifen, bevor wir in uns hinein spüren, gilt es, die Intuition oftmals erst wieder zu stärken. „Manche Frauen lernen erst in der Schwangerschaft wieder, auf ihren Körper zu hören. Sie erzählen mir dann oftmals überrascht, dass ihr harter Bauch erst wieder weich wurde, als sie sich nach einem dreistündigen Shopping-Trip ruhig hingelegt haben. Und hier setze ich gerne an. Ich frage dann ganz oft nach: ‚Was spürst du denn?‘ oder ‚Wie fühlt sich das für dich an?‘. Das individuelle Empfinden, die eigene Wahrnehmung und das Vertrauen in den eigenen Körper und damit die Intuition zu stärken, das erachte ich als besonders wichtig in der Schwangerschaft. Denn Intuition ist nicht nur ein wesentlicher Bestandteil von Gesundheit sondern auch der Mutter-Kind-Beziehung.“ ●



© Lena Koppelent

Lena Koppelent ist selbstständige Hebamme in Wien, diplomierte psychosomatische Kinesiologin und darüber hinaus in TCM und Akupunktur ausgebildet.
www.hebamme.wien



Mein Kind ist schon wieder krank!

Mit dem Start in die Krippe oder den Kindergarten beginnt für viele Eltern ein Staffellauf der Infekte. Wir haben mit der Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde Dr. Bettina Baltacis über Homöopathie in der Erkältungszeit gesprochen. *Text von Nicole Ecker, PKA*

Erkrankungen im Kindesalter sind notwendig

Während ein Baby noch vom Nestschutz durch das Stillen profitiert, kommen die Kleinen mit Eintritt in Kindergarten und Co laufend mit neuen Erregern in Kontakt. Mal ein bellender Husten in der Nacht, eine verschluckte Kindermase und dann vielleicht auch noch Fieber führen zu zahlreichen unruhigen Nächten. Die immer wiederkehrenden Infekte sind aber kein Anzeichen für eine Immunschwäche, sondern zeigen nur, dass das kindliche Immunsystem eine Vielzahl an Bakterien und Viren kennenlernt. Es arbeitet so schließlich am Aufbau eines effektiven Schutzschildes. „Bis zu 10 Infekte pro Jahr sind normal“, so die Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde Dr. Bettina Baltacis. „Wichtig ist, dass jeder Infekt lange genug ausheilen kann, auch wenn das im familiären Alltag eine große Herausforderung darstellt.“ Sonst riskiert man, dass sich das Kind wegen des angeschlagenen Immunsystems gleich wieder einen neuen Infekt einfängt.

Fieber beobachten

Bei Fieber über 38,5 ° Celsius rät die Ärztin den Allgemeinzustand des Kindes zu beobachten und auf Ruhe und reichlich Flüssigkeitszufuhr zu achten. Will man das Fieber dennoch senken, kann man durchaus zuerst zu homöopathischen Arzneien greifen. „Zu den klassischen Fiebermitteln in der Homöopathie gehören Aconitum, Belladonna oder Ferrum phosphoricum.“ Hat das Kind allerdings länger als 3-4 Tage Fieber über 39°

Celsius, will es nicht trinken, ist in seinem Verhalten deutlich verändert oder beginnt es auffällig zu atmen, sollte umgehend ein Kinderarzt aufgesucht werden. Auch bei Ohren- und Halsschmerzen darf mit dem Arztbesuch nicht zugewartet werden.

Schnupfen ist nicht gleich Schnupfen

Als Elternteil beschäftigt man sich notgedrungen mit dem Aussehen des kindlichen Schnupfens. „Je nach Beschaffenheit des Sekrets können Allium cepa, Pulsatilla, Luffa oder auch Kalium bichromicum zum Einsatz kommen.“ Damit der Schnupfen nicht zu einer Ohrenentzündung wird, sollte auch an ausreichend Luftfeuchtigkeit, den Einsatz von Nasensprays oder -saugern, das höher lagern des Kopfes gedacht und viel getrunken werden.

Weg mit dem Husten

Kaum legt man das Kind ins Bett, beginnt der Hustenkampf. „Husten mit starkem Brechreiz spricht für Ipecacuanha“, erklärt Dr. Baltacis. „Wird der Husten abends beim Hinlegen schlimmer, kann Drosera angezeigt sein.“ Auch Spongia, Rumex, Pulsatilla oder Ferrum phosphoricum sind von der Ärztin häufig empfohlene homöopathische Arzneien.

Muss ich das Antibiotikum wirklich geben?

„Manchmal ist die Einnahme eines Antibiotikums unbedingt notwendig. Aber auch dann ist eine homöopathische Begleitung möglich, um die Symptome zu erleichtern

und eine Reaktion auf das Antibiotikum zu mildern. Und egal welche Behandlung bei Atemwegsinfekten erforderlich wird, sollte auf eine ausgewogene Ernährung, optimale Raumluft, der Aufenthalt an der frischen Luft geachtet werden“, so die Kinderärztin.

Immunsystem stabilisieren

„Hat das Kind eine Serie von Infekten hinter sich, ist eine durchlaufende Begleitung mit Echinacea möglich, damit sich das Immunsystem wieder stabilisiert.“ Dr. Baltacis empfiehlt bei immer wiederkehrenden Infekten auch eine Konstitutionstherapie. Diese fokussiert sich auf die Suche nach einem individuellen Mittel und berücksichtigt die gesamte gesundheitliche Verfassung des Kindes.

Wie erfolgt die Einnahme?

Die Einnahmeempfehlungen unterscheiden sich unter anderem, ob eine Erkrankung akut oder chronisch ist. „Nach der Einnahme kommt es zu einer fassbaren Reaktion, bei Fieber sind das zum Beispiel Schwitzen, Hitzegefühl oder Müdigkeit, danach bessert sich der Zustand. Ähnlich ist es bei den Atemwegsinfekten: wenn sich anfangs mehr Sekret löst, ist das vielleicht momentan lästig, aber grundsätzlich eine gute Reaktion.“ Deshalb rät Dr. Baltacis zu keiner starren Einnahmefrequenz. „Die Einnahme soll erst wieder erfolgen, wenn die Besserung nachlässt und die gewünschte Reaktion wieder notwendig ist, zum Beispiel alle paar Stunden.“ ●



netdoktor 
präsentiert:

Besser essen mit Buchweizen

Buchweizen ist vielen unbekannt, dabei gilt das Korn als echtes Superfood mit vielseitigen kulinarischen Einsatzmöglichkeiten.

Eines vorweg: Buchweizen, oft auch türkischer Weizen genannt, ist kein Getreide. Das Korn gehört zur Familie der Knöterichgewächse, die auch Sauerampfer oder Rhabarber vereint.

Proteinpaket und Vitaminbombe

Buchweizen hält lange satt und liefert Ballaststoffe, die wiederum wichtig für eine gute Verdauung sind. Er besteht zu 10 Prozent aus Eiweiß und dient somit als verlässliche Proteinquelle für alle, die auf tierisches Eiweiß verzichten möchten. Überdies enthält er viel Vitamin E, B1 und B2 sowie Kalium, Eisen, Kalzium, Magnesium und Kieselsäure. Letztere sorgt für kräftiges Haar und feste Nägel. Für Diabetiker ist Buchweizen besonders empfehlenswert: Studien bestätigen seine blutzuckerstabilisierende Wirkung. Das Pseudo-Getreide ist überdies glutenfrei und somit auch für Menschen mit Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) eine Option.

Tipps zur Zubereitung

Im ganzen Korn ist Buchweizen ein toller Ersatz für Reis, auch als Porridge mit Obst und Hafermilch schmeckt er ausgezeichnet. Buchweizenmehl lässt sich zu Brot und Gebäck verarbeiten. Ungeschälter Buchweizen enthält den Farbstoff Fagopyrin, das verzehrt

in Kombination mit Sonneneinstrahlung zu Hautreizungen führen kann. Daher sollte das Produkt vor der Verarbeitung mit heißem Wasser gespült werden. Es lohnt sich auch, den Buchweizen vor der Zubereitung für etwa eine Stunde in Wasser einzulegen. Dadurch verliert das Korn einen Großteil des Schleims, der sonst als Schaum beim Kochen zum Vorschein kommen würde.

Alternativ kann Buchweizen gekeimt gegessen werden. Zum rohen Verzehr ist er aufgrund der enthaltenen Phytinsäure nur bedingt geeignet. Lagern Sie den trockenen Buchweizen nicht zu lange und vor allem lichtgeschützt, da das Korn sonst rasch verdirbt.

Buchweizen kochen:

- Buchweizen-Wasser-Verhältnis 1:2 einhalten.
- Buchweizen kalt aufsetzen, nach dem Aufkochen Deckel aufsetzen und bis zum Ende der Garzeit (bis das Wasser aufgesogen ist) nicht abnehmen.
- Nach dem Kochen den Buchweizen mit Wasser durchspülen.

[netdoktor.at](https://www.netdoktor.at) ist Österreichs größte Gesundheitsplattform und widmet gesunder Ernährung einen Schwerpunkt. ●

BUCHWEIZEN-PANCAKES

Der amerikanische Klassiker mal anders! Statt als fettige Zuckerbombe kommen unsere veganen Pancakes gesund, ballaststoff- sowie vitaminreich daher.

Zutaten für 2 Portionen

- 150 Gramm Buchweizenmehl
- 1 Esslöffel geschrotete Leinsamen
- 2 Esslöffel Kokosflocken
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1 mittelgroße, reife Banane
- 300 Milliliter Mandelmilch
- 1 Teelöffel Agavendicksaft oder Kokosblütensirup (optional)
- Kokosöl für die Pfanne
- Früchte und Sirup (optional) zum Garnieren

Zubereitung

Leinsamen in etwa 2 Esslöffel Wasser einige Minuten quellen lassen. Die Banane währenddessen mit einer Gabel zerdrücken und mit allen anderen Zutaten in einer großen Schüssel vermengen. Zuletzt die Leinsamen unterrühren. Ein wenig Kokosöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Pancakes goldbraun backen. Tipp: Erst wenden, wenn sich an der Teigoberfläche kleine Bläschen gebildet haben. Die fertigen Pancakes mit saisonalem Obst und nach Bedarf mit etwas Sirup garnieren, fertig!



Umfrage: Achtsamkeit im Umgang mit dem eigenen Körper

Was bedeutet es, achtsam mit der eigenen Gesundheit umzugehen? Und wie wirkt sich Achtsamkeit auf das Verhalten aus, wenn wir krank sind? Vier Menschen erzählen von ihren persönlichen Ansätzen im achtsamen Umgang mit Gesundheit und Krankheit.

Text von Lisa Vesely

„Ich bin froh und dankbar in der heutigen Zeit zu leben, in der die Medizin soweit fortgeschritten ist und Krankheiten auch heilen kann. Doch ich habe das Gefühl, dass immer mehr Menschen in der Alltagshektik ihren Körper überhören und zu wenig achtsam damit umgehen. Die Schulmedizin muss nicht immer die erste Wahl sein. Ich beobachte, dass auch sanftere pflanzliche Alternativen und homöopathische Mittel kombiniert mit ausreichend Ruhe und Schlaf helfen, um wieder ins Gleichgewicht zu gelangen.“

*Mag. Carina Szauer,
Psychologische Beraterin & Hundetrainerin*

„Achtsamkeit bedeutet für mich, zum Beispiel rechtzeitig für meine Familie und mich eine private Krankenversicherung abgeschlossen zu haben. Wir nutzen die Möglichkeit der Wahlärzte vor allem was die gesundheitliche Versorgung meiner Tochter betrifft. Natürlich ist eine Ausgewogene Ernährung mit Obst, Gemüse, Fisch und Fleisch wichtig. Ich versuche auch, mir Zeit für mich zu nehmen, um mich mit Körper und Geist zu befassen. Hier reicht auch oft schon ein schöner Spaziergang durch den Wald, um

den Kopf frei von Gedanken zu bekommen.“

*Michael Szirota,
Agenturinhaber & Marketing-Experte*

„Achtsamkeit heißt für mich, auf meinen Körper zu hören und Grenzen und Bedürfnisse, die er mir zeigt, zu respektieren. Es geht für mich hierbei auch um die Vorbeugung von Krankheiten, indem ich mich dem Wetter entsprechend kleide, viel trinke, versuche, mich ausreichend zu bewegen und ausgewogen zu essen. Für mich gehört hier ebenfalls der Spaß am Leben und ein guter Ausgleich zum Arbeitsalltag dazu. Wenn ich krank bin, gibt es klare Regeln: Ruhe, Tee, Schlaf und Vitamine. Dies gilt besonders in Bezug auf Fieber. Anstrengung ist in diesem Fall ein absolut Tabu, ebenso wie Medikamente, die lediglich die Symptome unterdrücken.“

Antje Stimpff, Unternehmerin

„Ich denke schon, dass Achtsamkeit ein wesentlicher Bestandteil von Gesundheit ist. Ich achte beispielsweise sehr bewusst auf Ausgewogenheit und Balance. Sowohl beim Essen, wo ich auf Bio-Qualität setze und versuche, die richtigen Fette zu verkochen, als auch

was Sport und Bewegung angeht. Ich trinke außerdem sehr wenig Alkohol und achte auf genügend Schlaf. Wenn ich merke, dass ich krank werde, gebe ich meinem Körper Ruhe und unterstütze ihn gerne mit Hausmitteln wie Ingwer-Tee, Propolis oder auch Teebaumöl.“

*Gerald Riedler,
Innenarchitekt und Produktdesigner*

„Mein körperliches Wohlbefinden ist mir sehr wichtig. Bewegung und Sport sorgt nicht nur für einen gesunden Körper, sondern auch für einen aktiven Geist. Wenn ich mich unwohl fühle, dann achte ich auf körperliche Signale und erkenne Befindlichkeiten sehr gut. Verspannungen z.B. resultieren oft aus Stress-Situationen und hier leistet die Schulmedizin keine große Hilfe, also greife ich auf alternative Methoden und Homöopathie zurück. Es gibt aber auch Bereiche, wo die Schulmedizin unerlässlich ist und wo gewisse Dinge abgeklärt werden müssen, um eine Besserung zu erzielen. Für mich ist die Kombination aus Schulmedizin mit alternativen Heilmethoden (Homöopathie, TCM, Akupunktur, etc..) mein Erfolgsrezept.“

*Mag. (FH) Doris Thanner,
Account Director ●*