

SVEN SOMMER

HOMÖOPATHIE

Das Basisbuch

RATGEBER GESUNDHEIT



G|U

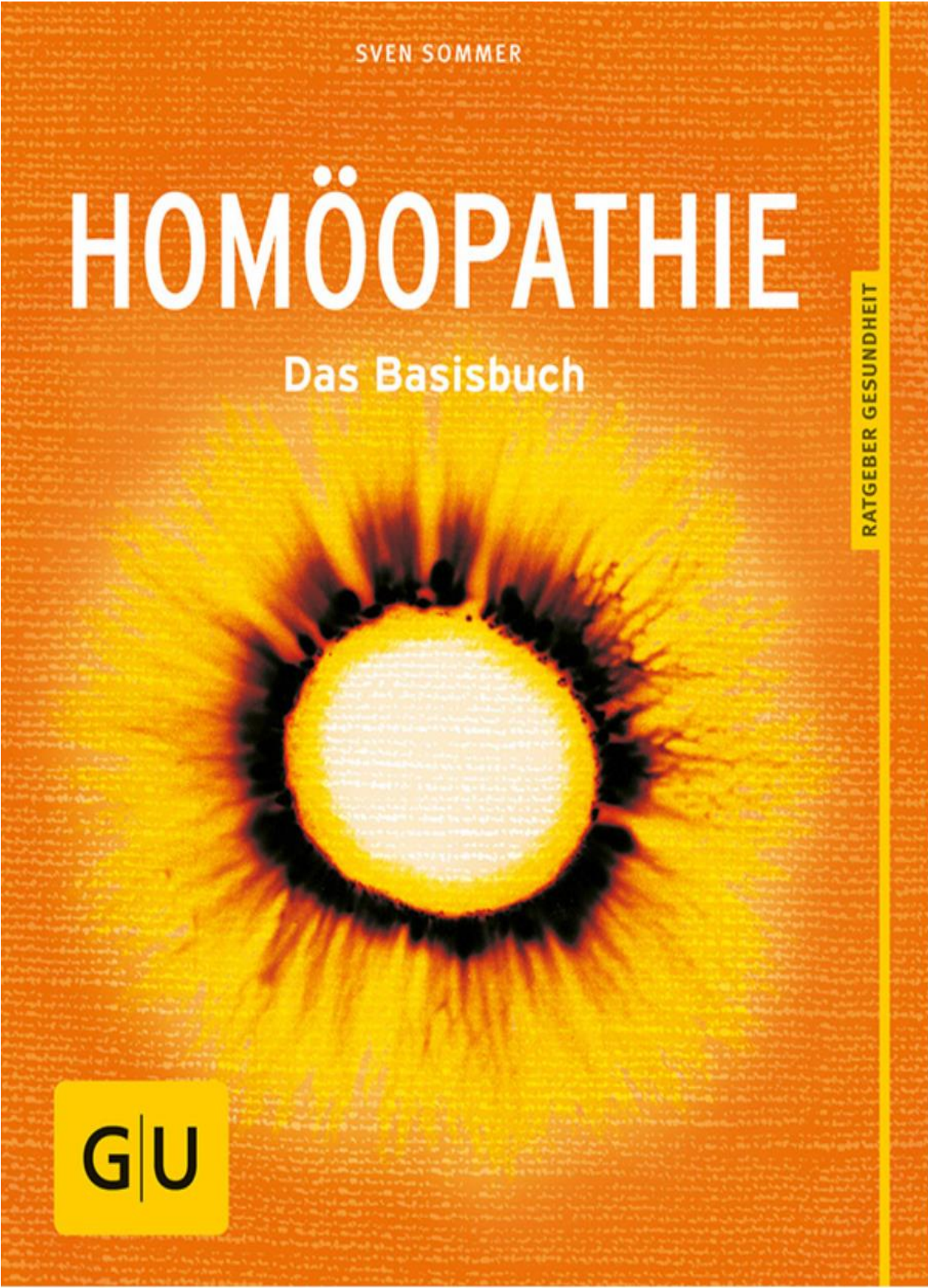
SVEN SOMMER

HOMÖOPATHIE

Das Basisbuch

RATGEBER GESUNDHEIT

G|U



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.



HOMÖOPATHIE

WAS SIE IHNEN BIETET:

- Ein ganzheitliches Heilverfahren, bei dem der Mensch im Mittelpunkt steht
- Die natürliche Behandlung einer Vielzahl akuter und chronischer Erkrankungen
- Die sanfte Alternative und Ergänzung zu schulmedizinischen Medikamenten und Therapien
- Individuelle und sichere Selbstbehandlung für die ganze Familie anhand ausführlicher Beschwerdebilder
- Wissenschaftlich nachgewiesene Wirksamkeit
- Stärkung des Immunsystems
- Keine Neben- oder Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten bei sachgerechter Anwendung



SVEN SOMMER

ist Heilpraktiker

»Die Wirksamkeit dieser sanften Heilmethode gilt heute durch viele Studien als wissenschaftlich erwiesen.«



EIN WORT ZUVOR

Seit etwa 20 Jahren erfreuen sich die kleinen »Zuckerkügelchen« zunehmender Beliebtheit. Das war nicht immer so: Wer sich oder seinem Kind vor zwei Jahrzehnten ein Homöopathikum verabreichte, musste damit rechnen, von Ärzten schief angesehen oder gar belächelt zu werden. Die Homöopathie galt damals als Placebomedizin ohne Inhaltsstoff. Mittlerweile hat sich die Situation grundlegend geändert. Heute ist es fast selbstverständlich, bei harmlosen Beschwerden und einfachen Erkrankungen zunächst zu einem homöopathischen Mittel zu greifen. Außerdem handelt es sich um ein vergleichsweise kostengünstiges Verfahren. Da die Homöopathie, richtig und gut überlegt angewandt, frei von Nebenwirkungen ist, bietet sie sich in idealer Weise zur Selbstbehandlung an. Eine repräsentative Studie und Umfrage im August 2009 hat gezeigt, dass die Deutschen der Homöopathie vertrauen wie nie zuvor. Ein Viertel der Bevölkerung sei demnach heutzutage überzeugte Anwender homöopathischer Arzneimittel. Darüber hinaus gibt es eine ständig wachsende Zahl von modernen wissenschaftlichen Untersuchungen, aus denen hervorgeht, dass die Homöopathie hochwirksam ist. Mindestens genauso wichtig

wie der wissenschaftliche Nachweis sind die positiven Erfahrungen aus der eigenen Praxis. Wer einmal erleben durfte, wie schnell und nachhaltig homöopathische Mittel gerade bei akuten Beschwerden greifen und für Linderung sorgen, der wird keine Zweifel mehr an ihrer Heilkraft haben. Mit diesem Ratgeber möchte ich Ihnen die Top 30, also die 30 wichtigsten Mittel der Homöopathie, vorstellen.

Sven Sommer

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Sven Sommer', with several horizontal strokes underneath.



HINTERGRÜNDE DER HOMÖOPATHIE

DAS ERSTE KAPITEL FÜHRT SIE IN DIE MAGISCHE WELT DER »KLEINSTEN DOSEN« EIN, GIBT IHNEN EINEN KURZEN GESCHICHTLICHEN ÜBERBLICK, ERKLÄRT, WIE DIE HOMÖOPATHIE FUNKTIONIERT, UND GEHT AUSSERDEM AUF DIE NEUESTEN ERKENNTNISSE EIN.



HOMÖOPATHIE – WAS IST DAS?

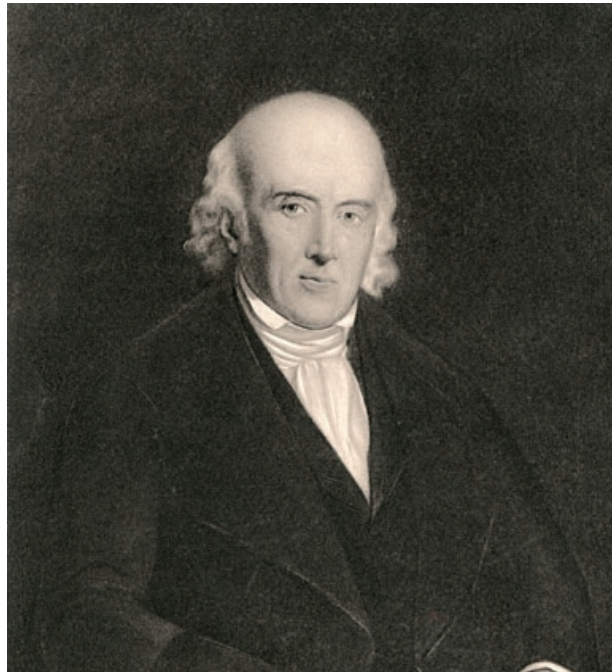
Die homöopathische Heilmethode beruht auf den Erkenntnissen und Forschungsarbeiten des deutschen Arztes und Chemikers Samuel Hahnemann (1755–1843). Tief frustriert von den gängigen Behandlungsmethoden seiner Kollegen, suchte der junge Mediziner im ausgehenden 18. Jahrhundert nach einer nebenwirkungsfreien, dafür aber hochwirksamen Alternative. Zu den fragwürdigen Praktiken der damaligen Zeit gehörte neben den häufigen Aderlässen auch der Einsatz hochgiftiger Medikamente wie beispielsweise Quecksilberpräparate, die ähnlich wie die heutigen Antibiotika verwendet wurden, aber wesentlich gefährlicher waren. Hahnemann wollte nicht länger untätig zusehen, wie mittels dieser höchst zweifelhaften Verfahren mehr Patienten in den Tod getrieben als kuriert wurden. Deshalb entwickelte er die Homöopathie – eine Heilmethode, die sanft, schnell und vor allem nebenwirkungsfrei zu einer anhaltenden Gesundheit seiner Patienten führen sollte. Wie Sie in Kürze sehen werden, war der junge Samuel Hahnemann seiner Ära um mehr als 200 Jahre voraus. Erst

in jüngster Zeit kommen Wissenschaftler mithilfe modernster Biophysik sowie mit neuen Erkenntnissen auf dem Gebiet der Nanopharmakologie – einer Methode, die sich mit der Wirksamkeit allerkleinster Medikamentendosen beschäftigt – allmählich dahinter, wie und warum die homöopathischen Mittel wirken. In der Homöopathie werden sehr hohe Verdünnungen verwendet – so hoch, dass am Schluss nur noch wenige oder gar keine Moleküle des Ausgangsstoffes mehr vorhanden sind. Dies war und ist der Grund, warum die Gegner der Homöopathie bis heute behaupten, homöopathische Mittel seien nichts anderes als ein Placebo: ein Mittel ohne Inhaltsstoff. Ihrer Meinung nach sind Homöopathen Quacksalber, die mit dem großen »Nichts« arbeiten. Die beachtlichen Erfolge, die die Homöopathie seit mehr als 200 Jahren sowohl bei der Behandlung von akuten als auch bei der Therapie von chronischen Krankheiten hat, werden als reine Einbildung von Patient und Behandler abgetan. Streng nach dem Motto: Wo nichts drin ist, kann auch nichts wirken.

INFO

GARANTIERT UNGEFÄHRlich

Hahnemann suchte nach einer Heilmethode, die schnell, sanft, dauerhaft und nach deutlich einzusehenden Gründen wirken sollte. Das Ergebnis war und ist die Homöopathie.



Samuel Hahnemann, der Vater der Homöopathie, wurde beachtliche 88 Jahre alt.

So wirkt die Homöopathie

Der Begriff Homöopathie leitet sich von den griechischen Wörtern »homeon« (ähnlich) und »pathos« (Leiden) ab und bedeutet so viel wie »ähnlich dem Leiden«.

Das Wirkprinzip der Homöopathie, »Ähnliches möge mit Ähnlichem geheilt werden«, besagt, dass eine Substanz, die bei einem gesunden Menschen bestimmte Krankheitssymptome hervorruft, einen Kranken mit denselben oder ähnlichen Symptomen zu heilen vermag. Es wird daher auch als das Ähnlichkeitsprinzip bezeichnet. Um Nebenwirkungen zu vermeiden und um eine positive Umkehrwirkung zu erzielen, werden die homöopathischen Mittel dabei stark verdünnt und verschüttelt, sprich potenziert.

INFO

BASIS DER HOMÖOPATHIE: DAS ÄHNLICHKEITSPRINZIP

Wer zu viel Kaffee getrunken hat, wird nervös, überdreht und kann schlecht einschlafen. In der Homöopathie bekommt ein Patient, der unter ähnlichen Symptomen leidet, das Mittel Coffea verordnet. Dabei handelt es sich um die homöopathische Zubereitung aus der Kaffeebohne (Coffea cruda), der Frucht des Kaffeebaums.

Homöopathie und Pockenimpfung

Samuel Hahnemann, der Begründer der Klassischen Homöopathie, hatte einen berühmten Zeitgenossen: den englischen Arzt Edward Jenner – der Urvater der Impfung. Interessant ist nicht nur, dass beide Mediziner ihre Erkenntnisse in demselben Jahr (1796) publik machten, sondern auch, dass die Pockenimpfung ein klassisches Beispiel für die Richtigkeit des homöopathischen Ähnlichkeitsprinzips ist.

Zur Erinnerung: Bei der Pockenimpfung wurde dem Patienten die abgeschwächte Form eines ähnlichen Erregers aus der Tierwelt – nämlich der Kuhpocken – gegeben, worauf der menschliche Körper Abwehrkräfte gegen die gefährliche Krankheit bildete. Wenn nun Immunisierung durch Impfung und Homöopathie auf demselben Wirkprinzip beruhen, dann drängt sich doch die Frage auf, warum die Impfung bis heute als eine der größten Errungenschaften der Medizin gepriesen wird, wohingegen die Homöopathie über fast zwei Jahrhunderte eher ein Schneewittchendasein geführt hat. Der Grund liegt hauptsächlich in den hohen Verdünnungen, mit denen die Homöopathie arbeitet. Wie bereits erwähnt, verdünnte Hahnemann seine zum Teil sehr giftigen

Ausgangssubstanzen, um Nebenwirkungen zu vermeiden. Er wollte seine Patienten vor jeglichem Schaden bewahren. Diese starken Verdünnungen waren den Anhängern der Schulmedizin immer schon suspekt. Selbst so deutliche Hinweise wie die – im Vergleich zur normalen Pockenimpfung – ausgezeichnete Schutzwirkung und Verträglichkeit der homöopathischen Pocken-Prophylaxe im Zuge der Epidemie 1901/1902 im amerikanischen Staat Iowa wurden nicht beachtet. Damals erkrankten nur 0,5 Prozent der homöopathisch »Geimpften«. Die normale Pockenimpfung bot zwar auch keinen hundertprozentigen Schutz, doch mit ihrer Hilfe konnte die gefährliche Krankheit nahezu ausgerottet werden. Damit haben wir einen eindeutigen Beweis für die Richtigkeit des homöopathischen Ähnlichkeitsprinzips. Doch der Erfolg hatte einen hohen Preis. Denn anders als bei den hochverdünnten Homöopathika waren die Nebenwirkungen der Impfung enorm. Das musste schon Edward Jenner erkennen, dessen eigener Sohn nach der Impfung geistig behindert wurde und noch in jungen Jahren starb. Aus diesem Grund wurde die Pockenimpfung mit der »Ausrottung« der Pocken von der Liste der empfohlenen Impfungen gestrichen. Neben dem Impfstoff sind es vor allem die Zusatz- und Konservierungsstoffe wie Quecksilber- oder Aluminiumverbindungen, krebserregendes Formaldehyd und Antibiotika, welche den Impfungen auch heute noch viel Kritik einbringen.

INFO

PROBLEM ZUSATZSTOFFE

Besonders problematisch sind die in den Impfsereen enthaltenen Zusatzstoffe, die neben der Konservierung auch der Verstärkung der erwünschten Wirkung dienen.

INFO

WENIGER IST MEHR

Je kleiner die homöopathische Dosis, desto geringer die Erstverschlimmerung. Und je höher die Verdünnung, desto tiefer die Wirkung.

Potenzieren

Um Nebenwirkungen zu vermeiden und auch hochgiftige Substanzen verwenden zu können, verdünnte Samuel Hahnemann seine Ausgangssubstanzen in mehreren Schritten. Es zählt zu seinen großen Leistungen, dass er den Einfluss des Verschüttelns auf die Wirksamkeit der homöopathischen Mittel feststellte und bei deren Herstellung berücksichtigte. Man nimmt heute an, dass durch das Verschütteln (oder Verreiben) ein Informationstransfer von der ursprünglichen Substanz auf den jeweiligen Lösungsmittel – Alkohol, Wasser oder Milchzucker – stattfindet, sodass selbst bei sehr hohen Verdünnungen siehe \geq , bei denen rechnerisch kein einziges Molekül der Ausgangssubstanz mehr vorhanden ist, ein Wirkmechanismus einsetzt, der allerdings nicht mehr chemisch, sondern nur noch biophysikalisch erklärt werden kann. Da die Wirkung der Mittel durch Hahnemanns spezielle Methode nicht abnahm, wie man aufgrund der großen Verdünnung hätte annehmen können, sprach er nicht vom Verdünnen, sondern vom Potenzieren seiner Substanzen. Damit dürfte ihm der Quantensprung von der Biochemie zur modernen Biophysik gelungen sein und damit war Hahnemann seinen schulmedizinischen Kollegen um Jahrhunderte voraus. Kein Wunder, dass sie ihn nicht verstanden und die Homöopathie lange Zeit ins Lächerliche

zogen. Heute, 200 Jahre später, steht das Ähnlichkeitsprinzip auf festem Fundament. Selbst ultrahohe Verdünnungen, in denen chemisch nichts mehr nachweisbar ist, haben in Tierversuchen und an isolierten Zellen und Organen eindeutige Wirkungen gezeigt. Zudem ist heute die Wirksamkeit der Homöopathie durch zahlreiche Studien einwandfrei und unwiderlegbar nachgewiesen. Es muss also mehr dahinterstecken als ein bloßer Placeboeffekt, was immer die Kritiker der Homöopathie sagen mögen.

INFO

PLACEBO AUSGESCHLOSSEN

Selbst Tiere und Pflanzen reagieren positiv auf die Gabe des passenden homöopathischen Mittels, daran besteht heute kein Zweifel mehr.



Ein Tropfen Urtinktur wird mit zehn Tropfen Alkohol-Wasser-Gemisch verdünnt.

Das Potenziersystem

In der Klassischen Homöopathie gibt es verschiedene Potenzen: D steht für Verdünnungsschritte im Verhältnis 1 : 10 (dezimal).

C für Verdünnungsschritte im Verhältnis 1 : 100 (centesimal), M schließlich ist die Abkürzung für C1000, und LM oder Q stehen für Verdünnungsschritte von 1 : 50 000.

Hier ein konkretes Beispiel für eine Potenzierung: Von der Ausgangssubstanz, zum Beispiel Kamille, wird zunächst ein alkoholischer Auszug hergestellt (die Urtinktur).

Anschließend beginnt die Verdünnung. Dazu wird ein Tropfen Urtinktur im Verhältnis 1 : 10 mit einem Alkohol-Wasser-Gemisch verdünnt und anschließend genau 10-mal zur Verschüttelung auf ein Lederkissen geklopft. Das Ergebnis ist die Potenz D1. Wird mit dieser Potenz derselbe Vorgang wiederholt, ergibt das die D2-Potenz und so fort.

Die Verdünnungsverhältnisse betragen demnach bei einer D1-Potenz 1 : 10, bei einer D2 1 : 100, bei einer D6 1 : 1 000 000 und bei der D12 1 : 1 000 000 000 000. Bei den C-Potenzen finden Sie doppelt so viele Nullen wie bei den D-Potenzen, das heißt, eine C12 entspricht einer D24. Ab dieser Verdünnungsstufe findet sich rechnerisch kein einziges Molekül der Ausgangssubstanz. Aus chemischer Sicht ist also nichts mehr vorhanden, was noch wirken könnte.

INFO

POTENZEN UND DEREN EINFLUSSBEREICH

- **Tiefe Potenzen bis zur Potenz D/C12** setzt man bei rein körperlichen Prozessen ein, sie zeichnen sich durch eine breite, aber schwächere Wirkung aus. Der Vorteil: Das Mittel wirkt auch dann noch, wenn es nicht ganz genau passt – einer der Gründe, warum ich gerade die tiefen bis mittleren Potenzen zur Selbstbehandlung empfehle.
- **Mittlere Potenzen bis zur Potenz D/C30** wirken sowohl auf den körperlichen als auch auf den geistigen Bereich.
- **Hochpotenzen ab D/C30** wirken bei akuten Beschwerden rasch und tief greifend, bei chronischen Leiden kann die Wirkung über Wochen bis Monate anhalten. Der Nachteil: Eine Hochpotenz muss ganz genau passen, damit sie nachhaltig wirkt. Diese Potenzen werden deshalb hauptsächlich von klassisch arbeitenden homöopathischen Therapeuten eingesetzt, die nahezu ausschließlich Einzelmittel verordnen und eine mehrjährige Ausbildung absolviert haben.

Die Suche nach neuen Mitteln

Samuel Hahnemann entdeckte die Homöopathie eher zufällig im Eigenversuch. Dabei nahm er im gesunden Zustand eine Abkochung von Chinarinde zu sich. Diese enthält die Substanz Chinin, welche bis heute bei Malariaerkrankungen eingesetzt wird. Hahnemann war verblüfft, als er bemerkte, dass er, der Gesunde, bei der Einnahme von Chinarinde Symptome entwickelte, die denen der Malaria ähnelten. Er schloss daraus, dass die Chinarinde

deshalb erfolgreich gegen Malaria eingesetzt wird, weil sie in der Lage ist, bei einem Gesunden ganz ähnliche Beschwerden hervorzurufen. Mit dieser Hypothese machte sich Hahnemann ans Werk. Er und seine Nachfolger überprüften an sich und weiteren gesunden Testpersonen eine Substanz nach der anderen.

Die Arzneimittelprüfung am Gesunden

Dabei wird die entsprechende Substanz – meist pflanzlichen, tierischen oder mineralischen Ursprungs – so lange verabreicht, bis sich bei den Testpersonen Symptome zeigen. Diesen Vorgang bezeichnet man als Arzneimittelprüfung. Die aufgetretenen Symptome werden genau aufgezeichnet, katalogisiert und eventuell mit schon bekannten Vergiftungserscheinungen und sonstigen Erkenntnissen über das Mittel zu einem Arzneimittelbild zusammengefasst. Bis heute wurden auf diese Weise Hunderte von Mitteln geprüft. Findet der homöopathische Behandler bei seinem Patienten Symptome, die dem Arzneimittelbild einer Substanz sehr ähnlich sind, dann verabreicht er diese als homöopathisch aufbereitetes Mittel. Daraufhin verschwinden vor allem einfachere Beschwerden verblüffend schnell und nachhaltig.

INFO

BEISPIELE FÜR DAS HOMÖOPATHISCHE ÄHNLICHKEITSPRINZIP

- **Apis mellifica**, die Honigbiene, hilft als homöopathisches Mittel gegen Wespen- und Bienenstiche, aber auch bei allen Hautausschlägen und Stellen am Körper, die sich anfühlen wie nach einem Insektenstich.
- **Arsenicum album** wird aus dem giftigen Arsen hergestellt und hilft gegen Vergiftungserscheinungen mit Schwäche, Übelkeit, Erbrechen und Durchfall.
- **Tabacum**, der Tabak, hilft gegen Übelkeit mit Erbrechen, Herzklopfen, unregelmäßigem Puls, kaltem Schweiß und Schwindel – all dies sind Symptome, die nach der allerersten Zigarette auftreten können.
- **Urtica**, die Brennnessel, hilft bei leichten Verbrennungen und Verbrühungen, aber auch bei unterdrückten Nesselausschlägen mit Jucken und Brennen.

Die homöopathische Behandlung

Zur Zeit Samuel Hahnemanns waren weder Bakterien noch Viren als krankheitsauslösende Erreger bekannt. Selbst die Zelle, die kleinste Lebenseinheit im menschlichen Körper, war noch nicht entdeckt. Man analysierte das Blut des Patienten nicht, wie es heute üblich ist, auf Eisenmangel, zu hohes Cholesterin, krankhafte Leberwerte und dergleichen. Man untersuchte auch nicht den Urin auf Bakterien, weiße Blutkörperchen, Blut und Eiweiß, sondern man beurteilte ihn nach seinem Aussehen, seinem Geruch und seinem Geschmack.

Nicht nur Hahnemann, sondern auch seine Kollegen aus der Schulmedizin beurteilten den Kranken nach dessen Symptomen – das war damals so üblich. Die Homöopathie macht dies – aufgrund des Analogie- oder Ähnlichkeitsprinzips – bis heute. Wie sonst sollte der homöopathische Behandler herausfinden, welches Arzneimittelbild am besten zu den Beschwerden eines kranken Menschen passt? Dieses Analogieprinzip mag in manchen Bereichen der modernen Medizin nicht mehr up to date sein, doch in der Homöopathie hat es sich bewährt. Denn nicht jede Beschwerde löst genau dieselben Symptome aus. Ein Schnupfen beispielsweise kann ein dünnflüssiges klares oder ein eher dickliches gelbes Sekret aufweisen, ein Husten kann trocken oder rasselnd sein, Kopfschmerzen können sich eher im Hinterkopf, in den Schläfen oder über den Augen festsetzen. Für all diese unterschiedlichen Symptome setzt der homöopathische Behandler dementsprechend individuell verschiedene Mittel ein.

Um herauszufinden, welches Mittel das ähnlichste Arzneimittelbild zu den Beschwerden des Kranken aufweist, ist es notwendig, auf all seine Symptome detailliert

einzuweichen. Damit wird die Homöopathie zu einer höchst individuellen und zeitintensiven Behandlungsweise.

INFO

DIE DREI SÄULEN DER HOMÖOPATHIE

- **Ähnlichkeitsprinzip:** Eine Substanz, die bestimmte Krankheitssymptome an einem gesunden Menschen hervorruft, kann zur Behandlung bei einem Kranken mit ganz ähnlichen oder den gleichen Symptomen verwendet werden.
- **Potenzieren:** Um ungewollte Nebenwirkungen zu vermeiden und die Heilwirkung der Substanz auf sanfte Weise zu verstärken, werden die Ausgangssubstanzen auf spezielle Weise verdünnt und verschüttelt.
- **Individuelle Behandlung:** Die Homöopathie behandelt nicht nur die Krankheit, sondern den einzelnen Menschen individuell nach dessen ihm eigener Symptomatik.

Die Erfolge der Homöopathie

Im Laufe ihrer Geschichte konnte die Homöopathie immer wieder beachtliche Erfolge verzeichnen. So behandelte Hahnemann im Jahre 1813 während einer Typhusepidemie 183 Typhuspatienten, von denen nur einer starb. Im Vergleich dazu lag die Sterblichkeitsrate bei den schulmedizinisch Behandelten bei über 50 Prozent. Auch während der Londoner Choleraepidemie von 1854 lag die Sterblichkeitsrate bei den in konventionellen Krankenhäusern behandelten Patienten bei über 50 Prozent, von den homöopathisch Behandelten starben dagegen nur knapp über 15 Prozent. Natürlich werden diese gefährlichen bakteriellen Erkrankungen heute mit Antibiotika behandelt,

doch bevor es diese Medikamente gab, war die Homöopathie der Schulmedizin weit überlegen. Heutzutage wird die Homöopathie erfolgreich eingesetzt bei der Behandlung von leichten, aber auch von schweren und chronischen Krankheiten bis hin zu Krebs. Auch die steigende Zahl der Autoimmunerkrankungen ist eine Domäne der Homöopathie. In den vergangenen Jahren wurde eine große Anzahl klinischer Studien und Untersuchungen durchgeführt, in deren Rahmen die Effektivität homöopathischer Mittel getestet werden sollte. So hat 1991 die renommierte Fachzeitschrift »British Medical Journal« 107 Studien wiedergegeben, in denen in mehr als 75 Prozent der Fälle homöopathische Mittel bei den unterschiedlichsten Erkrankungen erfolgreich eingesetzt wurden. Darunter einige Studien zum Thema Allergien wie Heuschnupfen und schwerem allergischen Asthma sowie zwei interessante Studien zum Thema Geburtshilfe. Letztere konnten eindrucksvoll bestätigen, dass die Dauer des Geburtsvorgangs sowie die Häufigkeit schwieriger Geburten mithilfe homöopathischer Mittel drastisch reduziert werden können. Auch bei Entzündungen und Schmerzen sowie bei Erkältung und Atemwegsinfektionen traten im Vergleich zum Placebo deutliche Besserungen ein.