

## Coupon

# Ja, ich bestelle...

Bitte ankreuzen und einsenden an:  
**Deutscher Zentralverein homöopathischer Ärzte,  
Am Hofgarten 5, 53113 Bonn, Fax 0228 / 24 25 331**



### Ulf Riker: Homöopathie – Leitfaden für Ihre erfolgreiche Behandlung

Deutscher Zentralverein homöopathischer  
Ärzte, Bonn, Oktober 2006, 96 Seiten,  
9,00 Euro\*, ISBN 978-3-939749-00-4

Exemplare: \_\_\_\_\_



### Steffen Rabe, Ulf Riker, Beate Vollmer: Wickel, Tees und Globuli – Naturheilverfahren während der homöopathischen Behandlung

Deutscher Zentralverein homöopathischer  
Ärzte, Bonn, Dezember 2006, 124 Seiten,  
9,00 Euro\*, ISBN 978-3-939749-01-1

Exemplare: \_\_\_\_\_

\*Vom Verkaufspreis wird 1,- Euro der Homöopathie-Stiftung  
gespendet.

Name/Vorname

Straße/PLZ/Ort

Datum, Unterschrift

## Adressen

**Deutscher Zentralverein homöopathischer Ärzte e.V.**  
Am Hofgarten 5  
53113 Bonn  
Tel.: 0228 - 242 53 30  
Fax: 0228 - 242 53 31  
E-Mail: info@dzvhae.de  
Internet: www.welt-der-homoeopathie.de

Die Geschäftsstelle des DZVhÄ schickt Ihnen gerne weitere  
Exemplare dieses Leitfadens.

### Homöopathie-Stiftung

Das Ziel der im April 2001 gegründeten Stiftung ist die  
Förderung und Weiterentwicklung der Homöopathie.  
Sie unterstützt das Europäische Institut für Homöopathie  
(InHom) in Köthen, um eine unabhängige Forschung  
zu gewährleisten.  
Springstr. 28  
06366 Köthen  
www.homoeopathie-stiftung.de

**Spenden: Sparkasse Köthen**  
BLZ 800 536 22, Kto. 34 00 12 11

**Zustiftungen: Dresdner Bank Köthen**  
BLZ 800 800 00, Kto. 08 21 10 12 00

## Internet

**www.welt-der-homoeopathie.de**  
Im umfangreichsten deutschsprachigen Homöopathie-Portal  
finden Sie jede Menge Informationen und Tipps aus vielen  
Bereichen der Homöopathie und der Gesundheitspolitik.

Zum Beispiel:  
Therapie

- Homöopathie bei Kinderkrankheiten
- Homöopathie für unterwegs

Theorie

- Wie funktioniert die Therapie in der Praxis
- Und worauf muss bei der Selbstbehandlung geachtet  
werden

Tipps

- Diese Arzneien gehören in die Hausapotheke
- Diese Krankenkassen übernehmen die Kosten

Service

- Arztsuche
- Bücher bestellen
- Termine
- und vieles mehr ...



# Leitfaden

## zu Naturheilverfahren während der homöopathischen Behandlung

Deutscher Zentralverein  
homöopathischer Ärzte



## Wickel, Tees und Globuli

Naturheilverfahren können als wirksame Therapiemaßnahmen  
das Symptombild einer Krankheit beeinflussen. Das Sympto-  
men-Muster einer Krankheit ist aber andererseits auch die Basis  
für eine homöopathische Mittelverordnung.

Wenn eine homöopathische Behandlung also vorgesehen ist  
oder bereits durchgeführt wird, so sollten die ergänzenden  
naturheilkundlichen Maßnahmen sehr sorgfältig ausgewählt  
und dosiert werden; sie sollten die homöopathische Therapie  
sinngemäß unterstützen, ohne gleichzeitig das Symptombild  
wesentlich zu verändern oder die Wirksamkeit der homöo-  
pathischen Arznei zu behindern.

Welche Naturheilverfahren wann eine homöopathische The-  
rapie unterstützen und wie sie angewendet werden, das  
beschreiben der Kinderarzt Dr. Steffen Rabe, der Internist  
Dr. Ulf Riker und die Frauenärztin Dr. Beate Vollmer in ihrem  
neuen Buch *Wickel, Tees und Globuli – Naturheilverfahren  
während der homöopathischen Behandlung* und geben viele  
konkrete Tipps für die Behandlung zu Hause.

Das folgende Beispiel verdeutlicht das Problem:  
Ein Erkältungsinfekt kann oft durch Trinken von Lindenblüten-  
Tee gelindert, vielleicht auch abgekürzt werden. Zur Wirkung  
kommt dabei der abwehrsteigernde Effekt dieser Pflanze.  
Andererseits hat diese Behandlung auch einen deutlich  
schweißtreibenden Effekt, der aus naturheilkundlicher Sicht  
durchaus erwünscht ist, wenn man von einer „Ausleitung von  
Krankheitsprodukten auf die Haut“ ausgeht.

Ohne dieses Phytotherapeutikum in Teeform hätte der Orga-  
nismus möglicherweise eine „trockene Hitze“, also ein Fieber  
ohne Schweiß hervorgebracht, und dies wäre die ureigene  
Reaktionsform des Kranken gewesen, auf die hin unter ande-  
rem eine homöopathische Arznei zu wählen gewesen wäre.  
Die Kombination aus beiden Therapie-Ansätzen erschwert dem  
homöopathischen Arzt also die klare Identifizierung eines  
passenden homöopathischen Heilmittels.

### Deshalb:

- Nehmen Sie akute oder immer wiederkehrende Krankheiten  
als Signale wahr, mit denen der Organismus Ihnen eine  
Botschaft über seinen tatsächlichen gesundheitlichen Zu-  
stand übermittelt!
- Nehmen Sie sich Zeit, mögliche krankmachende Ursachen  
in Ihrem privaten oder beruflichen Lebensumfeld zu erken-  
nen und vielleicht auszuschalten!
- Wenn Sie schon wegen einer chronischen Erkrankung in  
homöopathischer Behandlung sind, dann informieren Sie  
bitte unbedingt Ihren homöopathischen Arzt, wenn Ihr  
Organismus eine akute Zwischenerkrankung entwickelt!
- Erwarten Sie nicht wegen jeder kleineren Unpässlichkeit oder  
wegen jeder Bagatelbeschwerde sofort ein homöopathi-  
sches Mittel! Gerade hier können gut gewählte Naturheil-  
verfahren oder Diätmaßnahmen ausreichen!

# Tipps aus der Praxis

## Beispiel Fieber

Pflanzliche fiebersenkende Substanzen sind in erster Linie die aus der Weidenrinde gewonnenen Stoffe. Genau wie bei den alternativ zum Beispiel in Arzneitees verwendeten Mädesüßblüten sind die wirksamen Bestandteile Vorstufen der so genannten Salicylsäure. Bei diesen so genannten Salicinen besteht jedoch der Verdacht, dass sie – genau wie die Acetylsalicylsäure (Aspirin®) – bei Kindern in Verbindung mit Virusinfektionen in sehr seltenen Fällen das so genannte „Reye-Syndrom“ auslösen können, eine lebensbedrohliche Erkrankung von Gehirn und Leber. Aus diesem Grunde raten wir von der Verwendung dieser Stoffgruppe zumindest bei Kindern zum jetzigen Zeitpunkt und nach dem aktuellen Kenntnisstand ab. Bei Erwachsenen sind entsprechende Präparate als Fertigarzneien (Salix® Bürger Lösung, Assalix®-Dragees) eine gute Alternative zum Aspirin®, da die bei diesem gefürchteten Nebenwirkungen der Magenreizung bis hin zur Magenblutung unter den pflanzlichen Präparaten bisher nicht beobachtet wurden – allerdings fehlt der Weidenrinde auch der gerinnungshemmende Effekt der Acetylsalicylsäure. Insgesamt ist die Fiebersenkung in der Naturheilkunde auch aus diesen Gründen mehr die Domäne der Wickel, die – fachgerecht angewandt – meist eine schonende und wirksame Alternative zu „Fieberzäpfchen“ sind. Schweißtreibende Wirkung entfalten vor allem Arzneitees aus Lindenblüten und Holunderblüten. Aus geschmacklichen Gründen werden sie oft mit Pfefferminzblättern kombiniert – hier muss bei gleichzeitiger homöopathischer Behandlung beachtet werden, dass Pfefferminze im Einzelfall homöopathische Arzneimittel in ihrer Wirkung abschwächen oder sogar aufheben kann. Die in der Erfahrungsheilkunde ja schon seit Jahrhunderten verankerten Schwitzkuren bei fieberhaften und/oder grippalen Infekten finden in modernen Untersuchungen ihre Bestätigung zum Beispiel durch den Nachweis hochwirksamer, antibakterieller Substanzen im Schweiß.

## Wadenwickel

Wadenwickel sind eine einfache und wirksame Möglichkeit, ohne schulmedizinische oder homöopathische Medikamente Fieber um bis zu 1° C zu senken. Die wichtige Voraussetzung ist, dass das Kind im Fieber am ganzen Körper warm ist, vor allem auch an den Beinen und nicht fröstelt.

### Sie brauchen:

- 2 Leinentücher (zum Beispiel Geschirr- oder Küchentücher)
- 1 (Woll-)Decke
- 1 wasserdichte Unterlage (Liegelind) bzw. Frotteetuch als Unterlage
- 1 Schüssel mit Wasser. Die Temperatur sollte höchstens 5 bis 10° C unter der Fiebertemperatur liegen, je kleiner das Kind, umso weniger kalt das Wasser.

### So wird's gemacht:

- Die Leinentücher in das Wasser tauchen und nur so weit auswringen, dass sie gerade nicht mehr tropfen.
- Die Tücher von den Fußgelenken aus straff und möglichst faltenfrei aufwärts um die Waden wickeln.
- Mit der Wolldecke bis zu den Knien abdecken.
- Nach 10 bis 20 Minuten entfernen, bevor die Wickel trocken und warm werden.

### Wichtig:

- Das Kind darf während der ganzen Prozedur nicht frieren und muss ausreichend trinken.

## ... der Weg zu den Globuli

Im Rahmen eines fieberhaften Infektes ist die subjektive Temperaturempfindung sehr unterschiedlich: oft beginnt das Fieber mit Frieren, oft folgt dann ein Hitzegefühl, oft später der Schweiß. Für die homöopathische Behandlung fieberhafter Erkrankungen ist die Differenzierung dieser verschiedenen Fieberstadien unerlässlich – die bloße Zahl auf dem Thermometer hilft hier wenig weiter. Auch wenn bei kleinen Kindern diese Empfindungen häufig noch nicht erfragt werden können, hilft hier meist die Beobachtung weiter: deckt das Kind sich zu, kuschelt es sich in die Decken oder strampelt es diese weit von sich?

- Welches Fieberstadium (Hitze, Frost, Schweiß) liegt vor bzw. in welcher Abfolge beobachten Sie diese? Gibt es einen Tagesrhythmus der Fieberstadien?
- Wo beobachten Sie Hitze, Frost und Schweiß? Gleichmäßig am ganzen Körper, oder gibt es fühlbare Unterschiede in der Verteilung von Temperatur und Schweiß? Ist die Haut eher blass oder gerötet?
- Mag Ihr Kind das Fenster geöffnet oder eher geschlossen? Hat es viel oder wenig Durst? Auf Warmes oder Kaltes? Auf große oder kleine Mengen?
- Wie immer sind auch die begleitenden Symptome von großer Wichtigkeit: Ist Ihr Kind im Fieber eher ruhig, apathisch oder unruhig? Ängstlich? Nähebedürftig? Reizbar?

## Beispiel Reizmagen und Sodbrennen

Viele Menschen reagieren bei Stress und Anspannung mit Magenbeschwerden wie Übelkeit, Aufstoßen, Sodbrennen und auch teilweise Magenschmerzen. Hinter diesen Beschwerden können sich funktionelle Störungen ohne Schädigungen der Magenschleimhaut ebenso verbergen wie Magenschleimhautentzündungen und Magengeschwüre. Das Ausmaß der subjektiven gesundheitlichen Beeinträchtigung und deren Dauer sind maßgebend dafür, wie lange anfängliche naturheilkundliche Maßnahmen vertretbar sind und ab wann nach genauer Diagnostik eine konsequente homöopathische oder aber schulmedizinische Behandlung erforderlich wird. Eine gestörte Lebensordnung mit Schlafmangel, Stress, Fehlernährung und Genuss von Alkohol, Kaffee und Nikotin sollten dazu veranlassen, diese Kavaliersdelikte selbstkritisch zu analysieren und zunächst so vollständig wie möglich einzustellen. Erst wenn unsere psychovegetativen Regulationsmechanismen die reale Chance haben, sich in einem neuen und harmonischen Gleichgewicht einzupendeln, machen weitere naturheilkundliche Maßnahmen zur Unterstützung der Heilungsbemühung des Organismus Sinn. Im Sinne einer reizarmen Magenschonkost – verteilt auf mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag – sollten starke Gewürze sowie fette und gebratene Speisen gemieden werden.

## Die Herstellung von Arzneitees

- Die vorgegebene Menge der zerkleinerten Droge (soweit nicht anders angegeben ca. 1 Esslöffel) wird mit 150 bis 200 ml kochendem Wassers übergossen und abgedeckt etwa 10 Minuten ziehen gelassen.
- Früchte, die ätherische Öle enthalten (Fenchel, Anis, Kümmel, Wacholder, ...), müssen unmittelbar vor dem Übergießen mit kochendem Wasser zerquetscht oder zum Beispiel in einem Mörser zerstoßen werden.

### Schweißtreibender Tee

- Holunderblüten 30,0 g
- Lindenblüten 30,0 g
- Kamillenblüten 40,0 g

### Magentee

- Kamillenblüten, geschnitten 25,0 g
- Condurangorinde, geschnitten 25,0 g
- Kalmuswurzelstock, geschnitten 25,0 g
- Melissenblätter, geschnitten 15,0 g
- Orangenschale, geschnitten 10,0 g

## ... der Weg zu den Globuli

- Seit wann bestehen die Beschwerden und wodurch wurden sie vermutlich ausgelöst? Zum Beispiel seit dem kalten Bier, seit der letzten Nachtschicht, seit dem letzten großen Ärger mit dem Chef, durch die Anspannung im Rahmen der Prüfungsvorbereitungen, seit der USA-Reise mit Jetlag etc.
- Wie ist der Magenschmerz? Zum Beispiel dumpf-drückend, kolikartig-krampfend, stechend, wie glühende Kohlen etc.
- Wodurch werden die Beschwerden besser oder schlechter? Zum Beispiel besser durch festen Druck auf den Bauch, schlimmer in Rechtsseitenlage, besser nach Trinken von warmer Milch, schlimmer nachts, besser nach Stuhlgang etc.
- Welche Symptome an anderen Organen bestehen eventuell zeitgleich? Zum Beispiel wässriger Durchfall, Frösteln bei den Magenschmerzen, Nachtschweiß, stechende Schläfenkopfschmerzen etc.
- Gibt es auffällige emotionale Veränderungen? Zum Beispiel ängstliche innere Unruhe, innere Geheitzheit, Reizbarkeit wegen Kleinigkeiten, Durchschlafstörung mit Erwachen immer zu ganz bestimmten Nachtzeiten etc.

elmex® mentholfrei ist eine medizinische Zahnpasta, die den Forderungen der Homöopathie entspricht. Sie ist geruchs- sowie geschmacksarm und frei von ätherischen Ölen. Gleichzeitig besitzt sie mit Aminfluorid einen Wirkstoff, der zuverlässig vor Karies schützt.



elmex® mentholfrei wird zur täglichen Mund- und Zahnpflege angewendet, zum Schutz vor Karies und zum Schutz des Zahnschmelzes, zur Förderung der Remineralisation und zur Schmelzhärtung.

elmex® mentholfrei Zahnpasta wurde vom DZVhÄ als homöopathieverträgliches Produkt zertifiziert.