



Homöopathie bei Erkältungen

Winterzeit – Erkältungszeit. Im Generationenhaus der Familie Meyer hustet, schnieft, schmerzt und kratzt es – alle sind müde und kränkeln. Wer braucht welches homöopathische Mittel, um die bevorstehenden Festtage wieder geniessen zu können?

Rebekka Thöni Tobler, Apothekerin FPH Offizinpharmazie und Homöopathin

Erkältungen sind Infektionen der oberen Atemwege, die häufig mit einem leichten Kratzen oder mit Schmerzen im Hals beginnen. Dazu können Schnupfen, Ohrenscherzen, Heiserkeit, Husten, Fieber und begleitend Müdigkeit, Kopfschmerzen und Abgeschlagenheit auftreten. Die Ansteckung erfolgt über eine Tröpfcheninfektion, die meist durch Viren ausgelöst wird. In den nächsten Abschnitten finden Sie die wichtigsten homöopathischen Mittel, die nicht nur Familie Meyer Erleichterung versprechen könnten, sondern auch Ihnen und Ihrer Rasselbande.

Max ist erkältet und fiebert

Sein Fieber begann plötzlich, war trocken, ohne Schweiß. Seine Hautfarbe ist nun hellrot, kalte Anwendungen verspre-

„Produziert die Nase viel wässriges, reizendes Sekret, ist *Allium cepa*, die Küchenzwiebel in homöopathischer Form, angebracht.“

chen Besserung. Max wirkt unruhig und ängstlich. Bei diesen Anzeichen ist *Aconitum* Mittel der Wahl.

Hätte Max neben plötzlichem Fieber auch eine feuchte Stirn gehabt, wäre hingegen *Belladonna* empfehlenswert. Typisch für dieses Mittel sind zudem Frösteln und eisig kalte Füsse.

Eupatorium wiederum wäre für Max passend gewesen, wenn er schmerzende Muskeln und Gelenke gehabt und sich der ganze Körper wie zerschlagen angefühlt hätte. Max hätte dann wahrscheinlich auch über starken Durst geklagt und vormittags stärkere Beschwerden gezeigt.

Hätte sich Max nicht wirklich krank, sondern nur schlapp gefühlt und unter trockenem Fieber mit Herzklopfen und rotem Kopf gelitten, dann wäre *Ferrum phosphoricum* eine gute Wahl gewesen. Auch *Gelsemium* wäre ein passendes Anfangsmittel bei Fieber mit allmählichem Beginn.

Emma hat Ohrenscherzen

Emmas Beschwerden kamen sehr plötzlich und hatten regelrecht «stürmisch» eingesetzt. Auslöser waren kalter Wind



und Zugluft. Momentan klagt sie über hohes Fieber ohne Schweiß. Die kleine Patientin ist unruhig, hat Angst und fühlt sich schwer krank. Die Ohrenschmerzen sind heftig und Emma ist äusserst lärmempfindlich. Die Beschwerden treten vor allem spät abends auf. Ihr kann mit *Aconitum* geholfen werden.

Die Wahl wäre auf *Belladonna* gefallen, wenn plötzlich heftigste Ohrenschmerzen in der Nacht aufgetreten wären und Emma vor Schmerz geschrien hätte. Das betroffene Ohr wäre rot gewesen, der Schmerz klopfend, pulsierend, tief im Ohr – häufig eine Mittelohrentzündung. Die kleinste Erschütterung wäre für sie unerträglich gewesen.

Bei Ohrenschmerzen als Folge von Schnupfen wäre *Pulsatilla* richtig. Das betroffene Ohr hätte sich verstopft angefühlt und Emma hätte nicht mehr gut gehört. Dicke, gelbe Absonderungen wären zudem möglicherweise aus Nase und Ohr ausgetreten.

Papa klagt über Halsschmerzen

Papas Halsschmerzen sind brennend und stechend. Das Halszäpfchen ist geschwollen und die Gaumenmandeln sind vergrössert und feuerrot. Warme Getränke verschlimmern, kalte bessern. Da es sich anfühlt wie ein Bienenstich im Hals, ist *Apis* das richtige Mittel. Hätte der Vater eine eitrige Angina mit Splitter-schmerz, könnte er von *Hepar sulfuris* profitieren.

Bei besonders heftigen Halsschmerzen, bei denen sich der Hals wie zugeschnürt

anfühlt und die Gaumenmandeln hochrot und geschwollen sind, wäre *Belladonna* richtig. *Belladonna* ist das erste homöopathische Mittel bei Angina oder Scharlach.

Hätte Papa hingegen einen dunkelroten Rachen und wäre die Entzündung rechtsbetont, hätte er starke Halsschmerzen mit dem Gefühl, als wäre der Hals rau, eng und heiss, würde beim Schlucken ein Schmerz entstehen, der in die Ohren hineinsticht und könnte Papa nichts Heisses schlucken, müsste er *Phytolacca* nehmen. Dieses Mittel wird auch häufig bei Patienten ohne Mandeln mit angina-ähnlichen Beschwerden gegeben.

Mama schmerzen die Stirn- und Kieferhöhlen

Homöopathisch gesehen hat Mama die Nase voll. Von was? Alle Familienmitglieder sind erkältet und erwarten Pflege, Hilfe und Trost von der Mutter. Dabei fehlt Schlaf, die eigenen Interessen werden zurückgesteckt und auch Weihnachten will vorbereitet sein. Vielleicht rettet *Gelsemium* Mama vor dem «richtig» Krankwerden. Wäre der Schleim bereits klumpig gelb-grün in kleinen Körnern, die Höhlen wie verstopft, dann wäre für Mama *Kalium bichromicum* geeignet. Weitere Mittel bei Stirn- und Kieferhöhlenkatarrh sind: *Hydrastis*, *Silicea*, *Hepar sulfuris*, *Mercurius solubilis*.

Oma tropft die Nase

Viel wässriges, reizendes Sekret kommt aus der Nase, die Tränen sind dagegen

Die wichtigsten homöopathischen Erkältungsmittel

- Aconitum** – Sturmhut
- Allium cepa** – Küchenzwiebel
- Apis mellifica** – Honigbiene
- Belladonna** – Tollkirsche
- Bryonia** – Weisse Zaunrube
- Drosera** – Sonnentau
- Dulcamara** – Bittersüßer Nachtschatten
- Eupatorium perfoliatum** – Wasserhanf
- Ferrum phosphoricum** – Eisenphosphat
- Gelsemium** – Gelber Jasmin
- Hepar sulfuris** – Kalkschwefelleber
- Ipecacuanha** – Brechwurzel
- Phytolacca** – Kermesbeere
- Pulsatilla** – Kuhschelle
- Spongia tosta** – Gerösteter Meerschwamm

mild. Immer wieder muss Grossmutter niesen, wohl als Folge der nassen und kalten Füsse im Garten. Deshalb ist *Allium cepa*, die Küchenzwiebel in homöopathischer Form, angebracht.

Wäre es die erste Erkältung im Herbst, wenn alle Beschwerden als Folge von nasskalter Atmosphäre auftreten, dann wäre *Dulcamara*, das homöopathische Herbstmittel, für Omi besser gewesen.

Hätte sie hingegen Schnupfen mit milden, gelben oder gelbgrünen cremigen Absonderungen, würde sich die Nase verstopft anfühlen, die Beschwerden abends und im warmen Zimmer schlimmer werden, an der frischen Luft aber besser, so sollte die Grossmutter *Pulsatilla* probieren. Dies ist auch ein häufiges Kindermittel.

Opa hat Husten

Sein Husten ist krampfartig und trocken. Er klagt über Kitzelhusten mit Würgen bis zum Erbrechen, aber ohne Auswurf. Charakteristisch ist auch, dass er viel in der Nacht husten muss und sein Husten sofort beim Zubettgehen beginnt, wenn sein Kopf das Kissen berührt. Die Hustenanfälle folgen rasch aufeinander, sodass Opa kaum zu Atem kommt. Es tönt, als würde er in eine Metallgiesskanne husten. Die Brust schmerzt. *Drosera* ist nun das Mittel der Wahl. Es ist gut geeignet bei Reiz-, Kitzel- und Krampfhusten.

Wäre sein Husten heftig, bei jedem Atemzug, unaufhörlich, hätte es den Anschein, als wäre die Brust voller Schleim, der sich nicht abhusten lässt, hätte Opa das Gefühl, ersticken zu müssen und keinen weiteren Atemzug mehr tun zu können und hätte er zudem rasselnden Husten mit Übelkeit, der manchmal sogar bis zum Erbrechen führt, wäre *Ipecacuanha* angezeigt. Dieses Mittel ist besonders geeignet bei Bronchitis mit Schleimrasseln.

Es gäbe für Opa aber noch ganz viele Möglichkeiten, seinen Husten alternativmedizinisch in den Griff zu bekommen, weil es zahlreiche homöopathische Hustenmittel wie z. B. *Aconitum*, *Bryonia*, *Nux vomica*, *Pulsatilla* oder *Spongia* gibt. ■