

Naturmedizin

Wie und warum Homöopathie wirkt, weiß so genau niemand so genau. Aber dass sie wirkt, können Forscher inzwischen nachweisen. Die besten Mittel gegen Husten, Schnupfen und Psycho-Stress!

Fit durch den Winter

Henning Schmidt (7) ist jeden Winter und jeden Sommer krank. Und zwar so häufig, dass seine Mutter Marianne Schmidt (42) schon einen Test machen ließ, ob vielleicht eine Immunschwäche vorliegt. Doch der fiel völlig unauffällig aus. Auch diesen Winter befürchtet seine Mutter wieder das Schlimmste, denn immerhin warnt schon das Robert-Koch-Institut vor einer Welle von Magen-Darm-Infektionen durch das Nora-Virus. Auch Erkältungsviren sind gerade in der Übergangszeit zwischen Herbst und Winter gefährlich für anfällige Menschen. Bei der letzten Erkältung probierte Hennings Mutter bei ihm ein homöopathisches Mittel aus, das ihr eine Freundin empfohlen hatte. Obwohl Homöopathie nicht allein die Krankheit, sondern den erkrankten Menschen als Ganzes behandelt, gibt es für akute Fälle Heilmittel, die ganz gezielt gegen die jeweilige Krankheit eingesetzt werden. Bei Henning hat es funktioniert. Seine letzte Erkältung verschwand, noch ehe sie richtig begonnen hatte. Und er war seitdem sogar überhaupt nicht mehr krank.

HIER DIE WICHTIGSTEN MITTEL. FÜR DEN WINTER:

VORBEUGUNG UND IMMUNSTARKUNG Aconitum für Kinder, Echinacea für Erwachsene

Kinder, die ungewöhnlich oft erkältet sind, können ihre Abwehr mit Aconitum D6 (2-mal täglich 5 Globuli) stärken. Erwachsene schützen sich mit Echinacea D6 (2-mal täglich 5 Kügelchen) vor Erkältungen- es stärkt die Abwehrkräfte.

INFEKT IM ANFLUG Camphora

Man kann vermeiden, dass aus einem leichten Kribbeln in der Nase eine ausgewachsene Erkältung wird. Wenn Sie merken, dass eine Erkältung naht, sollten Erwachsene und Schulkinder sofort Camphora D6 nehmen (5 Globuli). Das kann einen Infekt verhindern. Menschen, bei denen die Abwehr durch Stress, falsche Ernährung oder zu wenig Schlaf geschwächt ist, erkälten sich übrigens leichter.

SCHNUPFEN BEI KINDERN Euphrasia

Die Nase läuft, die Augen sind rot, tränen und tun weh - und an der frischen Luft wird alles noch schlimmer. Mittel der Wahl: Euphrasia D12. Dosierung: 3-mal je 5 Globuli pro Stunde, danach alle 2 Stunden. Ab dem zweiten Tag 3-mal 5 Globuli.

FIEBER BEI KINDERN Aconitum

Es setzt ganz plötzlich ein. Nach anfänglichem Frösteln steigt die Temperatur rasch an. Das Kind hat großen Durst auf Kaltes, wirkt ängstlich und angespannt. Bewährt hat sich hier Aconitum D12. Dosierung: 3-mal 5 Globuli alle 30 Minuten. 1 Stunde pausieren. Besserung erkennbar? Dann bei Bedarf alle 2 Stunden je 5 Globuli.

WENN DIE NASE RICHTIG LAUFT Allium cepa

Wenn Sie vor allem Fließschnupfen haben, hilft Allium cepa D6 (Küchenzwiebel). Am ersten Tag jede Stunde 5 Kügelchen einnehmen, am zweiten Tag alle zwei Stunden 5 und ab dem dritten Tag dreimal täglich 5, bis die Beschwerden abgeklungen sind.

HALSWEH BEI KINDERN Belladonna

Es beginnt plötzlich mit hohem Fieber. Die Mandeln sind geschwollen, der Rachen und das Zäpfchen sind stark gerötet, ebenso das Gesicht. Das Schlucken ist sehr schmerzhaft. Die Therapie: Belladonna D12. Dosierung: 3-mal je 5 Globuli im Abstand von 30 Minuten. Wirkung 2 Stunden abwarten, bei Besserung 5 Globuli alle 2 Stunden. Wichtig: Sind weiße Stippen oder Beläge auf den Mandeln sichtbar, besteht Verdacht auf Streptokokkenbakterien - unbedingt zum Arzt gehen!

HALSSCHMERZ UND HEISERKEIT Pnytolacca

Gegen Halsweh hilft Pnytolacca D6 und gegen Heiserkeit Ammonium bromatum D6, beides eingenommen wie Allium cepa.

STRESS Calcium carbonicum

Zu viele Verpflichtungen, Termine - und keine Zeit, um zur Ruhe zu kommen. Calcium carbonicum mildert den Druck, hilft durch Krisenphasen (D12, 3-mal täglich 5 Globuli).

WENN DIE NERVEN BLANK LIEGEN Kalium phosphoricum

Für frisch gebackene Eltern und alle, denen der Weihnachtstrubel über den Kopf zu wachsen droht, gibt es Kalium phosphoricum (D12, 2-mal täglich 5 Globuli).

ALLES WIRD ZU VIEL Hekviias dioica

Job, Familie, Haushalt und dann noch das bevorstehende Fest -man fühlt sich wie zerschlagen Hier hilft Helonias dioica D6 (3-mal täglich 5 Globuli, drei Wochen lang, eine Woche pausieren, dann wieder 3 Wochen dieselbe Dosierung).

WENN DER SCHLAF NICHT KOMMEN WILL Cocculus

Tagsüber ist man wie gerädert, nachts ist wegen ungelöster Probleme oder wegen eines kranken Kindes an Schlaf kaum zu denken. Oder Schichtarbeit hat den Schlafrhythmus völlig durcheinander gebracht. Jedes Geräusch lässt uns zusammenfahren. Ein Fall für Cocculus D12 (Dosierung: 2-mal täglich 5 Globuli).

ALARMSTUFE ROT Acidum phosphoricum

Akute Burn-out-Gefahr: Alles erscheint sinnlos, man fühlt sich innerlich leer, ausgebrannt. Jede Anstrengung ist zu viel, nichts macht Spaß. Am liebsten würde man auf Tauchstation gehen, möchte allein sein. Hilfreich ist hier Acidum phosphoricum D12 (2-mal tägl. 5 Globuli nehmen, maximal drei Wochen, dann eine Woche Pause einlegen und noch einmal 3 Wochen lang einnehmen).

GEGEN DIE ANGST Aconitum

In den dunklen Wintermonaten steigt die Zahl der Angsterkrankungen um mehr als 20 Prozent. Mögliche Begleiterscheinungen: Herzrasen oder Schweißausbrüche. Das Gegenmittel: Aconitum D12. Die Dosierung: 2-mal täglich 5 Globuli.

BAUCHSCHMERZEN BEI KINDERN Chamomilla

Zu groß die Aufregung, zu viel genascht -jetzt quälen starke Bauchschmerzen den kleinen Menschen. Er hat schlechte Laune und quengelt. Für Linderung sorgt Chamomilla D12. Dosierung: 3-mal je 5 Globuli im Abstand von 30 Minuten. Nach 2 Stunden sollte eine deutliche Besserung eintreten. Bei Bedarf alle 2 Stunden einnehmen.

LAMPENFIEBER BEI KINDERN Argentum nitricum

Unruhig vor der Klassenarbeit oder vor dem Auftritt im Krippenspiel? Beruhigend wirken Gelsium und Argentum nitricum D12. Dosierung: 2-mal täglich 5 Globuli.

WENN DER DRUCK ZU GROSS WIRD Nuxvomica

Der Stresspegel steigt, wir können nicht mal am Wochenende richtig abschalten. Und gibt es mal wirklich nichts zu tun, werden wir hibbelig, bekommen schlechte Laune. Das richtige Mittel für Workaholics und Hektiker ist Nuxvomica D12:3-mal täglich 5 Globuli.

GEGEN DIE GRUNDLOSE TRAUERIGKEIT Seienium

Die Stimmung ist gerade in der Vorweihnachtszeit bei vielen Menschen oft gedrückt. Oft ohne Grund. Oder man fühlt sich geschwächt, erschöpft, wie nach einer langen Krankheit. Man sehnt sich nur nach Ruhe. Der Helfen Seienium D12 (3-mal täglich 5 Globuli) hebt die Stimmung und mobilisiert die seelischen Kräfte.