

HOMÖOPATHISCH

HOMÖOPATHIE auf den ● gebracht.





Inhaltsverzeichnis

- Portrait: Das Gleichgewicht verloren: Vertigoheel® S. 3
- Gastkommentar: Homöopathie in der Psychiatrie S. 4
- Saisonal: Mit Schwung & Kräuterkraft ins Frühjahr S. 5
- Top Thema: Frühlingsgefühle: Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne S. 8
- Kinder & Jugendliche: Wenn Kinder häufig krank werden S.10
- Gewürze und Kräuter: Bärlauch: Die unerträgliche Leichtigkeit des Seins? S.11

Editorial | Elisabeth Mondl

Liebe Leserinnen und Leser,

haben Sie den kalten Winter gut überstanden? Ja? Wir auch! Und jetzt zieht es uns wieder hinaus. Am liebsten ganz raus, in die Natur. Da gibt es nicht nur Wiese, Bäume und Rehe, sondern auch das ein oder andere Kraut zum Abzupfen, das Sie in der Küche verwenden können. Damit Sie die Kräuter beim Spazieren oder Wandern erkennen, haben wir für Sie einen Überblick in Form eines Posters zum Herausnehmen in der Heftmitte erstellt. Bekanntlich wohnt jedem Anfang ein Zauber inne, so verwundert es nicht, dass der Kreislauf der Natur Jahr für Jahr vom Übergang der Saisonen eine Faszination in uns auslöst. In der Frühlingszeit wird jede Menge Energie frei, die Welt um uns herum ergrünert, knospet und blüht allmählich. Das hat auch auf uns eine Wirkung – Wir haben uns gefragt, welche und Frühlingsgefühle zum Thema gemacht. Apropos Psyche: Wie Homöopathie in der Psyche eingesetzt werden kann, erzählt Psychiaterin und Homöopathin Dr. Christine Allen anschaulich anhand eines Praxisbeispiels in ihrem Gastkommentar. Und noch ein Wort zu einer unerträglichen Leichtigkeit im Frühling: Sie werden in diesem Heft oft auf Bärlauch stoßen, und vielleicht einen Hinweis vermissen. Dass Sie ihn bitte nicht mit Maiglöckchen verwechseln! Sie werden den Hinweis auf den Unterschied und Verwechslungsgefahr in Tageszeitungen, auf Online-Plattformen und auf Facebook zur Bärlauch-Zeit ohnehin im Überfluss lesen und nachvollziehen können. Guten Appetit!



Elisabeth Mondl
Chefredakteurin

Homöopathisch kostenlos beziehen: Sie können Homöopathisch kostenlos beziehen. Die gedruckte Ausgabe bestellen Sie bitte per E-Mail: marketing@peithner.at oder per Post: Dr. Peithner KG nunmehr GmbH & Co, Marketing, Richard-Strauss-Straße 13, 1230 Wien. Sollten Sie Homöopathisch nicht mehr beziehen wollen, senden Sie bitte ein kurzes Mail an marketing@peithner.at. Möchten Sie Ihr Homöopathisch lieber elektronisch erhalten? Dann melden Sie sich bitte unter www.peithner.at/Newsletter an. Sollten Sie bisher die gedruckte Ausgabe erhalten haben, senden Sie uns bitte auch ein kurzes Mail. Wir nehmen Sie dann aus dem Post-Verteiler. **Fragen und Anregungen:** Schreiben Sie uns einfach! Wir helfen Ihnen gerne weiter! Dr. Peithner KG nunmehr GmbH & Co, Marketing Homöopathie, Richard-Strauss-Straße 13, 1230 Wien, Tel.: 01/616 26 44-0, Fax: 01/616 26 44-97, marketing@peithner.at, www.peithner.at. **Homöopathie-Vereinsinformation:** Werden Sie doch Mitglied im Homöopathie-Verein! Schreiben Sie an initiative@homoeopathiehilft.at! **Impressum:** Medieninhaber & Herausgeber: Dr. Peithner KG nunmehr GmbH & Co, 1230 Wien, Richard-Strauss-Straße 13, Tel. 01/616 26 44-0 | Redaktion: Elisabeth Mondl (Chefredakteurin), Eunike Prosl, Daniela Hennrich, Dr. Christine Allen | Editorial: Elisabeth Mondl | Grafik & Layout: Sonja Hoffmann | Fotos: Dr. Peithner KG nunmehr GmbH & Co, de.fotolia.com, Dr. Christine Allen, Elisabeth Mondl - Fotocredit Clemens Fabry | Satz & Druck: Paul Franklin, 4201 Eidenberg | DVR 0916340 | HOMNL_170203



Das Gleichgewicht verloren?

Schwindel (medizinisch Vertigo) hat unterschiedliche Ursachen. Für Betroffene stellt er oftmals eine große Belastung dar, die bis hin zu Panikattacken reichen kann. Welche möglichen Ursachen es gibt und was Sie dagegen tun können.

Die meisten Menschen sind zumindest einmal im Leben von Schwindel betroffen. So gut wie immer ist er mit Gleichgewichtsstörungen, Benommenheit sowie Unsicherheit beim Stehen und Gehen verbunden. Vielen wird sogar schwarz vor Augen und Übelkeit, Schweißausbrüche oder Herzrasen machen sich breit. In schweren Fällen kann Schwindel sogar zu Panikattacken führen, da man in Angst geraten kann. Verständlich, dass solche Symptome Betroffenen den Alltag erheblich erschweren und die Lebensqualität stark beeinträchtigt wird.

Ein Symptom – viele Ursachen

Die Ursachen für Schwindelattacken können sehr unterschiedlich sein. Sie können psychischer Natur sein oder aber auch im körperlichen Bereich liegen.

Es kann sich zum Beispiel um völlig harmlose Befindlichkeitsstörungen handeln, wie sie durch zu wenig Schlaf, durch Stress oder durch gewisse Bewegungen (Kopfdrehen, Aufstehen aus dem Liegen) ausgelöst werden. Der Schwindel kann auch als Nebenwirkung gewisser Arzneimittel auftreten.

Körperlich kommen Entzündungen, Durchblutungsstörungen, schwankender Blutdruck, Gifte und organische Ausfälle, aber

vor allem Muskelverspannungen in Betracht.

Die Ursachen sind deswegen so vielfältig, da verschiedene Organe an dem Gefühl „im Gleichgewicht zu sein“ beteiligt sind: die Augen, die Wirbelsäule, das Innenohr, das zentrale (im Gehirn oder Rückenmark) oder das periphere (außerhalb des Gehirns und des Rückenmarks) Nervensystem.

Je nachdem, wie der Schwindel wahrgenommen wird, unterscheidet man zwischen Dreh-, Schwank- und Liftschwindel, wobei hierbei nochmals zwischen einer Gleichgewichtsstörung oder allgemeinem Unwohlsein differenziert wird.

Abklärung und Behandlung sind wichtig

Tritt der Schwindel wiederholt oder lange anhaltend auf, muss die Ursache unbedingt durch einen Arzt abgeklärt werden.

Für den Arzt ist es sehr hilfreich, ein Schwindeltagebuch zu führen, das heißt, schriftlich das Datum, die Uhrzeit, die Dauer und den Schweregrad (Unterscheidung zumindest in „leicht, mittel, stark“) der Attacke festzuhalten. Weiters sollte erfasst werden, bei welcher Aktivität der Schwindel eingesetzt hat, wie er sich geäußert hat (z.B. Gangunsicherheit, Dreh- Schwank- oder Liftschwindel) und

welche Begleiterscheinungen eventuell aufgetreten sind.

Sollte Ihr Arzt organische Ursachen feststellen, wird er Ihnen das passende Arzneimittel verordnen.

Betroffene können auch selbst dazu beitragen, dieses unangenehme Symptom in den Griff zu bekommen. Wichtig ist: Ziehen Sie sich nicht zurück! Führen Sie einen gesunden Lebensstil mit ausgewogener Ernährung und viel Bewegung an der frischen Luft. Das kurbelt die Durchblutung an, versorgt den Körper mit Sauerstoff und lockert verspannte Muskeln.

Außerdem können Sie Ihren Gleichgewichtssinn mit verschiedenen Übungen trainieren, damit das Gehirn lernt, den Schwindel besser zu bewältigen oder gar nicht erst aufkommen zu lassen.

Auch die Homöopathie bietet wertvolle Hilfe: Vertigoheel® bekämpft Schwindel unterschiedlicher Ursachen. Das homöopathische Arzneimittel ist als Tabletten oder Tropfen in jeder Apotheke erhältlich. Wir wünschen gute Besserung! ●

Text von Eunike Prosl

Homöopathie, zur Anregung der körpereigenen Regulation. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



Homöopathie in der Psychiatrie

„In der psychiatrischen Praxis sehe ich vier Möglichkeiten, homöopathisch zu arbeiten: Erstens als Unterstützung zur bestehenden Medikation. Zweitens zusätzlich zu einer Psychotherapie. Drittens rein homöopathisch oder viertens als letzte verbleibende Möglichkeit, wenn PatientInnen auf Psychotherapie und konventionelle Medikation nicht mehr ansprechen“, so Dr. Christine Allen. In diesem Gastkommentar schildert sie ein erstaunliches Fallbeispiel aus ihrer psychiatrischen Praxis.

Aufgrund meiner Tätigkeit als „Kassen“-Psychiaterin, kommen die Möglichkeiten, PatientInnen ausschließlich oder zu einer bestehenden Psychotherapie homöopathisch zu behandeln, in meinem Praxisalltag kaum vor. Es fehlt mir leider die Zeit, um mich bei jedem Patienten und jeder Patientin auf die in diesen Fällen ausführlichen homöopathischen Anamnesen einlassen zu können. So „müssen“ mich schon Schlüsselsymptome ködern, damit ich homöopathisch aufmerksam werde. Auch wenn dies nicht die klassische Vorgehensweise in der homöopathischen Praxis ist, gibt mir mein zeitweiliger Erfolg Recht, diesen eingeschlagenen Weg weiter beizubehalten.

Ich möchte Ihnen eine Patientin mit einer sogenannten komplizierten – also krankhaften – Trauer vorstellen: Frau S. ist Mitte 40 und stammt aus dem ehemaligen Jugoslawien. Bereits im Mai 2011 kontaktierte sie mich als Urlaubsvertretung zum ersten Mal. Ihr Gatte war im Jänner an einem plötzlichen Herztod verstorben. Seitdem litt sie an Ängsten, zeitweiligen Halluzinationen und Vergesslichkeit. Sie rauchte mindestens 30 Zigaretten täglich, trank acht Tassen Kaffee täglich und hatte sowohl starke Beruhigungsmittel als auch

Antidepressiva verschrieben bekommen, die ich auf andere, mir passender erscheinende Präparate dieser Wirkungsgruppen umstellte. Weiters riet ich ihr dringend zur Psychotherapie.

Frau S. kam wieder im Februar 2016, weil sie von mir „gehört“ hatte. Sie konnte sich an den Erstkontakt nicht mehr erinnern. Die Symptome waren unverändert, zusätzlich litt sie an Klaustro- und Soziophobie, Kopfschmerzen, „Beinschwäche“, einem Gefühl als würde jemand auf ihrer Brust sitzen, alles war ihr zu eng. Weder Psychotherapie noch irgendwelche Medikamente hätten ihr geholfen. Sie nahm täglich starke Beruhigungstropfen und dosierte diese mit einem Schluck aus dem Fläschchen. Ich empfahl ihr, dringend die Menge der Tropfen zu zählen und dosierte einen Teil ihrer Medikation neu. Es folgten monatliche Kontakte mit verschiedensten Medikamentenumstellungen, die Symptome blieben aber unverändert.

Als massive Belastung von Frau S. kam der plötzliche Herztod ihres Schwagers Ende Juni hinzu. Im August erzählte sie mir, sie rede nur, wenn sie müsse, schliefe erst morgens ein, fühle sich generell kraftlos, müsse häufig weinen und trage alle Hosen offen. Aufgrund

Biografie

Dr. Christine Allen ist seit 2004 niedergelassen als Fachärztin für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin in einer Kassenpraxis in 1170 Wien.



Sie besitzt ÖÄK-Diplome für Geriatrie und Palliativmedizin, Akupunktur, orthomolekulare Medizin, Homöopathie und Ernährungsmedizin. Weitere Schwerpunkte, Aus- und Fortbildungen: Sexualtherapie, Aerobic Instructor.

Ordination: Hernalser Hauptstr. 20-22/7b, 1170 Wien; Web: diepsychiaterin.at

des bestehenden Tabak- und Kaffeekonsums begann ich mit einer ungewöhnlichen homöopathischen Dosierung: Nux vomica C9. Ich verschrieb ein Globuli täglich und behielt gleichzeitig die etablierte Psychopharmakamedikation bei.

Im September besuchte mich eine freudestrahlende Frau S. Ich hatte sie bis dahin noch nie lachen gesehen. Es gehe ihr viel besser, jedoch zitterte sie innerlich immer noch, habe Herzstechen und zeitweise auch Unterleibsschmerzen. Die Psychopharmakotherapie wolle sie weiter beibehalten, obwohl sie „so begeistert von dem neuen Medikament“ war. Ich überlegte kurz, aufgrund der neuen Symptome, das homöopathische Arzneimittel zu wechseln, blieb aber schließlich doch bei Nux vomica und auch bei der Dosierung. Am 13. Oktober berichtet sie, dass es ihr seit drei Tagen schlechter gehe. Ich erhöhe die Potenz auf C 200 und empfahl einmalig 5 Globuli. Nun bin ich noch immer beeindruckt, wie sehr sich der Zustand bei der Patientin unter der Therapie mit Nux vomica verbessert hat. Fünf Jahre lang war das Bild unverändert geblieben und plötzlich war Lachen wieder möglich. ●

Text von Dr. Christine Allen



Mit Schwung & Kräuterkraft ins Frühjahr

Nach dem langen und kalten Winter gewinnt die Sonne langsam an Kraft, die Tage werden wieder länger. „Raus in die Natur“ lautet jetzt das Motto, denn diese zeigt sich jetzt von ihrer schönsten und auch heilsamen Seite.

Endlich ist die Luft wieder wärmer, das Grau der vergangenen Monate ist dem ersten zarten Grün gewichen. Selbst bei noch so eingefleischten Couch-Potatoes stellt sich jetzt das unbestimmte, aber drängende Bedürfnis nach Aktivität und Bewegung ein. Wer mit offenen Augen durch die Natur geht, entdeckt am Wegesrand, auf Wiesen und Waldlichtungen einen wahren Schatz an natürlicher, heilsamer Vielfalt. Die ersten zarten Blüten des Scharbockskrautes überziehen oft schon im März große Wiesenflächen, noch bevor alle anderen Pflanzen aus dem Winterschlaf erwachen. Das Vitamin C-haltige Kraut ist eine gesunde Salatzutat und bekämpft als Muntermacher die unangenehme Frühjahrsmüdigkeit. Brennnessel und Gänseblümchen, dicht gefolgt von Löwenzahn und Bärlauch sind weitere Frühlingsboten mit heilsamer Wirkung. Die Brennnessel ist bekannt für ihre blutreinigende Wirkung und darf in keiner Frühjahrskur fehlen. Bärlauch hat sich bei Gefäßerkrankungen bewährt und erfüllt im Frühjahr Wälder und die Auwiesen an den Flüssen mit seinem intensiven Knoblauchduft. Fein gehackt und

als Bärlauch-Pesto weiterverarbeitet oder als Bärlauch-Salz kann sein Geschmack noch länger konserviert werden. Auf Seite 11 widmen wir dem Bärlauch in dieser Ausgabe übrigens eine eigene Seite.

Ideal geeignet, um die Verdauung anzuregen, ist der Löwenzahn. Er streckt ab April seine gelben Blüten der Sonne entgegen. Fast alle genannten Pflanzen werden übrigens auch in der Homöopathie verwendet und weisen auch hier ihre ganz speziellen Eigenschaften aus. Bei welchen Beschwerden etwa die Brennnessel in der Homöopathie eingesetzt wird und welche besonderen Kennzeichen andere homöopathische Stoffe haben, können Sie hier ausführlich nachlesen: [homoeopathiehilft.at](#)

Tipp: Frühjahrskur-Tee aus Scharbockskraut, Brennnessel, Gänseblümchen und Löwenzahn – ideal zum Entschlacken und Entwässern, 2-3 Tassen pro Tag genießen (über einen Zeitraum von bis zu 3 Wochen)!

Übrigens: Mit der Lust auf Entdeckungs-







reisen in der Natur kommt wieder mehr Bewegung ins Leben. Wer bei Auto-, Bahn-, Flug- oder Schiffsreisen, aber auch beim Bergsteigen oder Klettern mit Übelkeit und Schwindel kämpft, der ist mit einem homöopathischen Helfer bestens beraten: Travelex Lutschpastillen (ab April in jeder Apotheke erhältlich) werden 1 bis 2 Stunden vor Reiseantritt und gegebenenfalls alle 1-2 Stunden während der Reise eingenommen – sie lindern die unangenehmen Symptome und sorgen schnell für natürliches Wohlbefinden, damit genussvollen Outdoor-Abenteuern nichts mehr im Wege steht.








Was wächst wann?

Auf der nächsten Doppelseite finden Sie die wichtigsten Heilkräuter des Frühlings in unserem doppelseitigen Heilkräuter-Poster, das Sie ganz einfach heraustrennen und zu Hause aufhängen können. So haben Sie immer den perfekten Überblick, welche heilenden Kräuter Sie in den nächsten Wochen bei Ihren Frühjahrsspaziergängen finden können. ●

Text von Daniela Hennrich
Quellen: [heilkraeuter.de](#), [diagnosia.com](#)

Heilkräuter des Frühlings - was wächst wann?

MONAT	PFLANZE	VORKOMMEN	VERWENDUNG
März	Scharbockskraut Ficaria verna 	Feuchte Wiesen, lichte Wälder, die ersten gelben Blümchen im frühen Frühjahr	Sehr Vitamin C-haltig, wird in Salaten und Suppen verwendet, scharfer Geschmack, Muntermacher, kommt gegen Frühjahrsmüdigkeit zum Einsatz
	Brennnessel Urtica dioica 	Wiesen und Waldränder, sehr weit verbreitet, unauffällige grüne Blüten	Blutreinigung, wirkt gegen Arthrose und Arthritis, als Brennnesseltee & -spinat, Perfektes Detox-Mittel für eine Frühjahrskur
	Gänseblümchen Bellis perennis 	Wiesen und Gärten, vielseitig, allseits bekannte, weiße bis rosa Blüten	Blutreinigend, harntreibend, wird in Salaten, Suppen und Tees verwendet, Entschlackungsmittel für Jung und Alt
April	Löwenzahn Taraxacum officinalis 	Wiesen, Gebüsche, Weiden, allseits bekannte, gelbe Blütensterne	Blutreinigend, harntreibend, verdauungsfördernd, auch bekannt als „Röhrlsalat“ – mit warmen Erdäpfeln und einem Schuss Apfelessig auch ein kulinarischer Genuss
	Gundelrebe Glechoma hederacea 	Wiesen, Weiden, schattige Gebüschränder, unauffällige, blaue Blütchen	Entgiftend und entschlackend auch bei Erkältungen und Lungenerkrankungen. Hauptbestandteil der kräftigen 9-Kräuter-Gründonnerstagsuppe – der große Frühjahrsputz für den Körper
März-April	Bärlauch Allium ursinum 	Wälder, stark nach Knoblauch duftend, einzelne lange, schmale Blätter, weiße, auffallende Blüten (die Blätter sollen allerdings ab der Blüte nicht mehr verwendet werden)	Blutdrucksenkend, verdauungsfördernd, hilfreich bei Gefäßverkalkung, in Suppen, Aufstrichen und Salaten schmackhaft und gesund

Mai	 Veilchen <i>Viola odorata</i>	Wiesen, Wälder	Schlaffördernde, entspannende Wirkung, lindernd bei Kopfschmerzen und Unruhezuständen Wird als Tee oder Sirup verwendet.
	 Spitzwegerich <i>Plantago lanceolata</i>	Wege, Wiesen, Ackerraine, unscheinbare, grünliche Blütenstände	Fördert die Wundheilung und wirkt gegen Husten. Wird als Tinktur und Sirup eingesetzt.
	 Wegwarte <i>Cichorium intybus</i>	An Wegen und Ackerrainen, auffallende blaue Blüten	Leberentgiftend und verdauungsfördernd – verwandt mit Chicorée und Zuckerhut, reich an Bitterstoffen, als Bestandteil von Kaffeeersatzmitteln noch heute in Verwendung (Zichorienkaffee)
Juni	 Arnika <i>Arnica montana</i>	Bergwiesen und Weiden, dunkelgelbe, große Blüten	Stark entzündungshemmend und abschwellend, als Tinktur und Salbe in Verwendung – unverzichtbar für Sportler
	 Ringelblume <i>Calendula officinalis</i>	Kräuter- & Bauerngärten Leuchtend orangefarbene Blüten	Abschwellende, adstringierende, wundheilende Wirkung – in erster Linie in Salben und Tinkturen ist sie fixer Bestandteil jeder Hausapotheke
	 Wiesenschaumkraut <i>Cardamine pratensis</i>	Sommerwiesen Leider stark im Rückgang begriffen, verträgt keine Düngung	Lindernd bei rheumatischen Beschwerden und anderen Schmerzzuständen, antibiotische Wirkung, wird als Tee getrunken
	 Kamille <i>Matricaria chamomilla</i>	Gärten, Sommerwiesen, vollsonnige Wegraine	Wirkt antibakteriell, blutreinigend, beruhigend Ist das bekannteste Naturheilmittel überhaupt mit vielseitigen Einsatzgebieten, in Tees, Salben und Tinkturen





Frühlingsgefühle: Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne

Der Frühling steht im Beliebtheitsranking hoch im Kurs: Die Kälte weicht den ersten warmen Sonnenstrahlen, es riecht nach Neubeginn, der Wintermantel darf im Kasten bleiben und Frühlingsgefühle zaubern ein Kribbeln in den Bauch. Doch gibt es diesen Zauber wirklich?

Spätestens nach Weihnachten hört man allorts „Jetzt könnt’s aber wirklich wieder Frühling werden!“. Sofern man nicht zu den 1,6 Millionen Allergikern in Österreich zählt, die teilweise von hartnäckigem Pollenflug geplagt sind, ist der Frühling die Jahreszeit, auf die man sich oft am meisten freut. Der lange kalte Winter liegt zurück, man genießt den Duft der ersten blühenden Pflanzen und freut sich an dem satter werdenden Grün der Natur. Abends hat man gefühlt mehr Zeit, da die Sonne noch nicht untergegangen ist, wenn man von der Arbeit kommt und man genießt vielleicht schon den einen oder anderen Kaffee im Schanigarten, ohne an übertriebener Hitze zu leiden.

Liebesgott Amor?

Und dann gibt es da noch diese besonderen Frühlingsgefühle. Wer kennt nicht dieses undefinierbare Kribbeln im Bauch, wenn die ersten Sonnentage da sind? Manch einer hat sprichwörtliche „Hummeln im Hintern“ und strotzt vor Taten- und Bewegungsdrang. Langjährige Ehepartner fühlen sich plötzlich wie frisch verliebt und Singles wittern die Chance auf eine neue große Liebe. Ist der Frühling also geprägt von Liebesgott Amor? Nicht umsonst hat diese Jahreszeit ihre Ehrung in zahllosen Gedichten großer Romantiker erhalten. Doch woran liegt das? Der wache Verstand lässt schon vermuten, dass selbst im Frühjahr keine unsichtbaren

Liebesgötter durch die Lüfte schwirren und es somit einen weniger romantischen Grund dafür geben muss, der Menschen in dieser Jahreszeit oft ein Lächeln auf die Lippen zaubert und den Magen Achterbahn fahren lässt.

Eines vorweg: Für Romantiker sind die folgenden Erklärungen nicht sonderlich geeignet, denn: Was wir empfinden, lässt sich teilweise recht simpel physiologisch und psychologisch erklären. Sollten Sie also Ihre diesjährigen Frühlingsgefühle schlicht genießen und nicht mit Wissen entzaubern wollen, blättern Sie nun am besten zur nächsten Geschichte.

Zauberwort Licht

Viele Menschen wittern in den klassischen Frühlingsgefühlen ein Verrücktspielen der Sexualhormone. Wiewohl im Frühling viel erwacht, erwacht unser Fortpflanzungstrieb nicht erst im März. Menschliche Sexualhormone sind ganzjährig aktiv und ändern sich nicht ausschlaggebend mit den Jahreszeiten, darin sind sich Experten einig. Man darf dabei aber nicht vergessen: Sobald es draußen wärmer wird, fallen Kleidungsschichten. Die Röcke der Damen und Hemdärmel der Herren werden kürzer, da riskiert man schon mal einen Blick – so steigt die Libido von ganz allein und ohne „verrückt spielende“ Frühlingshormone.

Ein Hormon allerdings spielt dennoch eine große Rolle bei den schönen Frühlingsgefühlen: Melatonin. Das sogenannte „Schlafhormon“ beeinflusst den Tag-Nacht-Rhythmus des Körpers. Es wird bei Dunkelheit produziert und macht müde. Sobald Licht ins Auge fällt, wird die Ausschüttung dieses Hormones eingestellt. In punkto Frühlingsgefühle gibt es also tatsächlich ein Zauberwort. Es lautet allerdings nicht „Simsalabim“ sondern „Licht“!

Wir wollen einfach raus!

Durch die vermehrte Sonneneinstrahlung im Frühling reduziert sich nicht nur das Schlafhormon Melatonin, es steigen auch antreibende und agiler machende Hormone wie Adrenalin und Dopamin. Außerdem wird durch Sonneneinstrahlung bekannterweise Vitamin D produziert, das nicht nur für die Abwehrkräfte verantwortlich ist, sondern auch an der Produktion von Serotonin – also dem klassischen „Glückshormon“ – beteiligt ist. Wie wichtig Licht also für den Menschen ist, zeigt sich alleine schon darin, dass Menschen mit einer depressiven Erkrankung heute auch mit Lichttherapien behandelt werden, da der so regulierte Hormonspiegel einen positiven Einfluss auf die Krankheit hat.

Aber es sind nicht alleine die Hormone, die im Frühling so aktiv machen. Psychologisch gesehen drängen wir Menschen – übrigens genauso wie viele Tiere – nach draußen, sobald es schön wird. Außerdem ist der klassische „Frühlingsduft“ seit Kindertagen in uns abgespeichert – wenn wir also das feuchte Gras oder das frische Moos riechen, nehmen wir den Neubeginn durch die Nase direkt in uns auf. Freilich sind das gelernte Muster, nichtsdestotrotz haben auch diese Einfluss auf

das menschliche Verhalten und Empfinden.

Neuanfang als Chance

Psychologisch gesehen nimmt der Menschen den Frühling auch als Neuanfang wahr. Anfänge sind motivierend und stimmen optimistisch, dass Ziele erreichbar sind. Denken Sie nur daran, wie überzeugt man zu Neujahr ist, dass man seine Vorsätze einhält. Sobald es draußen wärmer wird, ist man motivierter, Sport zu treiben, man nimmt ab, fühlt sich selbstsicherer, zieht mehr Blicke auf sich und wagt den ein oder anderen Flirt. Durch Sport werden außerdem Endorphine in unserem Körper frei, die wie ein natürliches Antidepressivum wirken. Die Bewegung an der frischen Luft verbessert durch den Sauerstoff-Schub unsere Blutzirkulation. Sie sehen: Ganz so romantisch sind Frühlingsgefühle nicht.

Doch egal, ob Sie die schönen Gefühle, die uns im Frühling oft beschert sind, nun von der romantischen oder der wissenschaftlichen Seite betrachten: Genießen sollten Sie diese Jahreszeit in vollen Zügen. Denn wie sagte schon Hermann Hesse so schön: Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne! ●

Text von Lisa Vesely

Quellen: netdoktor.at, doktoronline.com, spiegel.de, allergien.at

Typische Frühjahrsbeschwerden: Was jetzt hilft

So schön die Jahreszeit auch ist, bringt sie doch einige klassische Frühjahrs Symptome mit sich. Wir zeigen Ihnen, wie die Homöopathie helfen kann:

Allergie

Die Zahl der Allergiker steigt von Jahr zu Jahr, Heuschnupfen ist weit verbreitet. Bei den klassischen Akut-Symptomen können homöopathische Komplexmittel helfen. Z. B. werden Luffa compositum-Heel®-Tabletten und Luffeel®-Nasenspray bei allergischem Schnupfen eingesetzt. Bei Reizungen und Entzündung des Auges, der Bindehaut oder des Augenlides bringen die praktischen Oculoheel®-Einmalaugentropfen Linderung. Leichte Entzündungen mit Juckreiz der Haut können Sie gut mit Halicar®-Salbe behandeln.

Kreislauf

Gerade die im Frühjahr noch häufig auftretenden starken Wetterschwankungen und Temperaturunterschiede können bei vielen Menschen Kreislaufbeschwerden auslösen. Cralolin®-Tropfen aus dem Hause der Dr. Peithner KG werden z. B. bei leichter Einschränkung der Herzleistung nach Belastungen, wie z. B. in Folge eines grippalen Infekts, Blutdruckschwankungen oder eben wetterbedingten Störungen (Föhn) eingesetzt. Die homöopathischen Aurumheel®-Tropfen werden bei leichten Herz- und Kreislaufstörungen angewendet.



Frühjahrs Müdigkeit

Die klassische Frühjahrs müdigkeit gilt in der Medizin nicht als körperliches Phänomen. Viel eher wird vermutet, dass man sich seiner schlechten Stimmung erst richtig bewusst wird, wenn im Frühjahr alle Welt fröhlich und voller Tatendrang zu sein scheint. Nervoheel®-Tabletten werden bei Erschöpfungszuständen mit nervösen Beschwerden angewendet. Ignatia-Homaccord®-Tropfen können Sie bei nervösen Beschwerden mit Verstimmungszuständen einsetzen.

Homöopathie zur Anregung der körpereigenen Regulation. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



Wenn Kinder häufig krank werden

Der Frühling ist da und Ihr Kind ist schon wieder erkältet? Viele Eltern sind besorgt, wenn ihr Sprössling ständig krank ist. Warum es gerade bei Kindern so häufig zu Infekten kommt und was man dagegen tun kann.

Neugeborene erhalten über die Muttermilch Antikörper, doch spätestens nach dem Abstillen muss das Immunsystem des Babys selbst gegen Viren und Bakterien ankämpfen. Wenn ihr Sprössling in die Krabbelstube oder in den Kindergarten kommt, haben viele Eltern das Gefühl, dass ihr Kind nur mehr krank ist. Tatsache ist allerdings, dass bis zu zwölf Infekte pro Jahr im Normalbereich liegen. Der Grund dafür ist einfach erklärt: Auf gemeinsamem Spielzeug im Kindergarten oder in der Luft, wenn rundherum geniest und gehustet wird, können Krankheitserreger leicht übertragen werden.

Das Immunsystem des Kindes muss erst dahingehend „trainiert“ werden, diese Eindringlinge abzuwehren oder unschädlich zu machen.

Hat mein Kind eine Immunschwäche?

Ob eine Immunschwäche vorliegt, kann der Kinderarzt zum Beispiel durch eine Blutuntersuchung feststellen. In den meisten Fällen ist es allerdings so, dass das Kind, wie zuvor erklärt, selbst häufige Infekte durchmachen kann, ohne an einer Immunschwäche erkrankt zu sein. Entscheidend ist nicht so sehr

die Häufigkeit der Erkrankungen, sondern viel mehr die Schwere und die Dauer der Infekte.

Was Eltern tun können

Sie als Eltern können allerdings einiges dazu beitragen, das kindliche Immunsystem zu stärken:

- Achten Sie auf gesunde, abwechslungsreiche Kost mit viel frischem Obst und Gemüse.
- Machen Sie mit Ihrem Baby/Kind täglich Spaziergänge an der frischen Luft. Beachten Sie gerade in der Übergangszeit unterschiedliche Temperaturen in der Sonne und im schattigen Bereich. Empfehlenswert ist gerade jetzt der „Zwiebel-Look“.
- Wohnräume sollten regelmäßig gelüftet werden.
- Ihr kleiner Liebling sollte ausreichend schlafen. Die optimale Temperatur für den Schlafbereich von Kindern liegt bei ca. 18°C.
- Die Übertragung vieler Infekte lässt sich durch regelmäßiges Händewaschen vermeiden.

Auch die Homöopathie leistet auf diesem Gebiet wertvolle Hilfe: Die Kombination aus

homöopathischen Arzneien in **Immunolin®-Tabletten** unterstützt das kindliche Immunsystem bei der Bekämpfung verschiedenster Krankheitserreger. **Immunolin®-Tabletten** helfen bei wiederkehrenden Infekten im Bereich der oberen Atemwege bei Kindern von 3 Monaten bis 6 Jahren.

Immunolin®-Tabletten sind ein Produkt aus der neuen Arzneimittellinie für Kinder „Peithner for Kids“, die insgesamt sieben homöopathische Arzneimittel für typische Kinderkrankheiten umfasst:

Zahnungsbeschwerden?

Dentolin®-Tabletten!

Beim Zahnen kann es zu Schmerzen für das Baby kommen. Dentolin®-Tabletten lindern Zahnungsbeschwerden bei Kindern.

Schlafprobleme? Dormolin®-Tabletten!

Dormolin®-Tabletten helfen auf sanfte Art und Weise bei Unruhe und Schlafstörungen.

Blähungen, Koliken? Enterolin®-Tropfen!

Babys können nach der Nahrungsaufnahme Koliken treffen. Bei Blähungen und Koliken helfen Enterolin®-Tropfen.

Übelkeit, Durchfall, Bauchschmerzen?

Gastrolin®-Tabletten!

Gastrolin®-Tabletten lindern Magen-Darm-Probleme mit Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und Bauchschmerzen.

Ohrenschmerzen?

Otodolor®-Ohrentropfen!

Otodolor®-Ohrentropfen werden zur Abschwellung und Schmerzlinderung bei Erkrankungen des äußeren Gehörgangs wie z.B.: Reizung, Rötung und ekzematöser Verkrustung eingesetzt.

Unruhe? Zapolin®-Globuli für Kinder!

Zapolin®-Globuli für Kinder helfen bei Unruhe, unspezifischen Infekten und können auch bei Zahnungsbeschwerden beruhigend wirken.

Erhältlich in jeder Apotheke. ●

Text von Eunike Prosl

Homöopathie dient zur Anregung der körpereigenen Regulation. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Quellen: www.dgk.de/fileadmin/_migrated/content_uploads/Mein_Kind_hat_staendig_Infekte.pdf



Bärlauch: Die unerträgliche Leichtigkeit des Seins?

Für manche riecht er unerträglich, für andere spiegelt sein Geruch die Leichtigkeit des Frühlings wider – Die Rede ist von Bärlauch. In der Frühlingsküche nicht wegzudenken, ist er rasch gesammelt und schmackhaft zubereitet. Was gibt es sonst noch über Bärlauch zu wissen?

Sanfter Knoblauchduft in der Nase führt uns zu einem Meer von Grün. Sonnenstrahlen brechen durch die Baumkronen, auf dem Tau der Blätter glitzert Licht, als ob sie darauf hinweisen wollen würden: Hier liegt ein Schatz vergraben. So finden wir Bärlauch im halbschattigen Wald häufig vor.

Dann geht es inmitten diesem düsterromantischen Bild ans Abzupfen. Dabei sollten Sie darauf achten, die Blätter nicht büschelweise auszureißen, damit sich die Pflanzen weiterhin vermehren können. Sammeln Sie abseits des Weges und schneiden Sie, reißen Sie niemals das ganze Pflänzchen mit Wurzel aus, es könnte die Bestände schädigen.

Volles Aroma

Bärlauch lässt sich im März und April gut sammeln und ist verwandt mit Schnittlauch, Zwiebel und Knoblauch. Er wächst sowohl im Wiener Prater büschelweise, als auch auf 1900 Meter Höhe in den Voralpen. In bestimmten Regionen gilt er als gefährdet, zum Beispiel in den Österreichischen Alpen. Das volle Aroma hat Bärlauch vor allem vor der Blüte, in der

die Knospen zu weißen Blüten heranreifen. Nach der Walpurgisnacht am 30. April hat Bärlauch laut Überlieferung weniger kraftvolle Eigenschaften.

Lange Tradition

Bärlauch ist eine der ältesten bekannten Pflanzen, so findet man in jungsteinzeitlichen Ausgrabungsorten Überreste der Pflanze und bei den Römern Hinweise darauf, dass sie zu Heilzwecken verwendet wurden. Sie nannten Bärlauch „Herba salutaris“ (deutsch: Heilsames Kraut), die Germanen bezeichneten in ihren Heldensagen Bärlauch als erste Pflanze.

Hildegard von Bingen sprach über Bärlauch von „viriditas“, die Kraft, die alle wachsen und grünen lässt, riet aber davon ab, die Pflanze roh zu verzehren. Bärlauch findet in der Naturheilkunde und insbesondere in der Homöopathie Verwendung. In letzterer werden die Pflanzen verarbeitet, ihr Wirkstoff potenziert und in Form von Globuli und Tropfen verwendet. ●

Text von Elisabeth Mondl

Quellen: www.hildegard-gesellschaft.org/neu/zeitschrift/nrz110.html; www.daskochrezept.de/magazin/specials/kraeuter/die-heilpflanze-baerlauch_153914.html

Rezepte

Ganzjährig Bärlauch-Schlemmen geht so:

Bärlauch Salz

100 g Bärlauch mit dem Pürierstab ohne Zugabe von Wasser oder Öl (!) mixen, 300 g grobkörniges Meersalz hinzufügen, gemeinsam mixen. Das Salz erhält ein wunderschönes sattes Grün. Die Menge auf einem Brett mit Backpapier ausstreichen, 3 Tage trocknen lassen, in Gläschen abfüllen. Verschenken oder selbst genießen.

Bärlauch Kapern

Bevor Bärlauch-Blüten weiß blühen, wachsen kleine Knospen in Kapern-Optik an den Stängeln. Bevor sie aufplatzen, ab-sammeln, in Essig aufkochen, Knoblauch zugeben, abfüllen.

Bärlauch-Pesto mit Pistazien

Je nach Belieben: Bärlauch im Mörser zerstampfen oder klein schneiden. Mit Parmesan, klein geschnittenen Pistazien und Knoblauch vermengen, in ein Glas abfüllen und mit Olivenöl auffüllen.

HOMÖOPATHIE

auf den ● gebracht.

Im Frühling



HOMÖOPATHISCHE ARZNEIMITTEL DER DR. PEITHNER KG:

Wirken punktgenau. Mit der Erfahrung von Millionen behandelter Menschen. Ihr Apotheker berät Sie gerne über unser umfangreiches Sortiment mit den Produktlinien von:

● DHU ● Heel ● Dr. Peithner KG

www.peithner.at



DR. PEITHNER KG
DAS HAUS DER HOMÖOPATHIE