Herbst/Winter ● Ausgabe 2 / 2019 ● Gratis

PFLANZLICH

Wir pflanzen Gesundheit.

© stock.adobe.com

Schwabe: Pflanzenkraft ● Bronchitis ●
Starkes Herz - starker Wille ● Winterschlaf ●
Gesunder Darm ● Angst ● Gleichgewicht

© stock.adobe.com

Inhaltsverzeichnis Pflanzlich

- Schwabe: Pflanzenkraft mit Tradition S. 03
- Bronchitis S. 04
- Mit starkem Herz und starkem Willen S. 05
- Ich halte dann mal Winterschlaf! S. 06
- Gesunder Darm S. 08
- „Ich habe Angst!“ S. 10
- Aus dem Gleichgewicht S. 11

Inhaltsverzeichnis Homöopathisch

- Homöopathie als integrative Medizin S. 02
- Wird’s jetzt komplex? S. 03
- „Den Eltern die Angst vorm Impfen nehmen“ S. 04

Editorial | Elisabeth Mondl

© Clemens Fabry

Liebe Leserinnen und Leser,

Vermutlich ist es Ihnen gleich aufgefallen: Wir haben unseren Auftritt ein bisschen verändert. Seit unserer Umfirmierung im Sommer dieses Jahres sind wir Schwabe Austria. Mit dieser Veränderung haben wir uns dazu entschlossen auch diesem Magazin einen neuen Auftritt zu geben und verwenden nun Recycling Papier, um der Natur ein Stück zurück zu geben. Also ganz im Sinne unserer Prämisse, der Herstellung wirksamer pflanzlicher Arzneimittel mit höchster Qualität. In diesem Heft erwartet Sie eine Themenvielfalt für die Vorbereitung auf die Erkältungszeit, Schlafqualität im Winter und die Dimensionen der Angst – entdecken Sie mit uns wie Pflanzen unseren Körper unterstützen können.

Elisabeth Mondl
Chefredakteurin

Pflanzlich kostenlos beziehen: Sie können Pflanzlich kostenlos beziehen. Die gedruckte Ausgabe bestellen Sie bitte per E-Mail: marketing@schwabe.at oder per Post: Schwabe Austria GmbH, Marketing, Richard-Strauss-Straße 13, 1230 Wien. Sollten Sie Pflanzlich 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! Schwabe Austria GmbH, Marketing, Richard-Strauss-Straße 13, 1230 Wien, Tel.: 01/616 26 44-0, Fax: 01/616 26 44-97, marketing@schwabe.at, www.schwabe.at. Homöopathie-Vereinsinformation: Werden Sie doch Mitglied im Homöopathie-Verein! Schreiben Sie an initiative@homoeopathiehilft.at! Impressum: Medieninhaber & Herausgeber: Schwabe Austria GmbH, 1230 Wien, Richard-Strauss-Straße 13, Tel. 01/616 26 44-0 | Redaktion: Nicole Ecker, Mag. Martina Maierhofer, Elisabeth Mondl, BA (Chefredakteurin), Dr. Doris Simhofer, Lisa Vesely, BA | Editorial: Elisabeth Mondl | Grafik & Layout: Sonja Hoffmann | Fotos: stock.adobe.com, de.fotolia.com, Agentur Unart, Elisabeth Mondl - Fotocredit: Clemens Fabry, Herbert Lackner - Fotocredit: Dominik Kiss | Satz & Druck: Der Schalk, 2486 Pottendorf | DVR 0916340 | Pflanzlich_1909_L

Schwabe: Pflanzenkraft mit Tradition

Wer an Pharmaunternehmen denkt, hat häufig synthetisch hergestellte Medikamente und deren Vertrieb im Kopf. Dass wirksame Medizin auch anders geht, zeigt das Unternehmen Schwabe seit über 150 Jahren eindrucksvoll. Ein Firmenporträt über den Pflanzenexperten.

Gehen wir in der Geschichte ein Stück zurück: Wir schreiben das Jahr 1866. Im winterlichen Leipzig hat ein junger Apothekersohn, der selbst vor wenigen Jahren als Pharmazeut promoviert hat, kürzlich den Antrag zur Gründung seines eigenen Unternehmens gestellt. Soeben wurde ihm die Erlaubnis erteilt. Und wir können – ohne selbst dabei gewesen zu sein – davon ausgehen, dass es mit einer gehörigen Portion Stolz verbunden gewesen sein muss, als sich der 26-jährige Apotheker mit seiner Officin schließlich verwirklichen konnte. Der Mann, von dem wir hier sprechen, ist der junge Dr. Willmar Schwabe.

Aus der kleinen Officin im Leipzig des 19. Jahrhunderts ist mittlerweile ein weltweit agierender Konzern geworden. Doch den Namen ihres Gründers trägt die Unternehmensgruppe noch immer: Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG. Denn der Konzern, der mit über 3.600 Mitarbeitern auf der ganzen Welt agiert, ist auch heute noch im Familienbesitz – und zählt damit zu den traditionsreichsten Pharmaunternehmen im deutschsprachigen Raum. In mittlerweile fünfter Generation vertritt die Familie Schwabe auch in diesen Tagen die Faszination für die Heilkraft aus der Natur, die schon den Gründervater des Unternehmens Zeit seines Lebens begleitet hat.

Heute ist die Unternehmensgruppe Schwabe international führender Hersteller von pflanzlichen Medikamenten – den sogenannten Phytopharmaka. Pflanzenheilkunde ist die älteste und weltweit nach wie vor am weitesten verbreitete Therapieform. Ihre moderne und weiterentwickelte Form – die Phytotherapie - geht weit über klassische „Hausmittel“ hinaus und basiert auf der systematischen, wissenschaftlichen Erforschung von Wirksamkeit und Anwendungsmöglichkeiten pflanzlicher Inhaltsstoffe.

Pflanzliche Rohstoffe sowie hochqualitative Verarbeitung und die damit einhergehende, konsequente klinische Forschung lassen bei Schwabe natürliche Medikamente entstehen, die wirksam und gleichermaßen gut verträglich sind.

Naturverbundenheit im Pharmabereich auch in Österreich

Hierzulande ist die naturverbundene Pharmagruppe als Schwabe Austria GmbH in Wien vertreten. Am österreichischen Standort der Schwabe-Gruppe in Wien sind derzeit etwa 140 Mitarbeiter beschäftigt. Sie übersetzen die natürliche Kraft der Pflanzen, nachhaltig und umweltverträglich in wirkungsvolle und sichere Phytotherapeutika. „Unser Sortiment umfasst rezeptfreie und rezeptpflichtige Produkte mit Arzneimittelstatus – Qualität und höchstmögliche Sicherheit sind damit garantiert, wie auch die Möglichkeit der Beratung durch die qualifizierten Mitarbeiter in den Apotheken. Wir sind stolz, dass unsere Produkte direkt aus der Natur kommen, und setzen auf die Vorteile der Phytotherapie: wirksame Arzneimittel mit vergleichsweiser hoher Arzneimittelsicherheit.“, so Dr. Fritz Gamerith, der als Geschäftsführer die Geschicke der österreichischen Schwabe-Tochter leitet. Zu den bekanntesten Pflanzenmedikamenten, die in Wien hergestellt bzw. vertrieben werden, gehören Arzneimittel wie Kaloba®, Passedan® und Crataegutt®.

© Agentur Unart

© stock.adobe.com

Bronchitis

Zuerst ist es nur ein Kratzen im Hals. Dann kitzelt die Nase. Und schneller als wir schauen können, wird aus dem Kratzen ein quälender Reizhusten mit Fieber und Schnupfen. Gerade in der kühleren Jahreszeit erwischt uns eine Erkältungskrankheit schnell im Vorbeigehen. Die akute Bronchitis gehört dabei zu den häufigsten Atemwegsinfektionen. *Text von Nicole Ecker, PKA*

Der Beginn einer Bronchitis?
Eine Bronchitis ist eine sich rasch entwickelnde, aber kurzfristige Entzündung der Schleimhäute in unseren Bronchien. Neben dem zu Beginn unproduktiven, trockenen Husten gesellen sich meist noch Schnupfen, Halsschmerzen, Fieber, Kopfschmerzen, eine allgemeine Abgeschlagenheit und ein Schwächegefühl dazu. Zudem vielleicht noch ein Muskelkater vom vielen Husten. Es wird unterschieden zwischen einer akuten und chronischen Bronchitis, bei der vor allem Raucher betroffen sind.

Tröpfcheninfektion
Im Winter kommt es doppelt so häufig, wie in der warmen Jahreszeit, zu einer Bronchitis. Durch den Wechsel von kalter, feuchter Luft im Freien und beheizter, trockener Luft in den Räumen, ein allgemein geschwächtes Immunsystem sowie Rauchen wird die Lunge anfälliger für eine Erkrankung von Luftröhre, Bronchien und den kleinen Bronchien.

Wichtige Schutzfunktion
Husten ist eine wichtige Schutzfunktion des Körpers. Ist er zu Beginn unproduktiv, bildet sich nach kurzer Zeit ein Schleim in den Bronchien, der abgehustet werden kann. Damit verliert der Husten meist auch seinen quälenden Charakter.

Was tun bei einer Bronchitis?
Bei einer akuten Bronchitis können tagsüber schleimlösende, sowie nachts reizstillende Präparate eingesetzt werden. Diese lindern die lästigen Symptome, bekämpfen aber nicht die Hauptursache der Bronchitis: die Viren.

Wichtig für Raucher: während der Erkrankung unbedingt auf das Rauchen verzichten! Wird weitergeraucht, stört das den natürlichen Reinigungsprozess der Atemwege.

Brauche ich ein Antibiotikum?
Hauptauslöser einer Bronchitis sind Viren. Daher ist die Gabe eines Antibiotikums, welches nur gegen Bakterien wirkt, wenig sinnvoll. Ob ein Antibiotikum notwendig ist, entscheidet daher Ihr Arzt.

In seltenen Fällen rufen auch Bakterien, Pilzsporen oder Umweltbelastungen, wie z.B. Feinstaub, eine Entzündung der luftleitenden Anteile der Lunge hervor.

Hände waschen
Durch Nießen, Husten, aber auch durch Speicheltröpfchen beim Sprechen werden Viren in unserer Umgebung verteilt. Durch passende Hygienemaßnahmen, wie Händewaschen und Händedesinfektion kann allerdings eine Ansteckung minimiert werden.

Wann zum Arzt?
Eine akute Bronchitis ist zwar unangenehm und der Husten lästig, die Erkrankung heilt aber in der Regel komplikationslos innerhalb von zwei Wochen ab. Verschlechtern sich allerdings die Symptome der Bronchitis oder ist der Husten nach drei Wochen immer noch nicht abgeklungen, ist es sinnvoll einen Arzt aufzusuchen. Treten Fieber oder Atemnot auf, ist der Gang zum Arzt unvermeidlich.

© Dominik Kiss

Herbert Lackner in seinem Element

Mit starkem Herz und starkem Willen

Vergangenes Jahr haben die Crataegutt® Seniors das härteste Radrennen der Welt in ihrer Altersklasse gewonnen. Wir haben die Zwischensaison genutzt, um mit Team-Chef Herbert Lackner über neue Ziele, den inneren Schweinehund und Herzgesundheit zu sprechen.

Text von Lisa Vesely

Es ist schon mehr als beachtlich: Vergangenes Jahr hat das Team der Crataegutt® Seniors die unfassbare Strecke von knapp 4.800 Kilometer und einer Höhendifferenz von gesamt 52.000 Metern beim Race Across America in nur sieben Tagen, sieben Stunden und 49 Minuten mit dem Fahrrad zurück gelegt. Die vier Männer im Alter zwischen 67 und 78 Jahren haben damit das härteste Radrennen der Welt 2018 in ihrer Altersklasse ganz klar gewonnen. Dieses Jahr geht es der 1940 geborene Team-Chef Herbert Lackner ruhiger an – um in der nächsten Saison wieder voll durchzustarten.

Pflanzlich: Herr Lackner, Sie haben mit Ihrem Team letztes Jahr einen fantastischen Sieg im Radsport errungen. Wie haben Sie die diesjährige Saison verbracht?
Lackner: Wir haben erst einmal die Freude aber auch die mit dem Sieg verbundene Anstrengung verdauen müssen. 2019 ist für mich daher eine Art Zwischensaison gewesen. Das heißt, dieses Jahr habe ich nicht nach einem bestimmten Plan trainiert, sondern konsequent versucht, durch regelmäßiges Fahren im sogenannten Grundlagentraining zu bleiben. Auch wenn heuer kein Wettkampf ansteht.

Pflanzlich: Wieso ist das Grundlagentraining für Sie wichtig, wenn Sie dieses Jahr auf kein bestimmtes sportliches Ziel hin trainieren?
Lackner: Nun, ganz einfach: Wer faul ist, der muss zurecht Angst haben, an Form zu verlieren. Und je älter man wird, desto mühsamer wird es, die Grundform wieder aufzubauen. Also schaue ich ganz bewusst, dass ich weiterhin meine Ausdauer aufrecht erhalte und kein Gewicht zulege. In einem gewissen Alter kriegt man das nämlich auch nur mehr ganz schwer runter. Aber ich gebe zu, den Schweinehund, den muss man dabei immer ein wenig bekämpfen. Dafür braucht es starken Willen.

Pflanzlich: Starken Willen und auch ein starkes Herz, nehme ich an. Ihr Hauptsponsor ist ja mit Crataegutt® ein pflanzliches Präparat zur Stärkung des Herzens. Was tun Sie persönlich für Ihre Herzgesundheit?
Lackner: Also ich nehme tatsächlich jeden Tag die Tropfen aus dem Weißdorn-Extrakt (lacht). Aber ich achte neben regelmäßiger Bewegung und Ausdauertraining vor allem auch darauf, keinen Alkohol zu trinken. Geraucht habe ich sowieso nie, das käme für die Herzgesundheit niemals infrage. Dafür kann ich schwer auf Süßes verzichten. Aber irgendeinen Ausgleich braucht der Mensch. (lacht)

Pflanzlich: Sie feiern nächstes Jahr einen runden Geburtstag. Haben Sie mit 80 noch weitere sportliche Ziele?
Lackner: Auf jeden Fall. Kommendes Jahr haben Toni Gierer und ich uns eine besondere Zeit beim Race Around Niederösterreich vorgenommen. Toni war schon 2014 in meinem Team beim Race Across America. Nächstes Jahr wird er 84 und wir werden uns gemeinsam im Zweierteam die 600 Kilometer lange Strecke mit 6.000 Gesamthöhenmetern vornehmen.

Pflanzlich: Auch wenn nicht jeder Senior plötzlich mit Leistungssport beginnen kann und sollte, ist Bewegung für die Herzgesundheit von zentraler Bedeutung. Was ist Ihr Rat an ältere Menschen, die mit Bewegung ihrem Herz etwas Gutes tun wollen?
Lackner: Wichtig ist, dass man sich eine Bewegung sucht, die Spaß macht. Wer nur wegen der Figur oder aufgrund eines gesundheitlichen Drucks mit Sport beginnt, wird bald wieder damit aufhören. Also bitte nicht ganz motiviert im Fitnessstudio, das man gar nicht leiden kann, eine Jahresmitgliedschaft im Jänner abschließen und dann im Februar schon nicht mehr hingehen. Da sollte man sich lieber etwas suchen, das einem auch Freude bereitet: Wandern, Schwimmen, Radfahren oder Schilanglaufen zum Beispiel. Das sind Sportarten, die gelenkschonend sind. Ab einem gewissen Alter gehört außerdem ein ärztlicher Routinecheck dazu, bevor man mit neuen Bewegungsabläufen beginnt.

© stock.adobe.com

Ich halte dann mal Winterschlaf!

Warum sind wir im Herbst plötzlich so müde, dass wir am liebsten Winterschlaf halten würden? Und wieso können wir trotz dieser Müdigkeit oft nicht gut Ein- und Durchschlafen? Und was hat die Passionsblume damit zu tun?

Text von Lisa Vesely

Geben Sie's zu: Auch Sie haben sich vielleicht an einem grauen Novembertag schon einmal gewünscht, es wie der Igel machen zu können und einfach erst im Frühling wieder aufzuwachen. Sobald das Laub fällt und die Tage kürzer werden, klingt so ein Winterschlaf für viele Menschen durchaus reizvoll. (Mehr über den Winterschlaf lesen Sie auf der nächsten Seite)

Denn es ist unbestritten: Im Herbst und Winter sind wir müder. Das kann ganz schön anstrengend werden, denn wir können uns weder wie der Igel verkriechen, noch es wie die Zugvögel machen und einfach gen Sonnenlicht fliegen. Sonnenlicht ist dabei schon das Stichwort, um das es bei der Herbst- und Wintermüdigkeit geht. Denn es ist mit dafür verantwortlich, dass unser Körper Vitamin D produziert und darüber hinaus für die Produktion einer Reihe an Hormonen, wie etwa Serotonin und Dopamin. Diese sorgen dafür, dass wir uns aktiv, fit und glücklich fühlen. Je länger die Nächte und je kürzer die Tage werden, desto weniger dieser Hormone produziert unser Körper. Stattdessen schütten wir vermehrt Melatonin aus. Dieses Hormon wird bei Dunkelheit produziert und auch „Schlafhormon" genannt, da es uns schläfrig macht. Es ist mitverantwortlich für unseren Schlaf-Wach-Rhythmus, der in der dunklen Jahreszeit dementsprechend ein anderer ist als während der langen, hellen Tage des Sommers.

Schlechter Schlaf trotz Müdigkeit

Gleichzeitig kämpft unser Körper ab dem Herbst mit großen Temperaturunterschieden im Spannungsfeld zwischen teils unwirtlichen Bedingungen draußen und warmer Heizungsluft drinnen. Das fordert Energie und kann uns Menschen zusätzlich ermatten. Besonders belastend wird die saisonale Müdigkeit dann, wenn Menschen trotz der bleiernen Schläfrigkeit, die sie empfinden, weder gut ein- noch durchschlafen können. Oftmals liegt dies am Stress, dem Menschen untertags ausgesetzt sind und der sich auch noch am Abend in Form von innerer Unruhe zeigt, die dafür sorgt, dass wir uns gefühlt stundenlang im Bett herumwälzen.

Ein kleiner Teufelskreis: Denn je unausgeschlafener wir sind, desto fordernder – und damit stressiger – empfinden wir das Tagesgeschehen. Die Reduktion der durch die UV-Strahlung produzierten Glückshormone tut ihr übriges dazu, dass wir das Gefühl haben, weniger belastbar oder unglücklicher zu sein. Kleine Alltagssorgen oder Probleme fühlen sich im Dunst der Müdigkeit oftmals wesentlich größer an, lassen unser Herz noch schneller schlagen und steigern die Unruhe zusätzlich. Winterschlaf? Mitnichten – manche Betroffene würden sich im Winter bereits über eine einzige durchgeschlafene Nacht freuen.

Dank Pflanzenkraft guter Schlaf im Winter

Gerade in diesen Fällen ist die Passionsblume ein treuer und bewährter Begleiter durch die kalte Jahreszeit. Besonders für all jene, die auf den Winter mit Unruhe untertags reagieren und denen trotz Müdigkeit auch abends das Einschlafen aufgrund der Anspannung schwer fällt. Schon unsere Vorfahren wussten über die beruhigende Wirkung dieser wunderschönen, extravagant aussehenden Pflanze Bescheid. Die Farbenpracht und Vielfalt der in der Fachsprache Passiflora genannten Gattung, von der weit über 500 Arten bekannt sind, sind ebenso faszinierend wie ihre Tausendjährige Geschichte als wundersame, natürliche Heilpflanze bei inneren Spannungszuständen.

Im Gegensatz zu unseren Vorfahren wissen wir heute, dass die Passionsblume wichtige Falvonoide enthält. Für die Herstellung von Pflanzenarzneimitteln wird in der modernen Medizin das natürliche Passionsblumenkraut verwendet. Der Extrakt aus dem Kraut der Passiflora lindert dabei Unruhezustände untertags, hilft als natürliches Arzneimittel beim besseren Einschlafen und sorgt mit seinen pflanzlichen Wirkstoffen ebenso für gutes Durchschlafen. Ohne dass dabei ein Gewöhnungseffekt wie bei herkömmlichen Beruhigungs- und Schlafmitteln entsteht.

Entspannung und schlaffördernde Umgebung

Neben der pflanzlichen Ruhe- und Schlafunterstützung können Sie mit weiteren Tricks für einen besseren Schlaf sorgen: Verzichten Sie vor dem Zubettgehen auf Fernsehen, Arbeit am PC oder das Scrollen am Smartphone. Das blaue Bildschirmlicht simuliert unserem Gehirn, dass es taghell ist. Das vermindert die Produktion von Melatonin, das wir für einen guten Schlaf benötigen. Da es vor allem bei Dunkelheit produziert wird, sollten Sie auf ein gänzlich abgedunkeltes Schlafzimmer achten.

Auch die Temperatur spielt eine wichtige Rolle beim Schlafen: Es sollte nicht zu warm sein. 18 bis 21 Grad reichen als Schlafzimmertemperatur völlig aus. Essen Sie darüber hinaus abends nichts zu schwer Verdauliches, um Ihrem Magen-Darm-Trakt Ruhe zu gönnen und sorgen Sie schon während des Tages für ausreichend Erholungsphasen, um inneren Stress und Anspannung abzubauen. Ein abendliches Entspannungsritual, wie beispielsweise eine geführte Einschlafmeditation, kann zum Runterkommen als gesunde Schlafvorbereitung besonders effektiv sein.

Wenn schon kein Winterschlaf, dann zumindest ein erholsamer und guter Schlaf – auch im Winter!

WER HÄLT EIGENTLICH WINTERSCHLAF?

Manche Tierarten suchen sich im Winter Plätze, an denen sie vor der klirrenden Kälte geschützt sind. Tiere, die den Winter über durchschlafen, müssen sich bereits im Sommer große Fettreserven anfuttern, denn sie erwachen auch zum Essen bis ins Frühjahr nicht mehr. Während des Winterschlafs fährt das Tier die gesamten Körperfunktionen auf ein Mindestmaß herab. Das bedeutet, dass sich nicht nur die Stoffwechselaktivitäten reduzieren, sondern auch die gesamte Körpertemperatur sowie die Atmung und der Puls auf ein sehr niedriges Niveau gesenkt werden.

In unseren Breiten halten beispielsweise Fledermäuse Winterschlaf. Aber auch Igel, Haselmäuse und Siebenschläfer treffen wir in der kalten Jahreszeit draußen nicht mehr an. Sie alle erwachen erst im Frühling wieder aus ihrem Monate lang andauernden Schlaf. Sofern sie dabei nicht gestört werden. Eben jene Störungen sollten Sie unbedingt vermeiden, zum Beispiel wenn Sie in Ihrem Garten das Schlafquartier eines Igels entdecken. Das Aufwecken kann im schlimmsten Fall nämlich zum Tod des Tieres führen. Denn wird der Igel geweckt, erwärmt er sich sehr rasch wieder auf Normaltemperatur. Das kostet ihm erhebliche Energiereserven, da er dabei große Mengen seines Fetts verbrennen muss. Wird das Tier also zu oft aus seinem Winterschlaf gerissen, reichen die mühsam über den Sommer angefutterten Reserven nicht mehr aus, wodurch es letztlich verhungert.

© stock.adobe.com

© stock.adobe.com

Gesunder Darm

Verdauungsprobleme sind unangenehm und in manchen Fällen enorm belastend. Mit der richtigen Ernährung können Sie Ihren Darm jedoch unterstützen und damit nicht nur Ihren Bauch gesund halten, sondern ebenso Ihr Immunsystem verbessern.

Text von Lisa Vesely

Es zwickt, es zwackt – Durchfall, Verstopfung, Blähungen, Bauchschmerzen. Verdauungsprobleme und chronische Darmerkrankungen können zur kräfteraubenden Belastung im Alltag werden. Und sie können sich negativ auf unsere allgemeine Abwehrkraft auswirken, denn der Darm ist Sitz des menschlichen Immunsystems. Das etwa sieben Meter lange Organ ist darüber hinaus für die Aufnahme von Nährstoffen sowie für das Ausscheiden von Abbauprodukten aus der Leber verantwortlich und fungiert als Barriere gegen Krankheitserreger und Giftstoffe.

Den Darm mit Ernährung unterstützen

Damit der Darm seinen Funktionen einwandfrei nachgehen kann und sich unser Bauch wohl fühlt, ist es wichtig, dass er als Barriere intakt ist und ein gesundes Milieu an Bakterien in ihm vorhanden ist. Ihre Darmgesundheit können Sie dabei mit einer bewussten Ernährung unterstützen. Hier finden Sie daher die Do's und Dont's, was Sie beim Essen beachten und was lieber lassen sollten.

DO'S: DAMIT UNTERSTÜTZEN SIE IHRE GESUNDE VERDAUUNG

Frühstücken
Die Darmtätigkeit des Menschen ist in der Früh und am Vormittag am aktivsten. Das bedeutet, dass auch wichtige Nährstoffe in dieser Zeit vom Darm am intensivsten verwertet werden. In der Früh bzw. vormittags profitieren Sie dementsprechend am meisten von einer ballaststoff- und vitaminreichen Mahlzeit.

Ballaststoffe
Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte: Lebensmittel pflanzlicher Herkunft bieten besonders viele Ballaststoffe und diese sind wiederum ideal für Ihre Darmgesundheit. Denn sie sind mitverantwortlich für die wichtigen Darmbewegungen und ebenso für eine ausgeglichene Darmflora.

Pflanzliche Eiweißquellen
Proteine sind wichtig für unseren Darm. Fleisch ist prinzipiell ein guter Proteinlieferant, sofern es sich vor allem um helles Fleisch handelt. Denken Sie Ihrem Darm zuliebe aber immer wieder auch an pflanzliche Eiweißquellen: Hülsenfrüchte und Soja liefern beispielsweise ebenso eine Vielzahl an Proteinen.

Resistente Stärke
Diese bestimmte Form von Stärke wird im Darm zu Buttersäure umgewandelt, die wichtig für eine gesunde Darmschleimhaut ist. Enthalten ist sie beispielsweise in gekochten Kartoffeln. In der Apotheke erhalten Sie auch ein lösliches Pulver, mit dem Sie aktiv dafür sorgen können, Ihrem Darm ausreichend resistente Stärke zur Verfügung zu stellen.

Gutes „Darmfutter"
Einige Lebensmittel sind besonders gutes Darmfutter. Sauerkraut ist beispielsweise ein idealer Milchsäurelieferant und wirkt damit verdauungsfördernd. Leinsamen enthalten viele Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken und reich an Ballaststoffen sind. Und auch Beeren sind eine wichtige Ballaststoffquelle.

© stock.adobe.com

DONT'S: DAS SOLLTEN SIE IHREM DARM ZULIEBE SEIN LASSEN

Hektisch Essen
Zwischendrin in Eile ein paar Happen verschlingen? Lieber nicht: Bitte nehmen Sie sich Zeit zum Kauen!

Aufs Trinken vergessen
Unser Darm ist wie unser restlicher Körper gerne mit Flüssigkeit versorgt: Trinken Sie ausreichend Wasser oder ungesüßte Tees.

Ständig snacken
Gönnen Sie Ihrem Darm etwas Erholungspause zwischen den Mahlzeiten. Naschen Sie etwa lieber direkt nach dem Essen. Dann hat der Verdauungstrakt bis zur nächsten Mahlzeit wieder etwas Zeit, sich zu erholen.

Täglich rotes Fleisch essen
Jeden Tag Rind oder Schwein zu essen wirkt sich ungünstig auf die Darmgesundheit aus. Lieber auf Pute und Huhn zurückgreifen oder pflanzliche Proteinquellen in die Ernährung einbauen.

Zu viel Fett und Zucker
Ein Übermaß an Zucker wandelt sich im Körper zu Fett um. Und zu viele – vor allem tierische – Fette mag unser Darm gar nicht. Lieber auf ungesättigte Fettsäuren aus pflanzlichen Quellen setzen!

Quellen: https://autoimmunportal.de/lebensmittel-fuer-einen-gesunden-darm/; https://www.minimed.at/medizinische-themen/stoffwechsel-verdauung/ernaehrung-darmflora/

© stock.adobe.com

„Ich habe Angst!“

Niemand will sie haben, viele kennen sie: Die Angst. Ein wesentlicher Schritt, um die Angst loszuwerden, ist, ihr ins Auge zu sehen. Darum nehmen wir in diesem Artikel die Angst einmal genauer unter die Lupe.

Text von Lisa Vesely

„Ich hab Angst!“ – Hinter diesem Satz kann eine Menge stecken: Die Sorge eines Kindes, nachts alleine gelassen zu werden. Die Furcht vor einer wichtigen Präsentation. Die Angst um die eigenen Kinder. Der Schrecken vor einer bestimmten Situation oder einem bestimmten Tier. Wird die Angst zu einem ständigen Begleiter – und sei es auch nur ganz diffus – so kann sie für uns Menschen zu einer erheblichen psychischen aber auch körperlichen Belastungsprobe werden.

Gesunde Angst

Die Angst von vornherein zu verteufeln wäre dabei aber ein kurzsichtiger Schritt. Denn ganz ohne Angst geht es nicht. Sie ist nämlich ein wichtiger Schutzmechanismus, der uns vor potenziell gefährlichen Situationen warnen soll. Die Angst ist also – salopp formuliert – unsere „Alarmglocke“, die verhindert, dass wir ohne Schauen über die Straße gehen oder dass wir uns einem lebensbedrohlich gefährlichem Tier nähern. Doch was, wenn die Angst auftritt, obwohl uns gar keine tatsächliche Gefahr bevorsteht? Dann könnte dahinter eine Angststörung stecken.

Angst: Häufigste psychiatrische Erkrankung

Und diese Angststörungen sind dabei sehr verbreitet: Mit 30 Prozent sind sie sogar die am häufigsten auftretenden psychiatrischen Erkrankungen. Doch Angst ist nicht gleich Angst. Man unterscheidet zwischen verschiedenen Formen. Dazu gehört etwa die generalisierte Angststörung, bei der die Angst ein ständiger Begleiter ist. Davon sind doppelt so viele Frauen betroffen. Es gibt aber auch situationsbedingte Angststörungen, wie die Angst vor Spinnen, vor Menschen oder zu engen Räumen. In diesem Fall spricht man von Phobien. Ebenso kennt die Medizin mittlerweile andere Arten der Angst wie Panikattacken. Wann sich die gesunde Angst verselbstständigt und zu einem ständigen destruktiven Begleiter im Alltag oder in bestimmten Situationen wird, hängt von zahlreichen Faktoren ab und ist neben der Genetik auch in der Lebensgeschichte des Einzelnen zu finden. Neben Psychopharmaka werden daher vor allem Psychotherapien in der Behandlung von Angsterkrankungen eingesetzt. Und die Therapien jeder Form der Angst haben eines gemeinsam: Vermeidungsverhalten soll unbedingt unterbunden werden. Der Angst aus dem Weg zu gehen kann die Angst nicht nur verstärken, sondern zu einem Teufelskreis aus Angst vor der Angst und zu absoluter Alltagseinschränkung führen. Und das erzeugt Stress.

Entspannung als wichtige Prävention

Durch die von Angst ausgelösten Stresssymptome empfindet unser Körper häufig enormen Stress, der nicht unsere Psyche sondern auch unsere Organe belastet. Dieses Stressempfinden kann wiederum Ängstlichkeit oder ängstliche Verstimmungen auslösen – wodurch ein neuerlicher Teufelskreis entstehen kann. Entspannung ist hier also ein wichtiges Zauberwort in der Prävention. Versuchen Sie nicht, unangenehme Dinge zu vermeiden, sondern schaffen Sie sich stattdessen Erholungsphasen, auf die Sie sich zur Belohnung freuen können. Ein Kochabend mit Freunden? Eine Massage? Ein Saunabesuch? Mit Beratungsangeboten und bestimmten Entspannungstechniken können Sie überdies lernen, Sorgen und Ängste wieder in eine gesunde Balance zur Ausgeglichenheit zu stellen. In der Apotheke finden Sie darüber hinaus pflanzliche Medikamente, die bei Angstgefühlen eingesetzt werden. Besonders apothekenpflichtiger aber rezeptfreier medizinischer Lavendel hat sich in seiner Wirkung gegen Ängste und sorgenvolle Anspannung bewährt.

Quelle: https://oegpb.at/2015/11/23/dfp-die-generalisierte-angststoerung/

© stock.adobe.com

Aus dem Gleichgewicht

Sicher haben Sie das auch schon erlebt: Sie gehen in die Knie um ein Buch aus der untersten Reihe im Regal zu suchen, - na, wo war es doch gleich? - endlich gefunden, stehen Sie auf und alles dreht sich. Bis man sich wieder fängt, können schon ein paar Minuten vergehen. Diese ist nur eine von über ... verschiedenen Arten von Schwindel.

Text von Dr. Doris Simhofer

Mediziner bezeichnen diese harmlose Art als „Orthostatische Hypothonie“, also ein plötzliches Abfallen des Blutdrucks, weil das Blut in die Beine sackt. Vielleicht haben Sie auch selbst schon erlebt, dass Sie eine Rede halten sollen oder im Aufzug mit zwölf anderen Menschen eingesperrt sind und plötzlich beginnen Sie zu schwitzen und wieder dreht sich alles. Auch das ist eine häufige Art von Schwindel, medizinisch nennt man dies psychogenen Schwindel.

Häufiges Beschwerdebild

Jeder 10. hierzulande, der zum Hausarzt geht, klagt über Schwindel - in der Fachsprache „Vertigo“ - und fühlt sich in seiner Lebensqualität eingeschränkt. „Schwindel ist keine Krankheit, aber möglicherweise ein Hinweis auf eine Erkrankung und sollte daher immer ärztlich abgeklärt werden“, rät die Perchtoldsdorfer Allgemeinmedizinerin Dr. med. Ilse Fleck-Vaclavik. Die Beschwerden sind sehr unterschiedlich, doch um eine genaue Diagnose zu ermöglichen, muss ein umfassendes Arzt-Patienten-Gespräch durchgeführt werden. Nur anhand der Symptome, ihrer Häufigkeit und Intensität kann der Arzt herausfinden, um welche Art von Schwindel es sich handelt.

Wie kommt es zu Schwindel?

Unser Gleichgewichtssinn ist ein kompliziertes System, daher können auch Schwindel-Symptome sehr unterschiedlich sein. Um das Gleichgewicht zu erhalten, arbeiten das Gleichgewichtsorgan im Innenohr, das Auge und das Raumgefühl, das über Propriorezpetoren über die Lage des Körpers informiert, zusammen. Mit all diesen Systemen nehmen wir „Gleichgewicht“ wahr, sie alle koordinieren durch das Zusammenspiel von Nervenimpulsen, die an das Gehirn weitergeleitet werden, dass wir uns in einem Raum orientieren und sicher bewegen können. „Gleichgewicht“ nehmen wir wahr, wenn die Informationen aus all den drei genannten Wahrnehmungssystemen zusammenspielen. Wird eine Information falsch aufgenommen oder weitergeleitet, erleben wir das als Schwindel. Dieser entsteht also im Gehirn, die Ursachen dafür können jedoch in anderen Körperregionen liegen.

Grundsätzlich unterscheiden Mediziner zwischen systematischem (vestibulärem) und unsystematischem (nicht-vestibulärem) Schwindel. Bei ersterem liegt die Ursache direkt im Kopf bzw. dem Gleichgewichtsorgan im Innenohr. So etwa entstehen Störungen im Gleichgewichtsorgan durch Schäden der Nervenbahnen. Dieser zentrale Schwindel kann aufgrund von Durchblutungsstörungen im Gehirn hervorgerufen werden. Typische Symptome sind Dreh- und Schwankschwindelattacken, Doppelbilder, Gefühlsstörungen, Sensibilitätsstörungen. Die Beschwerden können Stunden oder Tage andauern.

Der unsystematische Schwindel hat keine neurologischen, jedoch viele andere mögliche Ursachen. So kann er im Zuge von Bluthochdruck auftreten, bei Blockaden der Halswirbelsäule, infolge von Herzerkrankungen aber auch durch eine unpassende Brille. Diese Art von Schwindel geht oft mit dem Gefühl des Benommenseins oder Unsicherheiten beim Gehen oder Stehen einher. Manchen Menschen wird auch Schwarz vor den Augen.

Neurologische Ursachen

Um eine klare Diagnose zu erzielen, lässt sich der neurologisch bedingte Schwindel medizinisch in drei Kategorien fassen. Ein Drehschwindel tritt meist plötzlich auf, der Betroffene hat das Gefühl, die Welt um ihn dreht sich, ähnlich wie beim Achterbahn-

fahren. Diese Form kann nur wenige Minuten aber auch Tagelang andauern und von Kopfschmerzen, Übelkeit oder Ohrgeräuschen begleitet sein. Typisch für einen Schwankschwindel ist das Gefühl ähnlich als ginge man auf einem Schiff. Der Betroffene schwankt und ist beim Gehen und stehen unsicher. Auch dieser Schwindel kann nur wenige Sekunden oder mehrere Tag lang auftreten. Der Liftschwindel fühlt sich an, als stehe man im Lift und dieser fährt plötzlich hoch, Betroffene beschreiben es als eine Art „in sich zusammensacken", der Boden unter den Füßen hebt und senkt sich.

All diese Schwindelarten können verschiedene Ursachen haben, so etwa können kleine Steinchen in den Bogengängen des Innenohrs zu einem gutartigen Lagerungsschwindel führen. Auch Infektionen im Innenohr oder eine Ohrenentzündung können Schwindel herrufen und müssen behandelt werden. Durch Gefäßverengungen im Gehirn kann es zu Durchblutungsstörungen kommen, die Folge ist Schwindel. Bei Jugendlichen kommt es häufig zu einer Orthostatischen Hypotonie. Grund dafür sind Blutdrucksschwankungen im Laufe des Wachstums.

Weiters sind Muskelverspannungen, Schäden an der Halswirbelsäule, Nebenwirkungen von Medikamenten oder übermäßiger Alkoholkonsum häufige Gründe für Schwindel.

Körperlich gesund trotz Schwindel

„Sind sind völlig gesund", ist eine Diagnose, die zwar prinzipiell erfreulich ist, Menschen mit Schwindelattacken aber verzweifeln lassen. Sie laufen von Arzt zu Arzt - ohne körperliche Diagnose „Psychische Belastungen können sich ebenfalls durch psychogenen Schwindel äußern", weiß die Psychotherapeutin Mag. Katrin Hofer. Dabei schlagen sich die Auswirkungen von psychischem Stress körperlich, also psychosomatisch nieder, so die Expertin. „Ein Beispiel ist der phobische Schwankschwindel - er tritt infolge von psychischen Belastungen auf und erzeugt bei den Betroffenen eine „Angst vor der Angst", eine Art Panikattacke."

Doch nicht jeder psychisch bedingte Schwindel muss Anzeichen für eine psychiatrische Erkrankung sein. In vielen Fällen sind die Belastungen vorübergehend, sind sie vergangen, sind auch die Beschwerden wieder weg.

Viele Schwindelsymptome sind harmlos, dennoch sollte eine genaue Diagnose eingeholt werden, denn auch Angststörungen, Tumore oder Epilepsie haben den Schwindel als Leitsymptom. Dr. med. Ilse Fleck-Vaclavik: „Ein Arztbesuch ist dringend angeraten, wenn der Schwindel mit Begleiterscheinungen einhergeht, wie z.B mit Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen, Sehstörungen oder Benommenheit. Auch bei oftmaligen oder intensiven Attacken sollte ein Arzt hinzugezogen werden."

Wie der Arzt eine Diagnose stellt

Erfahrene Ärzte wissen, dass Schwindel viele mögliche Begleitsymptome hat. So etwa verändern sich die Bewegungen des Auges, es kann zucken und übermäßig blinzeln, diese Augenbewegungen nennt man Nystagmen, für den Mediziner eine typische Begleiterscheinung von Schwindel.
Schwanken oder Unsicherheiten beim Gehen und Stehen müssen vom Neurologen untersucht werden. Er testet die Gleichgewichts- und Koordinationsfunktion mithilfe von Geh- oder Sehtests mit offenen sowie geschlossenen Augen.

Ein HNO-Arzt ist auf Störungen spezialisiert, die vom Ohr ausgehen. Er untersucht daher zunächst Gehörgang und Trommelfell, danach werden Spezialuntersuchungen der Bogengänge und der Innenohrflüssigkeit durchgeführt. Auch eine Beeinträchtigung des Hörvermögens im Zusammenhang mit Schwindel kann Aufschluss über eine Erkrankung geben, wie etwa Morbus Ménière, dessen Ursachen Schäden im Innenohr sind.

So variantenreich die Arten von Schwindel sind, so vielfältig sind die Therapiemaßnahmen. Zur Behandlung von Dreh- und Schwankschwindel verschreiben Mediziner meist Antivertiginosa, Dr. med. Ilse Fleck-Vaclavik: „gute Erfahrungen habe ich mit natürlichen Einzelmitteln gemacht." Die Kombination verschiedener Kräuter verbessert die Mikrozirkulation kleinster Blutgefäße und verbessert den Fluss von roten Blutkörperchen und damit die Sauerstoffversorgung. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass sich die Schwindelbeschwerden nach einer Woche deutlich verbesserten.

SCHWINDEL, EIN SYMPTOM

Schwindel – in der Fachsprache „Vertigo" – ist ein Alarmsignal des Körpers, mit dem das Gehirn auf Fehlfunktionen hinweist. Senden beispielsweise Augen, Gleichgewichtsorgane und Rezeptoren der Muskeln und Gelenke widersprüchliche Informationen über die Körperposition an das Gehirn, kann dieses kein korrektes Raum- und Bewegungsbild zusammenfügen – es entsteht Schwindel.
Ursachen für widersprüchliche Signale können altersbedingte Schwächung von Augen, Gleichgewichtssinn, Muskelapparat oder Nervensystem sein. Eine Rolle bei der Entstehung des Schwindels können auch schwankender Blutdruck, Herzrhythmusstörungen oder Depressionen spielen, wie auch eine verminderte Durchblutung und damit eine nachlassende Fähigkeit des Gehirns, Informationen zu verarbeiten. Auch manche Medikamente können Schwindel als Nebenwirkung haben.

WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN:

Ziel einer Therapie ist es, das Gehirn zu schulen, unterschiedliche Informationen zusammenzuführen. Auf dieser Basis funktioniert ein Gang- und Gleichgewichtstraining. Wie bei vielen anderen Erkrankungen ist auch im Falle von Schwindel Bewegung eine gute Therapie, so etwa wenn Schwindel beispielsweise aufgrund von zu hohem/niedrigen Blutdruck oder aufgrund einer Blockade der Muskeln an der Halswirbelsäule entsteht. Lockerungs- und Dehnungsübungen, aber auch Entspannungstraining tragen wesentlich zu einem „schwindelfreien" Wohlbefinden bei.

Herbst/Winter ● Ausgabe 2 / 2019 ● Gratis

HOMÖOPATHISCH

HOMÖOPATHIE auf den gebracht.

© stock.adobe.com

SCHWABE

Komplementäres Spektrum: Homöopathie als integrative Medizin ● Einzel- und Komplexmittel: Wird's jetzt komplex? ● Impfangst

© stock.adobe.com

© stock.adobe.com

Homöopathie als integrative Medizin

Gibt es eigentlich Grenzen in der Homöopathie? Die einfache und verantwortungsvolle Antwort kann hier immer nur „Ja!“ heißen. Denn die Homöopathie gilt als sogenannte Regulationstherapie.

Text von Lisa Vesely

Das heißt, dass homöopathische Arzneien nicht primär ein Symptom an sich bekämpfen, sondern ganzheitlich den Körper eines Menschen regulieren. Anders ausgedrückt: Homöopathika werden je nach Beschwerden, Lebensumständen und Erfahrungen individuell auf die Patienten zugeschnitten. So können genau jene Selbstheilungskräfte angeregt werden, die der Körper des jeweiligen Patienten im Moment benötigt.

Als regulative Methode zusätzlich

Da, wo der Körper nun also nicht mehr fähig ist, sich selbst zu regenerieren, können auch Homöopathika nicht mehr als erstes Mittel der Wahl gelten. Durchaus aber als Zweites. Und in diesem Fall sprechen wir von integrativer Medizin: Die Vorteile der Homöopathie werden in die ursächliche – auch „primär“ genannte – Therapie integriert. Sehen wir uns das an zwei Beispielen an: Erleidet ein Fußballspieler während eines Zusammenstoßes bei einem Match einen offenen Schienbeinbruch, so ist sein Unterschenkel in einem Maße verletzt, das niemals alleine durch die körpereigenen Regulationsfähigkeiten ausgeheilt werden könnte. Bei einem solchen Bruch ist in der primären konventionellen Medizin oftmals eine Operation von Nöten, bei der durch das Einsetzen eines Nagels der Röhrenknochen wieder stabilisiert wird. Im Anschluss wird der Bereich ruhig gestellt, etwa mit bestimmten Haltevorrichtungen oder mit einem klassischen Gips. Gerade bei offenen Brüchen gehören Wundheilungsstörungen und Infektionen zu möglichen Komplikationen. Und hier beginnt der integrative Teil der Homöopathie. Bestimmte Arzneien können zwar natürlich den Knochen nicht wieder chirurgisch zu einem Ganzen verbinden, sie helfen dem Körper allerdings sehr wohl, wenn es darum geht, Schmerzen oder Schwellungen zu lindern. Als regulative Methode können sie daher zusätzlich zur konventionellen Behandlung eingesetzt werden. Durch ihre regulierende Wirkung eignen sie sich begleitend zur primären Therapie beispielsweise dazu, die Wundheilung zu beschleunigen oder mögliche Infektionen rascher abklingen zu lassen.

Nebenwirkungen mildern

Ein weiteres Beispiel für die integrativen Fähigkeiten der Homöopathie ist die Krebstherapie. Ist der Körper einmal von bösartigen Krebszellen befallen, so ist seine Fähigkeit zur Selbstregulation nicht mehr ausreichend gegeben. Je nach Art der Krebserkrankung kommt dann in der primären Behandlung eine Strahlen- oder Chemotherapie infrage. Speziell die Chemotherapie ist je nach Dosierung und Verabreichung für ihre Nebenwirkungen bekannt. Dazu gehören neben Haarausfall vor allem Übelkeit, Erbrechen und Lustlosigkeit. Genau hier kommt erneut die Homöopathie ins Spiel: Denn die unerwünschten Reaktionen der Krebsbehandlung lassen sich mit einer gut abgestimmten und zwischen den behandelnden Ärzten abgesprochenen homöopathischen Begleittherapie lindern oder teils ganz in den Griff bekommen.

Umgekehrt gilt übrigens das Gleiche: Denn bei so manchen chronischen Erkrankungen stößt auch die konventionelle Medizin an ihre Grenzen. Sowohl was die Ursachenforschung als auch was die medikamentöse Behandlung angeht. Hier setzen Homöopathen mit ihrem ganzheitlichen Regulierungsansatz an und finden mit Globuli und Co. oft wirkungsvolle Behandlungskonzepte bei Erkrankungen, bei denen konventionelle Therapien bisher erfolglos bleiben.

© stock.adobe.com

Wird’s jetzt komplex?

In der Homöopathie ist viel von Einzelmitteln und von Komplexmitteln die Rede. Doch was bedeutet das genau? Hier finden Sie die Antwort.

Text von Lisa Vesely

Wenn Sie in der Apotheke nach einem homöopathischen Mittel bei bestimmten Beschwerden suchen, haben Sie vielleicht schon einmal ein Arzneimittel erhalten, auf dem diese Symptome angeführt sind (Komplexmittel). Haben Sie zum Beispiel ein Komplexmittel gegen Ohrenentzündungen erhalten, lindert dies Ihre Schmerzen im Ohr und hilft bei den gleichen Beschwerden auch Ihrer Nachbarin. Womöglich haben Sie jedoch schon gehört, dass in der klassischen Homöopathie eines unter Tausenden Arzneimitteln in Form von Globuli oder Tropfen (Einzelmittel) speziell für Sie vom Arzt ausgewählt wird. Dieses Einzelmittel hilft dann zwar Ihnen etwa bei chronischen Bauchschmerzen, allerdings nicht Ihrer Nachbarin bei den gleichen Symptomen. Wie kann das sein?

Wahl des Einzelmittels individuell

Die Antwort findet sich im Wirkprinzip der Homöopathie: In der Homöopathie werden Substanzen bei gesunden Menschen geprüft. In dieser ärztlich überwachten Prüfung halten die Probanden fest, welche Symptome sie an sich während der Einnahme der Substanz bemerken. Bleiben wir beim Thema Ohrenschmerzen: Stellen die gesunden Probanden während der Prüfung Ohrenschmerzen fest, wird dieses Einzelmittel bei Patienten mit Ohrentzündungen eingesetzt. Doch die Ärzte halten noch weit mehr als ein einfaches körperliches Symptom fest: Sie befragen die Prüfungsteilnehmer auch nach Befindlichkeiten, wann genau die Schmerzen einsetzen, was sie bessert und welche allgemeine Stimmung sie an sich wahrnehmen.

Kommt nun ein Patient in die Praxis und klagt über Ohrenschmerzen, stehen dem Homöopathen erstmal viele verschiedene Einzelmittel für das Grundsymptom zur Verfügung. Nur über die ganzheitliche Anamnese des Menschen kann er darunter nun das Passende wählen. Ist der Patient allgemein etwa ein sehr ängstlicher Charakter? Treten die Schmerzen nur Nachts auf? Sind sie stechend oder dumpf? Das Einzelmittel wird dadurch individuell für einen einzigen Menschen ausgewählt. Wer nun als ängstlicher Charakter ein Einzelmittel gegen dumpfe Ohrenschmerzen bekommt, die nur nachts und linksseitig auftreten, kann dieses Mittel also nicht der Nachbarin empfehlen, die eine ungestüme Persönlichkeit besitzt und über stechende, beidseitige Schmerzen in den Ohren untertags klagt.

Bewährtes verbunden in Komplexmitteln

Wie kann es nun also sein, dass Sie neben tausenden Einzelmitteln, deren Charakter nur ein erfahrener Homöopath kennt, in der Apotheke auch homöopathische Mittel finden, die allgemein bei Ohrenentzündungen wirken? Ganz einfach: Unter den zahlreichen Substanzen, die in der Homöopathie verwendet werden, stechen einige heraus, die sich bei bestimmten Symptomen bei besonders vielen Menschen bewährt haben. Homöopathen wählen diese bewährten Arzneien aus und kombinieren diese untereinander. Damit ein Mittel gegen Ohrenentzündungen sowohl Ihnen als auch Ihrer Nachbarin hilft. Und diese Errungenschaft der Homöopathie gibt Ihnen die Möglichkeit, dass Sie – ohne Tausende Arzneimittel kennen zu müssen – in der Apotheke ganz einfach sagen können: „Ich brauche bitte etwas Homöopathisches gegen …“

© stock.adobe.com

„Den Eltern die Angst vorm Impfen nehmen“

Homöopathen stehen zu Unrecht im Verruf, von Impfungen allgemein wenig zu halten. Dass Impfungen wichtig sind, hat die Österreichische Gesellschaft für Homöopathische Medizin (ÖGHM) erst kürzlich in einem öffentlichen Statement klargestellt. Wir haben daher den ÖGHM Präsident Dr. Volker Neubauer zum Interview getroffen und ihn gefragt, worum es in der Impfdebatte eigentlich geht und weshalb Impfen gerade für Homöopathen ein so zentrales Thema darstellt.

Text von Lisa Vesely

Haben Sie eine Idee, weshalb homöopathisch arbeitenden Ärzten immer wieder unterstellt wird, Impfgegner zu sein?
Neubauer: Nein, denn Homöopath zu sein bedeutet nicht automatisch, gegen Impfungen zu sein. Das wäre auch gar nicht im Sinne des Begründers der Homöopathie, Dr. Samuel Hahnemann. Er war ein begeisterter Verfechter der Pockenimpfung, die zu seiner Zeit entwickelt wurde. Die Impfkritik ist der Homöopathie also keineswegs in die Wiege gelegt. Ich kenne glühende Impfbefürworter unter den Homöopathen, genauso wie ich konventionell arbeitende Kollegen kenne, die sich sehr impfkritisch zeigen.

Es geht ja in der Impfdebatte hauptsächlich darum, ob und wie Kinder geimpft werden sollen. Da ist ja normalerweise der behandelnde Kinderarzt Ansprechpartner. Wieso ist das Thema für Homöopathen dann überhaupt ein so zentrales?
Neubauer: Weil viele Eltern Angst davor haben, ihre Kinder impfen zu lassen. Kinderärzte haben in der täglichen Praxis oft wenig Zeit, wodurch sich Eltern gelegentlich mit ihren Sorgen alleine gelassen fühlen und die Praxis eines Homöopathen aufsuchen. Und genau hier sehe ich unsere Aufgabe: Es ist wichtig, sich Zeit für die Bedenken der Eltern zu nehmen und sich mit ihnen auseinanderzusetzen. Das geht nur, indem wir sie umfassend informieren und aufklären, um ihnen so die Angst vorm Impfen zu nehmen. Es geht also um Aufklärung, Beruhigung und Begleitung.

Wie können Homöopathen zur Beruhigung der Eltern beitragen?
Neubauer: Die Tatsache, dass Impfempfehlungen in den Ländern der EU unterschiedlich sind, zeigt, dass es auch unter den Fachleuten unterschiedliche Meinungen gibt. Das verunsichert die Eltern oft, die als Letztverantwortliche zu entscheiden haben. Der österreichische Impfplan ist für diese Entscheidung jedoch ein sehr guter Anhaltspunkt. Und hier gilt es, offene Gespräche zu führen, um gerade auch bei sehr impfkritischen Eltern zu einer guten Lösung zu kommen.

Wieso meinen Sie, dass überhaupt so viele Eltern heute impfkritisch sind?
Neubauer: Ich glaube, da geht es sehr wohl auch um die Ängste vor Impfschäden. Als Homöopath ist mir hier Ehrlichkeit sehr wichtig: Denn natürlich kommen zu uns oft Eltern von bereits geimpften Kindern, die nach der Injektion Beschwerden haben, die über die Rötung der Impfstelle hinausgehen. Darum sind wir vermutlich auf Impfreaktionen auch besonders sensibilisiert, weil wir sie nicht einfach abtun. Denn ja: Manche Kinder reagieren mit Schlafstörungen, Ängsten, Verhaltensauffälligkeiten oder gehäuften Infektanfälligkeiten teils wochenlang auf Impfungen. Wichtig zu betonen ist mir aber, dass diese Reaktionen allgemein betrachtet nur einen sehr kleinen Prozentsatz treffen und dass dies weder dramatische Nebenwirkungen geschweige denn Katastrophen sind, weswegen man Impfungen nicht empfehlen würde. Zumal sich eben jene Reaktionen mit homöopathischen Arzneien oder manchmal auch mit dem potenzierten Impfstoff selbst gut behandeln lassen.