

Frühling/Sommer • Ausgabe 1 / 2020 • Gratis

PFLANZLICH

Wir pflanzen Gesundheit.



Allergologie ist Detektivarbeit • Pflanzen im Porträt • "Ich habe Angst"
• Richtig laufen • Rationale Phytotherapie • Rinde, Wurzeln & Blätter –
Pflanzenteile für Ihre Gesundheit • Babys erster Zahn



Inhaltsverzeichnis Pflanzlich

● Ginkgo-Bäume für Schwabe Austria in Wien	S. 03
● Außendienst bringt während Corona Medikamente von Apotheken zu Risikopatienten	S. 03
● Schutzmasken für Schwabe Austria-Mitarbeiter	S. 03
● Allergologie ist Detektivarbeit	S. 04
● Pflanzen im Porträt	S. 06
● Report: "Ich habe Angst"	S. 08
● Richtig laufen	S. 09
● Rationale Phytotherapie	S. 12
● Rinde, Wurzeln & Blätter – Pflanzenteile für Ihre Gesundheit	S. 14
● Babys erster Zahn	S. 16

Inhaltsverzeichnis Homöopathisch

● Homöopathie ABC	S. 02
● Homöopathie hilft! – eine Initiative stellt sich vor	S. 03
● Einzelmittel Opium	S. 04

Editorial | Elisabeth Mondl

Liebe Leserinnen und Leser,

Corona hat das Leben durcheinander gebracht – und unser aller Geduld auf die Probe gestellt. Ich bin stolz auf unser Unternehmen: Auch während dieser Zeit sind wir positiv geblieben – Meine Kolleginnen und Kollegen haben nicht nur zugesehen, sie haben angepackt und sowohl Apotheken als auch die, die nicht hinausgehen konnten, weil sie zu Risikogruppe gezählt haben, bei der Medikamentenversorgung unterstützt. Wo gibt's denn sowas? Bei Schwabe Austria! Für uns steht neben der Herstellung von Arzneimitteln aus natürlichen Ressourcen auch die gesamtgesellschaftliche Verantwortung als Gesundheitsunternehmen im Fokus. Einfach schön! Viel Vergnügen beim Lesen unseres Kundenmagazins!

Elisabeth Mondl
Chefredakteurin



© Clemens Fabry

Ginkgo-Bäume für Schwabe Austria in Wien

Mehr Grün am Firmensitz von Schwabe Austria: Insgesamt 20 neue Ginkgo-Bäume wurden am Firmengelände in Wien-Liesing eingesetzt. Geschäftsführer Dr. Fritz Gamerith verrät: „Insgesamt haben wir nun 26 Ginkgo-Bäume. Sie haben einen nachhaltigen Zweck: Sie sollen in den nächsten Jahrzehnten während Hitzeperioden Schatten spenden.“ Der Tockenextrakt aus Ginkgo-biloba-Blättern EGb 761® befindet sich in Österreich in den Produkten Cerebogan®, Tebofortan® und Ceremin®. Tebofortan® und Cerebogan® werden von den Krankenkassen erstattet. Wien ist Regional Head Quarter von Österreich, Ungarn, Tschechien und Slowakei. (Foto Managementteam: Jutta Werner, Thomas Simon, Fritz Gamerith (CEO), Elisabeth Zatl, Marcus Polzin, Eszter Bales) ●



© Johannes Hoch/Schwabe Austria

Außendienst bringt während Corona Medikamente von Apotheken zu Risikopatienten



© Flo Payer/Schwabe Austria

Die Außendienstmitarbeiterinnen und -mitarbeiter von Schwabe Austria haben während Corona einen ganz außergewöhnlichen Service ins Leben gerufen: Sie bringen mit einem unkomplizierten Lieferservice Arzneimittel von Apotheken zu Risikogruppen, die ihr zuhause nicht verlassen sollten. Dieser Aktion haben sich andere Pharmaunternehmen und der Apothekerverband angeschlossen. Wir sind stolz auf so viel ehrenamtliches Engagement! (Foto: Georg Cirko). ●

Schutzmasken für Schwabe Austria-Mitarbeiter

Schwabe Austria schaut auf Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und schenkt ihnen für den privaten Gebrauch nachhaltige Schutzmasken - zum Schutz für die Gesundheit. (Foto: Evelyn Zöhrer, Roman Traher). ●



© Flo Payer/Schwabe Austria



© Flo Payer/Schwabe Austria



„Allergologie ist Detektivarbeit“

Wer gegen Pollen allergisch ist, hat sie wohl bereits einmal in seinem Leben auf die ein oder andere Art abgefragt: die Daten des österreichischen Pollenwarndienstes. Warum Österreich im Bezug auf Pollenflug weltweiter Vorreiter ist und was Sie gegen Ihre Allergie unternehmen können.

Text von Lisa Vesely, BA

Reisen wir ein Stück weit in der Zeit zurück: Wir befinden uns in der Mitte der 1970er-Jahre. Dass blühende Bäume, Gräser und Co. Allergiesymptome auslösen können, ist bekannt. Aber sehr viel näher interessiert dieses Phänomen im Moment niemand. Pollenfallen gibt es zwar schon jetzt, über den Pollenflug an sich weiß man zu diesem Zeitpunkt aber noch wenig. „Und dann begann mein Lehrvater, Dr. Siegfried Jäger, Mitte der 70er-Jahre mit Pollenfallen ein visionäres Netzwerk auszubauen“, erzählt Uwe E. Berger, MBA. Er koordiniert und leitet heute den Österreichischen Pollenwarndienst und ist für das European Aeroallergen Network (EAN) zuständig. Gemeinsam mit Jäger hat er in den 90er-Jahren – allen Unkenrufen zum Trotz – mit eigenen privaten Mitteln eine

europäische Pollendatenbank aufgebaut. Heute ist diese Datenbank die weltweit größte. „Wir sind damit Pioniere der Pollenprognose und haben ein weltweit einzigartiges System etabliert“, so Berger. Allergiker können mit diesem System, also den Daten des Pollenwarndienstes, exakte Informationen zum aktuellen Pollenflug abfragen. Und zwar gratis: „Der Allergiker muss wissenschaftlich fundierte Information kostenlos bekommen. Das bleibt unser Credo“, so der Pollenpionier.

Pioniere der Pollenprognose

Neben etwa 500 Messstationen in Europa und entstehenden Pollendatennetzwerken in den USA greift der Pollenwarndienst in Österreich auch auf Wetterdaten der ZAMG und auf Daten des sogenannten Pollenta-

gebuchs zurück, das von Berger bereits vor über zehn Jahren entwickelt wurde. „Denn unsere Pollenprognose ergibt sich nicht nur aus der Anzahl der Pollenkörner in der Luft, sondern es geht auch darum, wie das Wetter den Pollenflug beeinflusst – Wind, Temperatur, Luftfeuchte usw.. Auch der Ozongehalt in der Luft spielt eine Rolle – und die Symptomdaten aus dem elektronischen Pollentagebuch ebenso. Denn jeder reagiert anders auf Allergene. Wir haben hier heute Daten von über 400.000 eintragenden Allergikern in über vierzehn Ländern“, erklärt Berger das Zusammenspiel unterschiedlicher Informationen als Erfolgsgrundlage für seinen Pollenwarndienst, der weltweit einzigartig ist. „So schnell kann uns das also auch keiner nachmachen.“

Man kann auf fast alles allergisch reagieren

Berger kennt die Allergiker daher vor allem aufgrund ihrer – erheblich wichtigen – Pollentagebucheinträge. Einer, vor dem die Allergiegeplagten persönlich sitzen, ist Primar Dr. Daniel Blagojevic. Er ist Allergologe und ärztlicher Leiter des Allergieambulatoriums Rennweg. Sein Fachgebiet ist zunehmend gefragt: Denn jeder fünfte Österreicher ist mittlerweile Allergiker – bis zu 80 Prozent der Allergiebetroffenen reagieren auf Pollen unterschiedlicher Art. Am häufigsten führen dabei heimische Gräser zu juckenden Augen und laufenden Nasen. Für den Allergie-Experten Blagojevic ist sein Fachgebiet dabei manchmal regelrechte Detektivarbeit. „Neben den sehr häufigen Allergenen, wie Pollen, Schimmelpilz-Sporen oder Milben, gibt es immer wieder auch Stoffe, auf die Menschen allergisch reagieren, an die man erst einmal denken muss“, so Blagojevic. „Man kann ja fast auf alles allergisch reagieren. Es gibt Millionen Allergene, und so sind wir mit herkömmlichen Testungen natürlich beschränkt. Standard-Tests werden nur für die besonders gängigen Allergene

so genannten Prick-to-Prick-Tests werde in das verdächtige Allergen gepikst, um so zu schauen, ob die Haut des Patienten darauf reagiere. Und dabei hat der Allergologe wirklich schon vieles gesehen: „Wir bemerken, dass Menschen zunehmend allergisch auf bestimmte Insekten reagieren. Das liegt teils daran, dass es auch in unserer westlichen Welt einen Trend dazu gibt, Proteine über die Ernährung mit Insekten aufzunehmen. Wir hatten einen Buben, der immer wieder Asthma entwickelt hat. Er hatte eine Bartagame und hat diese mit Heimchen gefüttert. Man hatte zuerst die Einstreu im Terrarium im Verdacht, aber als die Familie dann einmal ein Gericht mit Insekten auf dem Tisch hatte und der kleine Patient da extrem darauf reagiert hatte, war das tatsächliche Allergen gefunden.“

Neue Allergene ausfindig machen

Bestimmte neue Allergene zu finden, das ist auch eine der Aufgaben, denen sich Uwe E. Berger verschrieben hat: „Wir kennen zwar alles, was in der Luft ist, da werden wir nichts Neues finden. Aber es

Allergen einzuordnen sind. So haben wir auch festgestellt, dass manche Patienten im Burgenland im September bzw. Oktober gar nicht auf den berühmten Ragweed reagieren, sondern auf bestimmte Ziergräser, die dort in der Region zu finden sind“, so der Pollenwarndienst-Gründer.

Beiden Pollenexperten geht es vor allem darum, den Allergiegeplagten des Landes Erleichterung zu verschaffen. Berger ermöglicht, dass sich dank einer weltweit unvergleichlich genauen Pollenprognose Allergiker kostenlos wappnen können. Die Pollenwarndienstdaten sind auf die Stunde genau – so können Pollenallergiker notwendige Outdoor-Aktivitäten besser planen, um die typischen Symptome geringer zu halten. Ähnliches wünscht sich auch Blagojevic für seine Patienten: „Uns geht es darum, vor allem vorbeugend zu agieren, damit es erst gar nicht zu Symptomen kommt. Neben der klassischen Symptombehandlung kennen wir als einzige ursächliche Therapie heute nur die Allergen-spezifische Immuntherapie. Bei ihr wird das entsprechende Allergen



Prick-Test



Ziergräser im Herbst und Winter

hergestellt. Das ist auch eine gewisse Herausforderung für uns Allergologen, denn es gibt auch immer mehr Allergene. So werden zum Beispiel für Gelenkimplantate immer neue Metalle entwickelt, auf die Menschen allergisch reagieren können. Das muss man erst einmal im Blick haben“, merkt Blagojevic an.

Steht ein Stoff erst einmal im Verdacht, so könne man aber auch abseits der Standardtests Gewissheit bekommen. Mittels des

geht darum, neue Allergene ausfindig zu machen. Da hilft uns eben das Pollentagebuch. Mit dessen Hilfe konnten wir zum Beispiel herausfinden, dass hinter der oft als Weihnachtskeks-Allergie belächelten Allergiesymptomatik, die Menschen in Wien Mitte bis Ende Dezember zeigen, tatsächlich eine Pollenallergie steckt. Die Allergiker reagieren in dem Fall auf die Purpur-Erle, die zu dieser Zeit blüht. Wir wussten bis zur Auswertung unserer Daten noch nicht, dass ihre Pollen als relevantes

über einen mehrere Jahre dauernden Zeitraum entweder unter die Haut gespritzt oder in Form von Tropfen bzw. Tabletten oral aufgenommen. Die Möglichkeit gibt es jedoch leider nur für sehr häufig vorkommende Allergene, für die Hersteller Präparate entwickeln. Patienten, die von allergieauslösenden Stoffen mit größtem Seltenheitswert betroffen sind, müssen leider nach wie vor versuchen, das Allergen zu vermeiden oder die Symptome mit klassischen Medikamenten behandeln.“ ●

Pflanzen im Porträt

Die Pflanzenheilkunde gehört zu den ältesten medizinischen Therapien und genießt weltweit hohes Ansehen. Galt der Einsatz von Heilkräutern früher nur als volksmedizinisches überliefertes Wissen, gibt es mittlerweile für viele Arzneipflanzen auch einen naturwissenschaftlichen Nachweis der therapeutischen Wirkung.

Text von Nicole Ecker, PKA

© stock.adobe.com



Crataegus (Weißdorn)

Dass Weißdorn römische Kinder vor Dämonen beschützen sollte, gilt als Mythos. Denn die wertvollen Inhaltsstoffe aus Blättern und Blüten, wie Flavonoide oder Procyanidine, werden in der modernen Phytotherapie wegen seiner herzstärkenden Wirkung eingesetzt. So unterstützt Weißdorn das Herz bei einer beginnenden Leistungsverminderung, die sich z.B. durch Abgeschlagenheit und Müdigkeit bei Belastung zeigen kann.

© stock.adobe.com



Ginkgo biloba (Ginkgo)

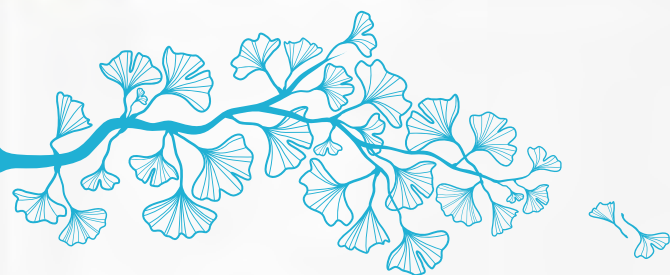
Die wohl älteste Baumart der Welt gilt in Asien wegen seiner Widerstandsfähigkeit als Sinnbild für Hoffnung, Langlebigkeit und Lebenskraft. In der heutigen Medizin ist ein Spezialextrakt aus Ginkgo-Blättern von Bedeutung. Denn wegen seiner durchblutungsfördernden Wirkung und der Steigerung der Gedächtnisleistung wird es bei Gedächtnis-, Konzentrationsstörungen, Schwindel und Tinnitus verwendet.

© stock.adobe.com



Lavandula angustifolia (Lavendel)

Er ist ein Tausendsassa mit außergewöhnlich vielen Anwendungsgebieten - vorausgesetzt man achtet auf die Lavendel-Art und hohe Qualität. Denn während der Speik-Lavendel mit seinem Kampfergehalt belebend wirkt, wird Lavandula angustifolia wegen seiner beruhigenden Wirkung geschätzt. In unterschiedlichen Darreichungsformen wird Lavendel unter anderem bei Schlafstörungen oder zur Wundheilung verwendet.



© Schwabe Austria



Rhodiola rosea (Rosenwurz)

Sie duftet rosenartig und wächst bevorzugt in Felsspalten: die Rosenwurz. Schon die Wikinger setzten sie gerne ein um sich für einen Kampf zu stärken und ihre Ausdauer zu erhöhen. In der modernen Medizin werden die aktiven Inhaltsstoffe des Rosenwurz-Extraktes eingesetzt, um die eigene Widerstandsfähigkeit in herausfordernden Situationen zu fördern und die Symptome von Stress zu reduzieren.

© Schwabe Austria



Passiflora incarnata (Passionsblume)

Die Passionsblume mit ihren strahlend leuchtenden Farben kommt seit langer Zeit als Heilpflanze bei Unruhe, Spannungszuständen oder Einschlafstörungen zum Einsatz. Für die medizinische Anwendung wird ausschließlich Passiflora incarnata verarbeitet. Das Extrakt stellt eine beliebte pflanzliche Alternative zu klassischen Schlafmitteln dar und kann auch untertags bei nervöser Unruhe eingenommen werden.

© Schwabe Austria



Kapland-Pelargonie (Pelargonium sidoides)

Die Kapland-Pelargonie ist eine alte Heilpflanze aus Südafrika, deren Heilungspotential bei Erkältungssymptomen seit vielen Jahrhunderten bekannt ist. Um einen hohen Wirkstoffgehalt zu gewährleisten, wird für die moderne Phytotherapie aus der knollförmigen Wurzel ein Spezial-Extrakt hergestellt. Dieses hilft das Immunsystem zu aktivieren und bekämpft so die Auslöser von Husten, Schnupfen und Co. ●



"Ich habe Angst"

Diese Aussage ist für Menschen mit Generalisierter Angststörung keine Beschreibung einer furchterregenden Ausnahmesituation, sondern vielmehr ein Grundgefühl, das sie begleitet. Ein Tag im Leben eines Betroffenen.

Text von Lisa Vesely, BA

Angststörungen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen, die in heimischen Praxen diagnostiziert werden. Eine weit verbreitete Form ist dabei die Generalisierte Angststörung. Sie kann sich unter anderem aus einer unbehandelten ängstlichen Verstimmung entwickeln. Häufig steht am Anfang dieser Angsterkrankung jedoch eine sogenannte Panikattacke. So war es auch bei Philipp*. „Der Zug, mit dem ich pendle, blieb für ein paar Minuten im Tunnel stehen. Auf einmal hat mein Herz begonnen, zu rasen, mir wurde schwindelig und ich hab meinen Herzschlag ganz deutlich in der Brust bis in den Hals gespürt. Ich hab mir gedacht, wenn es noch einen Schlag schneller schlägt, krieg ich einen Herzinfarkt. Und kein Arzt kann zu mir, weil wir in

einem Tunnel stehen. Ich wollte so schnell wie möglich raus, hab mich mit schwitzigen Händen an den Sitz geklammert und dachte, dass ich gleich ohnmächtig werde.“ Das war vor drei Jahren. Heute, sagt Philipp, sei ihm klar, dass das kein drohender Herzinfarkt sondern eine Panikattacke gewesen ist.

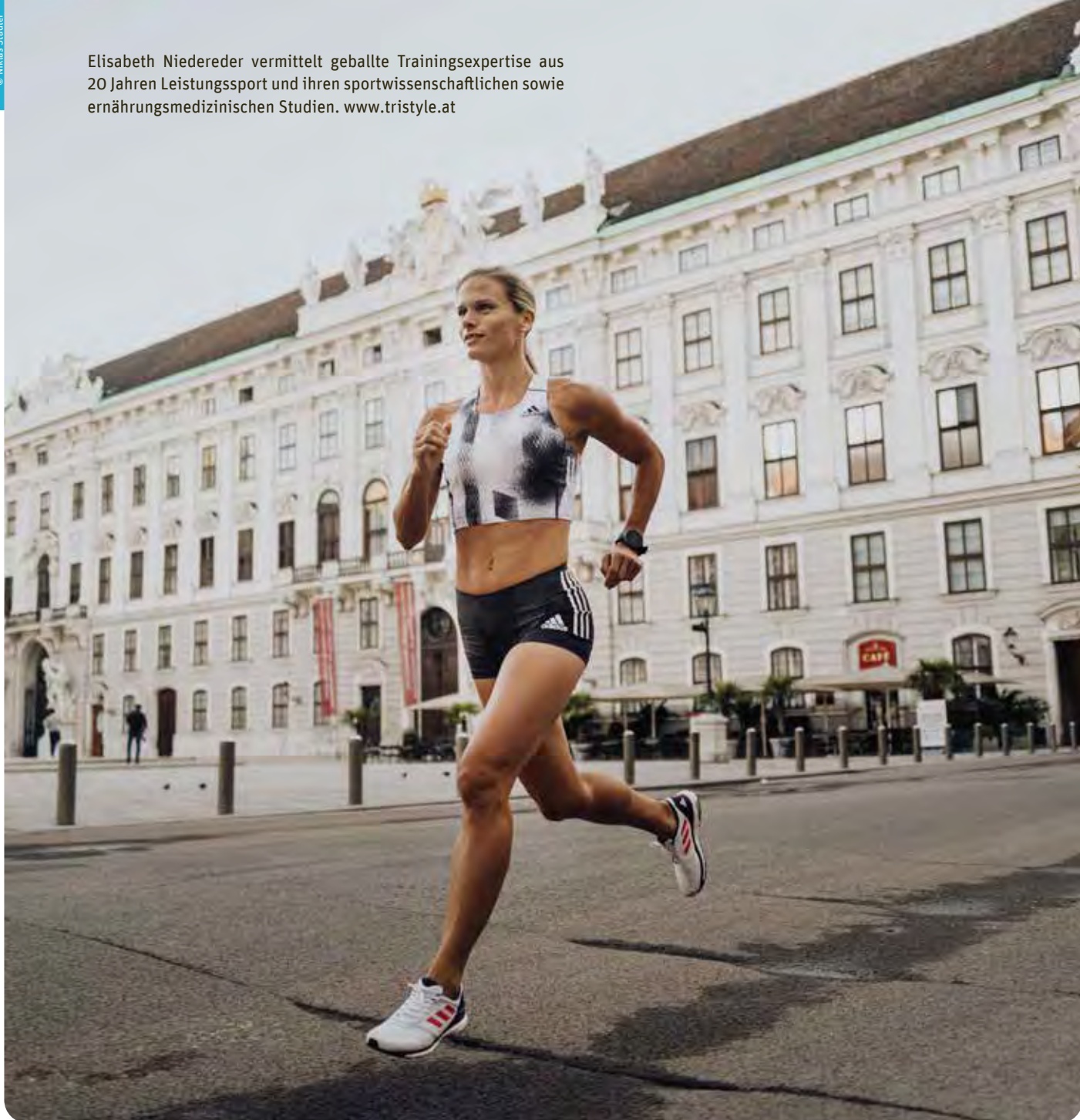
„Seit damals ist dieses Gefühl immer wieder aufgetaucht. Im Kino, beim Einkaufen oder manchmal ganz in Ruhe vorm Einschlafen“, schildert der 34-Jährige. Irgendwann habe er wirklich heftig Angst davor bekommen, dass diese Attacken wieder plötzlich auftauchen und er sie beim nächsten mal vielleicht nicht mehr kontrollieren kann. Diese Angst vor der Angst ist ein bekanntes Phänomen bei der Generalisierten Angststörung. Angst

breitet sich bei einem voll ausgeprägten Krankheitsbild aber zunehmend auf alle Lebensbereiche aus. „Irgendwann habe ich überhaupt nicht mehr vernünftig am Alltag teilnehmen können, weil ich vor allem Angst hatte. Ich hab’ Freunde nicht mehr getroffen, weil ich dafür mit jemandem im Auto hätte mitfahren müssen, ich hab’ meine Arbeit teilweise vernachlässigt, weil ich Angst hatte, ich könnte bei Meetings wieder eine Attacke bekommen und dazwischen sind ständig Bilder in meinem Kopf aufgetaucht, dass jemand anruft und mir sagt, meiner Freundin sei etwas Schreckliches zugestoßen oder meine Mama hätte eine schlimme Diagnose gekriegt“, beschreibt Philipp den quälenden Angstzustand. Es sei kein Lebensbereich mehr übrig geblieben, der ihm nicht Angst oder zumindest Sorge bereitet hätte.

Bis vor einem Jahr – da drohte Philipps Chef nach einem erneut geplatzten Meeting mit Rausschmiss und seine Freundin gestand ihm gleichzeitig, dass sie es in der Beziehung mit ihm aufgrund seiner zunehmenden Ängste nicht mehr lange aushalte. Klare Worte, für die Philipp heute dankbar ist: „Ich glaube, sonst hätte ich mich nie getraut, zum Arzt zu gehen und ihn um Hilfe zu bitten.“ Wie Philipp geht es vielen. Angst ist nach wie vor ein schambehaftetes Tabu-Thema. Das ist besonders bedenklich, wenn man weiß, dass in einem frühen Stadium der Angst natürliche und sanfte Medikamente helfen können, den Ausbruch der Generalisierten Angststörung zu vermeiden. Philipp hat sich seinem Arzt anvertraut und neben anfänglich medikamentöser Unterstützung die Überweisung zu einer Psychotherapeutin und hilfreiche Tipps von ihm erhalten. Nach einem knappen Jahr Psychotherapie hat er seine Angst heute im Griff. Er fühlt sich wieder selbstbestimmt und frei. In seiner Firma hat er einen größeren Verantwortungsbereich übernommen und seine Freundin wird noch diesen Sommer seine Frau. „Vor dem Ja-Wort im Juli bin ich natürlich schon ein wenig nervös, aber das hat mit einer Generalisierten Angststörung nichts zu tun“, lacht Philipp. ●

*Name von der Reaktion geändert.

Elisabeth Niedereder vermittelt geballte Trainingsexpertise aus 20 Jahren Leistungssport und ihren sportwissenschaftlichen sowie ernährungsmedizinischen Studien. www.tristyle.at



Richtig laufen

Die warme Jahreszeit ist endlich da und damit beginnt für viele wieder die Laufsaison. Um das Laufen ranken sich dabei viele Mythen. Wir haben mit der Profisportlerin Elisabeth Niedereder die vier gängigsten Laufmythen zur Verletzungsprävention unter die Lupe genommen.

Text von Lisa Vesely, BA

Kaum treibt es die ersten Knospen nach draußen, drängen auch wir Menschen wieder an die frische Luft. Der Winter war lang – die Sonne wurde gar schmerzlich vermisst – und jetzt heißt es für viele: Jogginghose an und laufen gehen! Gerade zu Beginn des Frühlings ist die Motivation, regelmäßige etwas für den Körper in der freien Natur zu tun, oft besonders groß. Doch warum ist es für viele Hobbyläufer

so schwer, diese Motivation aufrecht zu erhalten? Leider liegt das neben dem klassischen Schweinehund in manchen Fällen auch an Schmerzen durch das Lauftraining oder gar an Sportverletzungen.

Sportverletzungen durch Selbstüberschätzung

Verstauchungen und Co. sind nicht ausschließlich Folgen von Ungeschicklichkeit

oder klassischen Sportunfällen, sondern leider immer wieder auch die Folge von unzureichender Fitness in Kombination mit Selbstüberschätzung oder mangelndem Sportwissen. „Die meisten Fehler werden beim Umfang und bei der Intensität des Lauftrainings gemacht“, weiß Elisabeth Niedereder. „Die Leute glauben, wenn sie nicht total verschwitzt und außer Atem sind, haben sie nicht gescheit trai-

niert und darum neigen viele dazu, sich zu überfordern“, so die österreichische Spitzensportlerin über einen bekannten Laufmythos. Grund genug also, derart gängige Laufmythen einmal genauer unter die Lupe zu nehmen. Was ist wahr oder falsch? Was braucht es, um möglichst verletzungsfrei für den ersten Halbmarathon, die persönliche Bestzeit oder schlicht ge-

gen den inneren Schweinehund zu trainieren?

Verletzungsfrei laufen:

Technik und Wissen

Als mehrfache Staatsmeisterin über 800 Meter und als studierte Sportwissenschaftlerin kennt Niedereder die Antworten sowohl aus praktischer als auch aus wissen-

schaftlich theoretischer Sicht. Ihr Wissen gibt sie für gewöhnlich in ihrem Unternehmen Tristyle – sowohl an ambitionierte Hobbysportler als auch an sportliche Profis – weiter. Neben klassischer Trainingsplanung, Analysen und speziellen Sportcamps leitet sie dort die Ausbildung zum diplomierten Lauftrainer.

Mythos 1: Viel hilft viel



Niedereder: „Auch wenn die Motivation im Frühling vielleicht besonders hoch ist: Gerade am Anfang der Trainings ist es nicht sehr ratsam, von Null auf Hundert zu starten. Viel hilft demnach nicht viel, sondern weniger ist eindeutig mehr, um Verletzungen zu verhindern. Natürlich ist das richtige Lauftraining auch eine individuelle Geschichte und man kann keine Kilometer-Richtlinie für den Anfang des Trainings aufstellen, die für alle passt. Aber was man allgemein gerade bei Anfängern sagen kann ist: Lieber kurze Distanzen mit niedrigen Intensitäten mehrmals die Woche laufen, als sich einmal drei Stunden Zeit zu nehmen und sich dann gleich 20 Kilometer vorzunehmen.“

Mythos 2: Muskeln sind fürs Laufen wichtig



Niedereder: „Viele Leute verbinden mit dem Laufsport reine Ausdauer. Das ist aber nur ein Teil der Geschichte. Um verletzungsfrei zu laufen, ist es sehr wichtig, neben der Ausdauer vor allem die Muskeln zu stärken. Der Körper ist ja als ganzheitliches System zu betrachten. Wenn du einen Schritt setzt, landest du zwar mit dem Fuß, aber du federst diesen Schritt nicht nur mit dem Fuß, sondern mit dem

gesamten Körper ab. Je schneller man läuft und je mehr Gewicht man auf den Knochen hat, desto mehr Gewicht muss man abfedern. Wenn du allerdings in der Körpermitte ausreichend muskulär stabil bist, sinkt deine Hüfte bei dem Schritt weniger ein, dann muss dein Knie nicht so viel tragen und das wiederum führt dazu, dass der Fuß unten nicht mehr so viel stabilisieren muss. Die meisten Sportverletzungen treten zwar an Gelenken auf, entstehen aber ursprünglich muskulär. Weil eben jeder glaubt, beim Laufen ginge es nur um die Füße. Viel zu wenige Menschen denken leider daran, dass eine gute Verletzungsprävention langfristig bedeutet, den Rumpf zu trainieren.“

Mythos 3: Der Körper vergisst nicht



Niedereder: „Das kommt natürlich auf die sportliche Vorgeschichte an. Wer prinzipiell sehr trainiert ist, der wird auch nach einer kurzen Pause wieder sehr schnell da hinkommen können, wo er davor im Training stand. Andererseits merken auch Profisportler, wie schnell der Körper abbaut, wenn man drei Wochen gar kein Training absolvieren konnte. Im Sinne der Verletzungsprävention heißt das also vor allem, dass man sich in die Lage des Körpers versetzen sollte, wenn man sehr lange nicht trainiert

hat. Für den Organismus ist das Laufen dann quasi etwas völlig Fremdes. Und dabei ist es auch ganz egal, ob man vielleicht vor fünf Jahren schon mal einen Marathon gelaufen ist. Dann heißt es wieder, langsam beginnen. Denn gerade Bänder und Sehnen brauchen verhältnismäßig lange, um wieder an ein bestimmtes Pensum herangeführt zu werden. Und bitte auch hier nicht zu schnell einsteigen: Besser erst die Umfänge steigern und wenn das gut funktioniert, kann man auch die Intensität erhöhen.“

Mythos 4: Lieber nur mit Laufschuhen joggen



Niedereder: „Das ist prinzipiell richtig. Es muss aber definitiv für den Beginn kein Highend-Modell um 200 Euro sein. Es sollte aber auch kein abgenutzter Sportschuh oder ein Alltagsneaker sein, das erhöht das Verletzungsrisiko deutlich. Ein Laufschuh sollte es also schon sein. Dabei gilt es vor allem auch, darauf zu achten, dass er ein wenig gedämpft, atmungsaktiv und nicht zu eng oder zu weit ist. Und die passende Größe ist gerade bei Laufschuhen sehr wichtig. Wer viel läuft, sollte sich hinsichtlich der Dämpfung im Idealfall auch ein zweites Paar Laufschuhe zulegen und zwischen beiden Modellen variieren.“

Prinzipiell soll Laufen aber vor allem eines: Spaß machen. Wer seiner eigenen Fitness entsprechend mit passendem Schuhwerk das Lauftraining langsam beginnt und gemächlich steigert, der reduziert sein Verletzungsrisiko. Um das eigenen Level besser einschätzen zu können, kann eine

sportwissenschaftliche Beratung beim Personal Coach hilfreich sein.

Und wenn doch einmal etwas passiert? Dann gilt die sogenannte PECH-Regel: Pause, Eis, Compression und Hochlagerung. Als Erste Hilfe-Maßnahme bei Ver-

stauchung, Prellung und Co sollte die Bewegung sofort gestoppt und der verletzte Bereich gekühlt werden. Ein Druckverband und das Hochlagern der schmerzenden Stelle sind die nächsten Schritte, bevor es zur ärztlichen Abklärung geht. ●



Rationale Phytotherapie

Sie denken bei „Pflanzlichen Medikamenten“ ausschließlich an kleine grüne Helferlein bei banalsten Erkrankungen? Was haben pflanzliche Stoffe dann im Operationssaal verloren? Und wo ist der Unterschied zwischen selbst gesammelten Kräutern und der rationalen Phytotherapie?

Text von Lisa Vesely, BA

Wenn Sie operiert werden müssten: Würden Sie sich im OP und danach auf pflanzliche Wirkstoffe verlassen? Sollten Sie jedenfalls. Denn pflanzliche Wirkstoffe können sehr viel mehr, als Linderung bei harmlosen Krankheitsbildern bieten. So wird für die Herstellung von Propofol, dem gängigen Narkosemittel, beispielsweise pflanzliches Sojaöl benötigt. Wer im Anschluss an eine Operation oder anderweitig von heftigsten Schmerzen betroffen ist, wird für den Schlafmohn sehr dankbar sein. Denn aus ihm wird nach wie vor Morphin gewonnen. Es ist als äußerst starkes Schmerzmittel zugelassen.

Belegte Wirkung statt Ideologie

Hinter vielen pflanzlichen Wirkstoffen steckt also deutlich mehr als irgendeine Wald-und-Wiesen-Kräuterideologie. Vor allem dann, wenn es sich um Stoffe handelt, die der rationalen Phytotherapie zuzuordnen sind. Von dieser Form der Pflanzenmedizin spricht man dann, wenn es sich um die naturwissenschaftlich orientierte Methode der Therapie mit Pflanzenwirkstoffen handelt. Sie ist wie die Behandlung mit chemisch-synthetischen Medikamenten der Schulmedizin zuzuordnen und folgt den gleichen Regeln.

Viele Pflanzen haben also ohne Zweifel eine intensive Heilwirkung. Dennoch ist es etwas völlig Anderes, ob Sie Heilkräuter selbst sammeln und daraus Tees oder Ähnliches zubereiten, oder ob Sie auf ein pflanzliches Arzneimittel zurückgreifen, das den Ansprüchen der rationalen Phytotherapie genügt.

Qualität und Herstellungsexpertise

Zu diesen Ansprüchen gehört, dass Pflanzen für erstklassige Medikamente nicht einfach irgendwie verarbeitet werden dürfen, sondern der Herstellungsprozess hochwertiger Pflanzenarzneien standardisierten Qualitätsregeln unterliegt. Beim Phyto-Experten Schwabe beispielsweise beginnt die Hochwertigkeit der pflanzlichen Arzneimittel bereits beim biologischen und schonenden Anbau und der sorgfältigen Ernte der Pflanzenressourcen. Diese werden im Anschluss in aufwändigen Herstellungsprozessen zu pflanzlichen Spezialextrakten, Auszügen oder Ölen weiterverarbeitet. Ein durchaus spannendes, aber auch herausforderndes Gebiet, das viel Erfahrung und größte Präzision erfordert – immerhin sind pflanzliche Stoffe als deutlich komplexer zu betrachten als die Wirkstoffe, die in synthetisch her-

gestellten Medikamenten zu finden sind. Pflanzliche Wirkstoffe sind sogenannte Vielstoffgemische. Bei der Herstellung pflanzlicher Arzneimittel gilt es demnach, eben jene Stoffe zu entschlüsseln, die wirkungsrelevanten Inhaltsstoffe in größtmöglicher Menge zu erhalten und dabei gleichzeitig mögliche unerwünschte, pflanzliche Stoffe herauszufiltern. Nur so entstehen in der rationalen Phytotherapie jene Präparate, die für ihre Wirkung teilweise weltweit bekannt sind.

Bevor derartige Wirkstoffe allerdings zu einer solchen Bekanntheit gelangen können, müssen sie erst einmal auf den Markt kommen. Dafür sind in Österreich medizinische Untersuchungen verpflichtend, die anhand von Studien deutlich zeigen, dass die pflanzlichen Stoffe auf Wirksamkeit, Unbedenklichkeit, Verträglichkeit und Wirkungsweise geprüft wurden. Auch wenn die Pflanzenpräparate oft deutlich verträglicher, nebenwirkungsärmer und sicherer sind als synthetisch hergestellte Medikamente, steht ihre pflanzliche Wirkkraft jener der chemisch zusammengesetzten Präparate in vielen Fällen in nichts nach. ●

100 Seiten Pflanzlich

Pflanzlich gibt es auch in der Trafik – gemeinsam mit Österreichs größtem Gesundheitsportal netdoktor.at haben wir 100 Seiten zum Thema Phytotherapie gestaltet – Mit diesem Gutschein billiger:



netdoktor.at 



Gutschein im Wert von
1 EURO

Gültig bis 28.07.2020

Mit diesem Coupon erhalten Sie bei Ihrer Verkaufsstelle eine Ausgabe des netdoktor.at-Sondermagazins „Pflanzlich“ (Frühling 2020) für nur 3,90 Euro.

Hinweis für den Handel: Bitte händigen Sie dem Inhaber dieses Gutscheins eine Ausgabe von netdoktor.at-Sondermagazin „Pflanzlich“ (Frühling 2020) zu einem Preisnachlass von 1 € aus. Reichen Sie den Gutschein dann bei Ihrem Grossisten ein. Der Gutschein wird Ihnen in vollem Umfang gutgeschrieben.



Händlerstempel

Rinde, Wurzeln & Blätter – Pflanzenteile für Ihre Gesundheit

Blätter, Blüten, Früchte, Knospen, Rinden, Samen, Stängel, Wurzeln und Zwiebeln, entweder in frischer oder getrockneter Form, als Extrakt, in Tabletten oder Kapseln gepresst – zahlreiche Pflanzenteile werden seit Jahrhunderten als therapeutische Mittel verwendet.

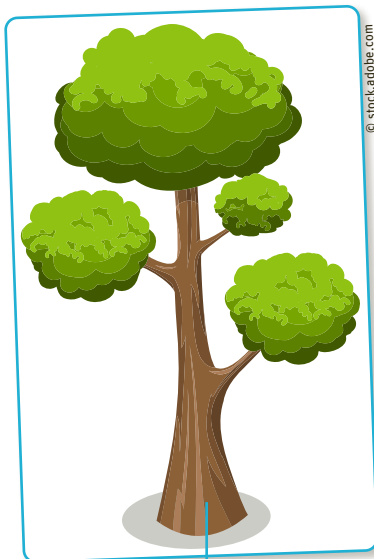
Text von Daniela Hennrich

Die Welt der Pflanzen dient uns in vielerlei Hinsicht, besonders zur Unterstützung und Wiederherstellung unserer Gesundheit. Rund um den Globus werden mehr als 20.000 Pflanzenarten zur Herstellung von Arzneimitteln verwendet. Je nach gewünschter Wirkung ist es wichtig, gezielt jene Teile der Pflanze zu verarbeiten, die den erforderlichen Wirkstoff auch enthalten und andere Teile, die möglicherweise kontraindiziert sind, herauszufiltern. Gerbstoffe zum Beispiel sind häufig in der Rinde und in den Wurzeln der Pflanzen enthalten, in den Blüten derselben Pflanze sucht man sie jedoch vergeblich.

Tee, Öle oder Tinktur

Auch die Art der Anwendung ist entscheidend: Tee, Presssaft, ätherisches Öl, als Dragee oder Kapsel, Tinktur oder Badezusatz – je nach Verwendung werden die Pflanzen frisch gepresst oder getrocknet, zerkleinert und zum Teil pulverisiert und in Kapseln verpackt oder als ätherischer Ölauszug weiterverarbeitet. Einige Inhaltsstoffe dürfen nur rein äußerlich angewendet werden – andere nur oral in magensaftresistenten Kapseln.

Keine Frage, die Rationale Phytotherapie ist eine eigene, komplizierte und mit modernen Analysen einhergehende Wissenschaft. Und: Wie auch bei der Herstellung konventioneller pharmazeutischer Arzneimittel gilt für qualitativ hochwertige, pflanzliche Präparate die gute Herstellungspraxis (Good Manufacturing Practice, abgekürzt GMP). Darunter versteht man Richtlinien zur Qualitätssicherung der Produktionsabläufe und -umgebung in der Produktion von Arzneimitteln und Wirkstoffe.



Rinde (Cortex)

Die Rinde schützt den Baum vor schädlichen Umwelteinflüssen, vor Insekten und Pilzen. Kein Wunder, dass sie auch - als Arzneimittel verarbeitet - seit Urzeiten zu Therapie Zwecken eingesetzt wird. Beispiel Eichenrinde – sie enthält verschiedene Gerbstoffe, in denen die Substanzen Catechin, Epicatechin, Ellagitannine und komplexe Tannine positive Effekte auslösen. Sie wirken beispielsweise auf die Haut und Schleimhaut zusammenziehend, blut- und juckreizstillend. Äußerlich angewendet – als Fußbad, Sitzbad oder Umschlag – helfen Extrakte aus Eichenrinde daher gegen leichte entzündliche Hauterkrankungen und lindern Beschwerden im Genital- und Analbereich – zum Beispiel Hämorrhoiden. Als Tee verarbeitet, kann Eichenrinde akuten Durchfall stoppen, sofern er durch Bakterien oder Viren verursacht wurde.

Blüten & Blätter (Flos & Folium)

Heilende Kräfte wirken bei einigen Pflanzen auch in den Blüten und Blättern, wie zum Beispiel beim Weißdorn (Crataegus), dessen pflanzliche Schutzstoffe oligomere Procyanidine enthalten. Sie wirken kardio-protectiv, schützen das Herz bzw. stärken die Herzleistung und können die Durchblutung der Herzkranzgefäße erhöhen. Auch die Blätter des Gingko –Baumes werden medizinisch eingesetzt. Sie kurbeln die Durchblutung an, auch jene der kleinsten Gefäße im Gehirn und im Innenohr. Daher wird Gingko als Arzneimittel bei Demenz eingesetzt.



Wurzeln (Radix)

In zahlreichen Pflanzenwurzeln befinden sich Stoffe, die eine positive Wirkung auf die menschliche Gesundheit haben. Der Wurzelstock der Rosenwurz (Rhodiola rosea) beispielsweise enthält Phenylethanoide, Benzylalkoholderivate, Phenylpropanderivate, Flavonoide und Flavolignane lindert Stress-Symptome und schützt uns damit vor dem Burn out-Syndrom. Oder die Wurzel der Kapland Pelargonie (Pelargonium sidoides): Aus ihr wird ein Extrakt hergestellt und arzneilich verwendet. Er behandelt Atemwegsinfekte wie Erkältung und Bronchitis. ●



Schwabe
Austria

From Nature. For Health.

Ihr Phytotherapie Experte.

Natur hat Zukunft.



Babys erster Zahn

Der erste Zahn im Mund der lieben Kleinen ist für alle Eltern etwas ganz Besonderes. Für die Babys kann das Zahnen jedoch eine Herausforderung darstellen. Wie Sie Ihr Kind beim Zähneknurren unterstützen können.

Text von Lisa Vesely, BA

Ihr kleiner Liebling ist schon 8 Monate alt und vom ersten kleinen Zähnchen fehlt jede Spur? Keine Sorge, das ist genauso normal, wie wenn sich die weiße Spitze des ersten Zahnes im Mund schon im vierten Lebensmonat zeigt. Nicht jedes Kind entspricht dem Durchschnitt, wonach sich der erste Zahn etwa mit einem halben Lebensjahr zeigt.

Nicht alle Babys gleich

Apropos Durchschnitt: Auch wenn das Zahnen als gefürchtete Zeit bei jungen Eltern gilt, muss es nicht automatisch mit großen Problemen einhergehen. Manche Kinder erleben den Prozess so entspannt, dass Mama

und Papa regelrecht überrascht sind, wenn sich ein erstes kleines Zähnchen – meist einer der unteren mittleren Schneidezähne – zeigt. Andere Babys wiederum erleben das Zähneknurren intensiver und zeigen bisweilen sehr deutliche Symptome, die auf das Durchbrechen der Zähne zurückzuführen sind. Das kann neben vermehrter Unruhe sogar bis hin zu erhöhter Temperatur reichen. Die Unruhe der Kleinen zeigt sich gelegentlich darin, dass sie schlechter schlafen, recht weinerlich sind und besonders viel Nähe suchen.

Kommt der erste Zahn?

Neben der genannten Unruhe und dem mög-

lichen Temperaturanstieg zeigen einige Babys jedoch weitere deutliche Anzeichen, wenn sich das erste Milchzähnchen ankündigt. Dazu gehört, dass die Kleinen gelegentlich ganz intensiv zu Nuckeln und Kauen beginnen. Besonders häufig beobachten Eltern vermehrtes Sabbern bei zahnenden Babys, manchmal sind auch die kleinen Bäckchen deutlich gerötet. Auch wenn das Zahnfleisch leicht gerötet oder geschwollen ist, kann dies ein Anzeichen sein. Wichtig ist jedoch für alle Eltern, ungewöhnliche Symptome und Verhaltensweisen des Babys nicht automatisch auf das Zahnen zurückzuführen und auf die leichte Schulter zu nehmen. Appetitlosigkeit, Unruhe und Fieber können neben Zahnungssymptomen nämlich durchaus Hinweise auf Erkrankungen sein, die ärztliche Behandlung erfordern.

So unterschiedlich das Zahnen von den Kleinen auch wahrgenommen wird und so vielfältig die Anzeichen des Zähneknurrens sind, eines gilt dabei für alle ersten Zähne: Sie müssen vom ersten Tag an gepflegt werden! ●

WIE SIE IHR BABY BEIM ZAHNEN UNTERSTÜTZEN

Diese Tipps und Tricks haben sich bewährt, um den Kleinen mögliche unangenehme Symptome zu erleichtern:

- In der Apotheke sind Gels erhältlich, die lokale Schmerzen reduzieren sollen und direkt auf das Zahnfleisch des Babys aufgetragen werden.
- Ermöglichen Sie Ihrem Liebling, das verstärkte Kau- und Nuckelbedürfnis zu stillen. Dabei kann ein fest ausgewrungener feuchter Waschlappen, der aus Hygienegründen mehrfach gewechselt und gewaschen werden sollte, ebenso gute Dienste leisten, wie der klassische Beißring.
- Neigt Ihr Baby zu Unruhezuständen mit oder ohne Fieber beim Zahnen, so können Sie es mit natürlichen Zäpfchen aus der Apotheke unterstützen.

HOMÖOPATHISCH

HOMÖOPATHIE auf den gebracht.



Homöopathie ABC • Homöopathie hilft!
– eine Initiative stellt sich vor •
Einzelmittel Opium



Homöopathie ABC: So sind Sie für jedes Gespräch Homöopathie-fit

Homöopathie zählt zu den bekanntesten und beliebtesten komplementärmedizinischen Heilmethoden in Österreich. Sie eignet sich für jedes Lebensalter und ist sehr gut verträglich. Es gibt viele Möglichkeiten - aber auch Grenzen.

Text von Nicole Ecker, PKA

Homöopathisch ≠ Pflanzlich

Auch wenn mehr als 70% der homöopathischen Arzneimittel aus dem Pflanzenreich gewonnen werden, darf Homöopathie nicht mit Phytotherapie verwechselt werden. Denn anders als in der Pflanzenheilkunde werden in der Homöopathie auch Stoffe mineralischen oder tierischen Ursprungs verwendet.

Nix drin?

Homöopathische Arzneimittel sind apothekenpflichtig, in den meisten Fällen aber rezeptfrei erhältlich. Am häufigsten erfolgt die Einnahme von Tiefpotenzen. Bei diesen wurde die Ausgangssubstanz nur wenige Male „potenziert“, das heißt verdünnt, verschüttelt oder verrieben. Anders als bei Hochpotenzen sind hier die Wirkstoffe mit chemischen Verfahren noch nachweisbar.

Esoterik?

Homöopathische Zubereitungen haben nichts mit Esoterik am Hut - sie werden durch das europäische und österreichische Arzneimittelrecht geregelt. Strenge Gesetze und Auflagen, sowie behördliche Kontrollen garantieren eine hohe pharmazeutische

Qualität, sowie deren Unbedenklichkeit und Sicherheit.

So viele Fragen ...

Der behandelnde Homöopath wird für eine umfassende Anamnese viele Fragen stellen und kann dann die Therapie an die individuellen Bedürfnisse seines Patienten abstimmen. Eine richtig gewählte homöopathische Arznei kann so innerhalb von wenigen Minuten wirken.

Die weißen Kugeln, bitte.

Ja, die bekannteste Darreichungsform homöopathischer Arzneien sind die weißen Kügelchen - auch Globuli genannt. Aber es gibt auch andere Arzneiformen: Tropfen zum Einnehmen, Augentropfen, Tabletten, Salben, Gele, Lutschpastillen, Phiolen oder Ampullen.

Meine Nachbarin hat mir das empfohlen ...

Was bei dem einen geholfen hat, muss nicht zwingend bei einem selbst helfen. Homöopathische Behandlungen sind in Österreich Ärzten/Tierärzten vorbehalten. Diese haben neben einem abgeschlossenen Medizinstudium eine homöopathische Zusatzausbildung.

Hilft nix, nochmal nehmen?

Falls versehentlich einmal zu viele Tropfen oder Globuli eingenommen wurden, besteht kein Grund zur Sorge. Die „Stärke“ des Reizes wird aber durch die Höhe der Potenz sowie durch die Häufigkeit der Gabe beeinflusst. Deshalb sollten homöopathische Arzneien nicht öfter eingenommen werden, als vom Arzt oder vom Apotheker empfohlen wurde.

Jetzt noch ein Kaffee?

Da die Aufnahme von Globuli und Co. zu meist über die Mundschleimhaut erfolgt, ist es ratsam 10 Minuten vorher als auch nachher mit der Einnahme von Speisen, Getränken, Zigaretten, Kaugummi kauen oder Zähneputzen zu verzichten.

In der Tasche neben dem Mobiltelefon?

Homöopathische Präparate werden trocken, lichtgeschützt, bei Raumtemperatur und außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt. Da elektromagnetische Strahlung die Wirkung herabsetzt, sollten sie außerdem nicht in Reichweite von Mobiltelefonen, Computern und Mikrowellen gelagert werden. ●



Homöopathie hilft! – eine Initiative stellt sich vor

Ein Laienverein hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Interessen der Patienten zu vertreten und sie ausgewogen über die Stärken sowie die Grenzen der Homöopathie zu informieren.

Was genau macht eigentlich die Initiative „Homöopathie hilft!“ – und was kann der Verein Ihnen persönlich bringen? Dieser Frage wollten wir nachgehen. Und wir haben Antworten gefunden. Nämlich bei der Pharmazeutin Mag. Sabine Lexer. Im Jahr 2014 hat die Homöopathie-begeisterte Apothekerin die Tätigkeit als Vereinsobfrau von Claudia Maurer übernommen hat, die heute als Vizeobfrau weiterhin zahlreiche Vorträge für die Initiative hält.

Homöopathie soll weiterleben

Für Lexer ist es mittlerweile die zweite Funktionsperiode als Obfrau. Und ihre Leidenschaft für die Ziele des Vereins ist dabei ungebrochen: „Es gibt ja immer wieder Diskussionen, ob homöopathische Arzneien weiterhin in der Apotheke verkauft werden sollen. Und uns ist einfach wichtig, dass die Patienten ihre Wahlmöglichkeit sowie den freien Zugang zur Homöopathie weiterhin behalten“, so die Vereinsobfrau. „Wir wollen, dass die Homöopathie weiterlebt!“. Denn es gelte letztlich, vor allem für die Menschen zu agieren, die selbst bereits

deutlich positive Erfahrungen mit der Homöopathie gemacht haben „Dass das keine Minderheit ist, zeigt ja schon alleine die statistische Untersuchung zum Thema“, so Lexer, die damit Bezug nimmt auf die aktuelle GfK-Studie zur Komplementärmedizin, in der ersichtlich wird, dass in Österreich über 60 Prozent der Patienten pro Jahr zumindest ein homöopathisch wirksames Medikament eingenommen haben. Tendenz steigend.

Gehaltvolle Information

„Es interessieren sich also durchwegs sehr viele Menschen für die Homöopathie. Und eben jenen Menschen möchten wir als Laienverein gehaltvolle und seriöse Information bieten“, so Lexer, die die Homöopathie als „ideale Ergänzung und manchmal als Alternative zur herkömmlichen Medizin“ sieht. Laut der Apothekerin biete die medizinische Methode vor allem bei Kindern und Schwangeren gute Dienste, da man sich mit ihr vielfach ein Präparat mit Nebenwirkungen ersparen könne. „Es gilt allerdings, sich hier immer auch ausreichend

beraten zu lassen, denn wie alle anderen Therapieformen stößt auch die Homöopathie irgendwann an ihre Grenzen“, weiß die Pharmazeutin. Allumfassende Information gehört unter anderem genau aus diesem Grund zu einem wesentlichen Ziel der Initiative.

Wissen auffrischen

Zu dem Konzept des Vereins gehört etwa der regelmäßig veranstaltete „Treffpunkt Homöopathie“, bei dem homöopathisch tätige Ärzte über die Methode an sich, bestimmte Beschwerden und passende Einzelmittel informieren. Und an diesen Treffpunkten darf jeder teilnehmen: „Es kommen immer wieder Interessierte, die gar keine Vereinsmitglieder sind und gleichzeitig haben wir viele Teilnehmer, die schon seit 20 Jahren zu jedem Vortrag kommen. Kein Wunder: Es gibt so viele Einzelmittel – da schadet es gar nicht, sein Wissen immer wieder aufzufrischen.“ ●

Quelle: GfK Mrz 2018, Homöopathie und pflanzliche Arzneimittel, Umfrage im Auftrag der Dr. Peithner KG.

ÜBER DEN VEREIN

Der Verein „Initiative Homöopathie hilft!“ versteht sich als Wissensvermittler sowie als Drehscheibe zwischen Patienten, Experten und Anwendern. Neben Information will die Initiative vor allem Service bieten. Dabei wird der Laienverein von einem medizinischen und pharmazeutischen Fachbeirat begleitet. Mitglieder erhalten mehrmals jährlich die Zeitschrift „Bulletin“, kostenlosen Eintritt zu Informationsveranstaltungen wie dem „Treffpunkt Homöopathie“ und Zugang zum Mitgliederbereich der Website www.homoeopathiehilft.at.





Einzelmittel Opium

In dieser Rubrik beschreiben homöopathisch arbeitende Ärzte das Arzneimittelbild eines Einzelmittels, das sie in ihrer bisherigen Arbeit ganz besonders beeindruckt hat. Diesmal spricht Dr. Christine Laschkolnig über Opium.

Schon seit ihres Medizinstudiums konzentriert sich Dr. Christine Laschkolnig auf die Therapiemethode der klassischen Homöopathie. Als Ärztin arbeitete sie bereits früh mit dem berühmten Wiener Homöopathen Mathias Dorsci. Heute ordiniert sie in ihrer Ordination im 13. Bezirk in Wien, wo sie sich auf gesundheitliche Probleme spezialisiert hat, denen psychische Themen zugrunde liegen. Als Autorin des Buches „homöopathisch heilen“ beschreibt sie für uns die folgende Arznei verständlich:

„Opium wird aus dem Schlafmohn gewonnen und das gesamte Bild zeigt sich bei Patienten sehr selten in voller Ausprägung. In der Homöopathie steht das Einzelmittel in potenziertem Form zur Verfügung. Um das Arzneimittelbild zu verstehen, hilft es, sich einen Menschen vorzustellen, der Opium als Rauschmittel zu sich genommen hat. Ein solcher Mensch wirkt, als wäre er nicht ganz auf dieser Welt. Er scheint in einem Zustand gefangen, in dem er nicht handlungsfähig ist. Und genau das sind auch die zentralen Leitsymptome vom Einzelmittel Opium. Sie verstärken sich dabei hauptsächlich in der Nacht und nach dem Schlaf, aber auch durch Aufputschmittel. Ich habe Opium als Arz-

nei bisher nicht oft gebraucht, aber wenn, dann benötigte ich es bei Patientenfällen, wo ein tiefer Schock stattgefunden hat. Ein lähmender Schockmoment ist etwas, bei dem der Organismus alleine oft Schwierigkeiten hat, wieder raus zu kommen – manchmal jahrzehntelang. Nach einem heftigen Schreck kann auch Aconitum zum Einsatz kommen, allerdings zeigen sich im Unterschied zu Opium hier auch noch große Unruhe bis hin zur Todesangst. Für mich ist Opium so ein spannendes Mittel, weil mich die Wirkung bisher enorm beeindruckt hat.

Plötzliche Wirkung beeindruckend

Nehmen wir das Beispiel eines Mannes von Anfang 40. Er war arbeitslos und kam zu mir aufgrund von Antriebslosigkeit sowie dem Gefühl, ein schwerer Rucksack würde auf seinen Schultern lasten. Körperlich ging es bei ihm um verschiedene, weniger dramatische Symptome, wie wiederkehrende Infekte. Im Zuge der Anamnese stellte sich heraus, dass der Mann eine dramatische Geburtsgeschichte erlebt hatte. Dieser erste frühe Schockmoment schien ihn immer noch zu lähmen. Ich behandelte ihn mit Opium und zum Folgetermin kam er im Anzug mit Aktentasche. Er hatte einen Job. Ähnlich be-

eindruckt hat mich die Wirkung des Einzelmittels Opium bei einem Buben, der nicht mehr lernen und nur im Bett liegen wollte. Er war sehr in sich gekehrt. In der Anamnese zeigte sich, dass der adoptierte Bub eine Reihe traumatischer Schocksituationen in seiner Herkunftsfamilie erlebt hatte. Bei Erwachsenen arbeite ich teilweise in sehr hohen Potenzen, bei Kindern beginne ich im mittleren Bereich. Der Junge erhielt Opium in einer C30 und der Zustand der Lähmung änderte sich rasch: Plötzlich zog er sich nicht mehr zurück, war interessiert am Außen und suchte sogar den kommunikativen Kontakt zur Verwandtschaft. Für mich ist es jedesmal wieder erstaunlich, wie rasch die Homöopathie gerade bei seelischen Themen positive Veränderung bringen kann.“ ●



© privat

Dr. Christine Laschkolnig bietet als Allgemeinmedizinerin die klassische Homöopathie als Therapiemethode in Wien an. www.laschkolnig.com

BUCHTIPP

„homöopathisch heilen“ – Dr. Laschkolnig beschreibt darin eine Vielzahl an Einzelmitteln und ihre jeweiligen Heilwirkungen laiengerecht. Ideal für alle, die sich ihre eigene homöopathische Hausapotheke zusammenstellen möchten.

