

Homöopathie

Sportverletzungen: Diese Mittel können helfen

Beat hat kein gutes Gefühl, als er am Morgen auf der Skipiste steht. Er weiss, dass er sich nicht richtig auf die Saison vorbereitet hat. Aber als die Sonne dann herauskommt, hat er alle Bedenken vergessen und macht sich mit Schwung auf den Weg nach unten. Doch bevor er sich versieht, ist er schon gestürzt und hat sich sein Knie verdreht. Das Gelenk wird in kürzester Zeit ganz dick. «Ein Fall für meinen Homöopathen», denkt er, als er feststellt, dass er noch laufen kann und dass nichts gebrochen zu sein scheint.

Jacqueline Ryffel, Apothekerin

Am häufigsten passieren Sportverletzungen durch einen Sturz, einen Schlag, einen Stoss oder eine Quetschung. Je nach betroffener Lokalisation ist ein Bluterguss die Folge. Die Intensität des Schmerzes wird von den Patienten unterschiedlich wahrgenommen. Gemeinsam ist bei diesen Verletzungen die folgende Reaktion: Der Patient wird sich auch bei geringfügiger Verletzung gegen eine Untersuchung wehren, da er Schmerzen bei Berührung erwartet. Er ist misstrauisch gegen die helfende Geste. Bei älteren Verletzungen grösseren Ausmasses gibt er an, dass er

ständig die Position wechseln muss, da er immer nur eine kurze Weile Erleichterung findet. Ein Zerschlagenheitsgefühl wird häufig angegeben. Das Mittel der Wahl ist **Arnica C 30**.

Wenn die Verletzung durch eine Distorsion (Verrenkung), z.B. des Sprung- oder Handgelenks sowie des Knöchels, ausgelöst wird (u. a. bei einem Sturz auf der Skipiste, bei dem sich die Bindung nicht löst), eine Folge von Überanstrengung ist, z.B. Rücken- oder Nackenschmerzen, oder wenn Schmerzen durch Zugluft nach dem



Arnika (Arnica montana)

Schwitzen verursacht werden, die verletzte Stelle rasch anschwillt und vor allem zu Beginn der Bewegung schmerzt, bei fortgesetzter Bewegung und Wärmeanwendung jedoch nachlässt, dann nehmen Sie **Rhus toxicodendron C 30**.

Dosierung

Nehmen Sie während drei Tagen einmal täglich fünf Globuli. Wenn nach dieser Zeit immer noch ein starker Schmerz vorhanden ist, dann melden Sie sich beim Hausarzt. ■