



Veratrum album (Die Weiße Nieswurz)

## Kraft und Halt, wenn der Kreislauf versagt

Veratrum album, der weiße Germer, wächst auf Flachmooren in den Hochgebirgen Europas und wird von den Kühen gemieden. Er wurde im Altertum eingesetzt, um Erbrechen auszulösen. Bei Vergiftung kommt es zu Krämpfen der Skelett- und Herzmuskulatur, zu Blutdruckabfall, Pulsverlangsamung, Kollaps mit Erbrechen und choleraartigen Durchfällen.

**Ausgangssubstanz.**

Für die Zubereitung der homöopathischen Arznei wird der Wurzelstock der Giftpflanze verarbeitet.

**Menschentyp.**

Menschen, die der Arznei bedürfen, zeigen eine geschäftige Unruhe, sind entweder eher ärgerlich, gereizt, unverschämt, geltungssüchtig und Klugschwätzer oder sie sind schüchtern und niedergeschlagen.

**Hilft bei ...**

- **Kreislaufbeschwerden:** Hauptsächlich wird Veratrum eingesetzt bei Kreislaufkollaps mit Übelkeit und Erbrechen. Bewährt ist das Mittel auch bei drohendem Kollaps bei Infektionskrankheiten mit heftigem Herzklopfen, raschem, aber schwachem oder langsamem Puls mit Schüttelfrost und kaltem Schweiß.
- **Niedriger Blutdruck:** der zu einem Schwächeanfall durch Aufstehen oder Aufsitzen führen kann.
- **Schluckauf:** Veratrum kann versuchsweise gegeben werden.

**Leitsymptome.**

- **Reiswasserartiger oder grüner Durchfall** (wie bei Cholera) wird von kaltem Stirnschweiß begleitet.

- **Explosionsartiges Erbrechen** geht ebenfalls mit kaltem Schweiß einher.
- **Extreme Kreislaufschwäche.**
- **Verlangen nach kalten Getränken** mit großem Durst.
- **Frieren**, der Patient möchte aber nicht zugedeckt sein, weil er Wärme ablehnt.
- **Schreck, Ärger oder Aufregung** sind häufige Auslöser.

**Verschlimmerung:** Bewegung, Kälte.

**Besserung:** Liegen, Kaltes trinken.

**Charakteristische Kennzeichen:** Kreislaufkollaps, kaltschweißig, Brechdurchfall.



# Die Beschwerdebilder

Die Darstellung der Beschwerdebilder ist möglichst objektiv, ohne Panik und Angst zu schüren. Jeder kann für sich erspüren, wie lange er den Weg nachhaltiger Gesundheit gehen will und wann professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden sollte. Die Symptomtabellen erleichtern es Ihnen, schnell zum richtigen Mittel zu finden. Tipps für bewährte Hausmittel runden dieses Kapitel ab.

# Erkältungskrankheiten

Es gibt keinen Grund, wegen banaler Infekte Ängste zu entwickeln. Sie heilen in der Regel mit und ohne Therapie problemlos aus. Mit der notwendigen Bettruhe und einfachen, seit Jahrhunderten bewährten Hausmitteln. Früher sagte man: »Eine Erkältung dauert ohne Behandlung sieben Tage und mit Behandlung eine Woche.«

## Vorbeugung in der kalten Jahreszeit

Wohnräume nicht überhitzen, für Luftbefeuchtung sorgen. Regelmäßiges Abhärten, z. B. in die Sauna gehen, Wechselduschen (s. Rezepte S. 179). Tägliche Spaziergänge an der frischen Luft – bei jedem Wetter. Für warme, trockene Füße sorgen. Vitaminaufnahme durch frisches Obst und Gemüse. Vermehrtes Trinken

warmer Flüssigkeiten (Tee) – stärkt den Wärmehaushalt. Ingwertee: Scheiben von frischem Ingwer in kochendem Wasser mindestens 10 Min. ziehen lassen und gesüßt mit Honig schluckweise, möglichst heiß trinken. Erkältungstee: (s. Rezepte S. 184).

## HAUSMITTEL

### Weitere unterstützende Maßnahmen

**Bei allen chronischen Atemwegserkrankungen:**

- Behandlung mit der Eigenblutnose oder nach Imhäuser (siehe Rezepte S. 186).

**Bei Schwäche und allgemeiner Herabsetzung der Immunlage:**

- Spenglersan® Kolloid G (homöopathisches Komplexmittel): Zur Vorbeugung 3-mal wöchentlich 10 Sprühstöße in die Ellenbeuge einmassieren

oder in den Mund sprühen. Bei Infekt mehrmals täglich (4–6-mal) im Entzündungsbereich sprühen.

- ProBio-Cult® (Immunstimulanz aus Mikroorganismen): 1-mal 1 Tablette
- Symbioflor 1® (Immunstimulanz aus Mikroorganismen): Erwachsene 3-mal 30 Tropfen über mehrere Wochen täglich einnehmen. Kinder 3-mal 20 Tropfen und Säuglinge 3-mal 10 Tropfen. Die Tropfen sollten eine Weile im Mund behalten werden.

Homöopathische Mittel zur Vorbeugung	
■ Allgemeiner Reaktionsmangel bei alten, geschwächten Menschen.	Carbo vegetabilis 1 Gabe C30, 1-mal pro Woche
■ Erkältungsneigung.	Dulcamara 1 Gabe C30, 1-mal pro Woche
■ Körperliche Schwäche, Immunlage herabgesetzt.	Ferrum phosphoricum 1 Gabe C30, ggf. täglich wiederholen

## Erkältungen

Als Erkältung oder grippaler Infekt wird eine Infektion der oberen Luftwege mit Viren bezeichnet. Nur bei kompliziertem Verlauf kommt es zu Sekundärinfektionen mit Bakterien. Ein grippaler Infekt ist normalerweise harmlos und dauert ca. 1 Woche. In den Herbst- und Wintermonaten kommt es zu einer Häufung der Erkrankung. Durchschnittlich bekommt jeder Mensch etwa 2–4-mal im Jahr eine Erkältung. Kleinkinder erkranken bis zu 10-mal im Jahr, Erwachsene durchschnittlich 2-mal.

Mithilfe der Homöopathie lassen sich Erkältungskrankheiten sehr erfolgreich behandeln, wenn sie frühzeitig eingesetzt wird. Deshalb sollte eine Hausapotheke mit den wichtigsten homöopathischen Arzneien immer griffbereit sein. Die Erfahrung wird immer besser und andere Maßnahmen werden seltener nötig. Häufige, unnötige Arztbesuche können vermieden werden.

## Psychosomatische Deutung

Nicht die Kälte macht krank, sondern wir erkälten uns. Wir »schnappen« uns die Erreger auf. Müssen uns daraufhin zurückziehen und suchen die Wärme. Wir schaffen Distanz, verweigern die Nähe: »Komm mir nicht zu nahe, ich bin erkältet.« »Nichts mehr sehen und hören wollen.« »Die Decke über den Kopf ziehen«. Dabei fühlen wir uns »zerschlagen wie nach einem Kampf oder einer Schlacht«. Wir sind heiser wie vom Schreien. »Wir haben die Nase voll«, »wollen nicht mehr schlucken« oder »husten jemandem etwas«.

Die Hitze des Fiebers verbrennt das Alte. Die Krankheit wird in Fluss gebracht. Die Lösung geschieht dadurch mit Begeisterung (»Feuer und Flamme«). Das Neue ausleben und »heiß« auf die kommenden Aufgaben sein. Entzündung bedeutet Konflikt und Krieg. Es flackert etwas auf, die Entzündung bringt auf der körperlichen Ebene etwas zur Explosion. Die Lösung

ist: die aufgestaute Energie auf der seelischen Ebene loswerden und sich dem Konflikt zur inneren Reifung öffnen.

## Hinweise zur Homöopathie

Das häufigste Mittel in der homöopathischen Hausapotheke ist Aconitum. Es wird meist als 1. Mittel eingesetzt und zwar bei allen Erkrankungen, die plötzlich und stürmisch hereinbrechen. Oft ist Aconitum angezeigt, wenn einem nichts

Besseres einfällt und der Zustand stürmisch von einer Minute auf die andere eintritt. Meist folgt darauf Belladonna, besonders wenn der Körper zu schwitzen beginnt. Bei Entzündungen kommt als 3. Mittel häufig Apis. Sie werden feststellen, dass diese Kombination bei vielen Erkrankungen funktioniert. Probieren Sie es am Anfang einfach aus. Die anderen Mittel haben einen begrenzteren Einsatz. Sie werden erstaunt sein über die prompte Wirkung der Homöopathie und mit der Zeit Ihre eigenen Erfahrungen machen.

Homöopathische Mittel nach Erkältungssymptomen	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Bei allen plötzlich auftretenden Erkrankungen mit stürmischem Beginn nach Sturm, Wind, Föhn oder trockener Zugluft. Fühlt sich von einer Minute auf die andere nicht wohl. Wirkt vor allem, wenn es sofort genommen wird.</li> </ul>	<p><b>Aconitum napellus C30,</b> 1 Gabe</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Schweißausbruch bei Erkältung; Blutandrang und Hitzegefühl im Kopf; trockener Mund; Frostigkeit und frieren; wellenförmiger Krankheitsverlauf.</li> </ul>	<p><b>Belladonna C30,</b> 1 Gabe, ggf. nach 6 Stunden wiederholen</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Hals wie zusammengeschnürt, kann schlecht schlucken, Patient ist unruhig, benommen, durstlos, glasiger Blick.</li> </ul>	<p><b>Apis C30,</b> 1 Gabe</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Erkältung mit Unwohlsein bei gleichzeitigem Frieren und Schwitzen; allgemeine Erkältungsneigung; innerliche Spannung.</li> </ul>	<p><b>Nux vomica C30,</b> 1 Gabe</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Bei akuten Erkältungen und Entzündungen ohne eindeutige Symptomatik oder Entzündungszustände, die sich eher langsam entwickeln.</li> </ul>	<p><b>Ferrum phosphoricum C30,</b> 1 Gabe</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Grippekatarrrh, Brustgrippe, dabei Knochen und Muskeln wie zerschlagen, wie verrenkt; Heiserkeit; wunder Rachen.</li> </ul>	<p><b>Eupatorium perfoliatum C30,</b> 1 Gabe</p>