

Liebe Patienten!,

über Homöopathie wird viel geredet und darüber wurde noch mehr geschrieben. Allerdings besteht immer noch viel Unklarheit, was Homöopathie genau ist und

wie sie funktioniert. Deshalb habe ich für meine Patienten diesen kleinen Ratgeber geschrieben und hoffe damit ein wenig Licht ins Dunkel zu bringen.

### **1. Wer ist Homöopath?**

Homöopathie wird häufig mit Heilpraktiker verwechselt. Allerdings ist die Homöopathie ein vollkommen ins sich abgeschlossenes Verfahren. Heilpraktiker wird man, indem man eine Prüfung über vorwiegend schulmedizinisches Wissen beim Gesundheitsamt ablegt. Der Heilpraktiker ist die Grundvoraussetzung, um die Homöopathie und andere Fachrichtungen der Naturheilkunde professionell ausüben zu können.

Homöopathie wurde von Samuel Hahnemann (1744 - 1843) begründet. Er war Doktor der Medizin und war mit den damaligen Methoden der Schulmedizin mehr als unzufrieden. Aus seiner vehementen Suche nach Alternativen entstand die Homöopathie, wie sie heute noch gelehrt und angewendet wird. Seine wichtigsten Schriften, in denen er seine Methode niederlegte, sind das "Organon" und die "Chronischen Krankheiten".

Heutige Homöopathen durchlaufen häufig Studiengänge, die sich über mehrere Jahre hinziehen und bei verschiedenen Lehrinstituten angeboten werden.

Meine Homöopathie-Ausbildung absolviere ich an der Europäischen Akademie für klassische Homöopathie - einer Einrichtung der George-Vithoukas-Stiftung. Die Ausbildung dauert insgesamt 4 Jahre.

### **2. Was ist Homöopathie?**

"Similia similibus curentur" - Ähnliches werde durch Ähnliches geheilt. Dies war die Ähnlichkeitsregel, die Hahnemann für die Wirkungsweise der Homöopathie definierte.

Ein einfaches Beispiel soll das verdeutlichen: Hat ein Mensch einen Schnupfen, der die Nase und selbst die Oberlippe wundmachen kann, reichliche dünne, wässrige Absonderung "wie aus dem Wasserhahn", mit mildem Tränenfluss, der sich im Freien an der frischen Luft bessert und in warmen Räumen verschlimmert, so weist dies auf *Allium cepa* hin, die Küchenzwiebel. *Allium cepa* hat genau diese Symptome in der Arzneimittelprüfung an Gesunden hervorgerufen.

Hahnemann selbst entdeckte diese Ähnlichkeitsregel, als er eine Arzneimittellehre des Schotten William Cullen übersetzte. Cullen schrieb über die Wirkung von Chinarinde, die damals als Mittel gegen Malaria eingesetzt wurde. Hahnemann führte einen Selbstversuch mit China durch, um die

Wirkung zu testen und stellte fest, dass er als Gesunder nach Einnahme von Chinarinde an vielen Symptomen litt, die damals die Malaria kennzeichneten. Auf diese Art und Weise führte er von vielen Ausgangsstoffen Arzneimittelprüfungen durch, um deren Symptome genauestens niederschreiben zu können, die dann Kranke mit den entsprechenden Symptomen wieder heilen sollten. Allerdings entdeckte er auch schnell, dass die rohen Gaben häufig schwere Nebenwirkungen hervorriefen und die Heilwirkung häufig unbefriedigend war. So ging er dazu über, die Ausgangsstoffe zu verdünnen und zu potenzieren.

- Bei einer Potenz D1 haben wir z.B. eine Verdünnung von 1:10 (1 Teil Urtinktur bzw. Ausgangsstoff und 9 Teile Äthanol). Diese Verdünnung wird dann noch 10 Mal verschüttelt, um das Arzneimittel zu potenzieren.
- Bei einer Potenz C1 haben wir eine Verdünnung von 1:100 und eine Verschüttelungsanzahl von 100 usw.
- Die Q-Potenzen sind im Verhältnis 50.000 verdünnt.

Für die Laienanwendung werden Potenzen bis max. C30 empfohlen.

### **3. Wie wird Homöopathie angewandt?**

Vor der Wahl des Arzneimittels steht erst einmal die "Erstanamnese". Therapeut und Patient sitzen an einem Tisch und der Patient beginnt, über seine Hauptbeschwerde zu berichten und über seine Nebenbeschwerden. Der Therapeut wird den Patienten frei sprechen lassen. Danach sind natürlich noch viele Fragen offen, die vom Therapeuten gezielt nachgefragt werden.

Wichtig für die Arzneimittelfindung sind:

- Geist-/Gemütssymptome (wer ist der erkrankte Mensch?)
- Emotionale Symptome
- Allgemeinsymptome (z.B. Hitzig oder Fröstelnd)
- Modalitäten (was bessert, was verschlechtert die Symptome)
- Körperliche oder Lokalsymptome
- auch schwere Krankheiten von Familienangehörigen sind von Wichtigkeit, da diese die genetische Disposition des Patienten widerspiegeln.

Ein Patient, der wenig Kenntnis über die Homöopathie hat, wird sich also fragen, wozu der Therapeut all diese Dinge wissen muss, so er doch Schmerzen am Knie hat oder Kopfschmerzen. In der Homöopathie wird nicht nur diese eine krankhaft veränderte Stelle betrachtet, wie es häufig in der Schulmedizin der Fall ist, sondern der Mensch als Ganzes muss betrachtet werden. Das richtige homöopathische Arzneimittel finden zu wollen, indem man z.B. nur mit dem Symptom Hautausschlag arbeitet ist so gut wie unmöglich. 10 verschiedene Patienten mit Neurodermitis können jeder ein anderes homöopathisches Mittel benötigen, da die Gesamtheit der Symptome bei jedem Patienten anders sind. Es macht also gar keinen Sinn, wenn ein Neurodermitis-Patient, dem die Homöopathie gut half, einem anderen sein Mittel empfiehlt.

Sehr wichtig ist auch die Frage: was hat den Menschen krankgemacht, also die Causa. Krankheiten können durch Wind und Wetter und andere äußere Einflüsse, aber auch durch Stress, Ängste oder Kummer ausgelöst worden sein. All das ist wichtig für die Ermittlung des richtigen Mittels.

Leichtere Akuterkrankungen, wie z.B. Fieber oder grippale Infekte bei Kindern, können von Laien auch gut selbst mit Homöopathie behandelt werden, wenn sie sich entsprechend damit befasst haben. Chronische Erkrankungen gehören in jedem Fall in die Hand eines erfahrenen Therapeuten.

#### **4. Repertorisation und Fallanalyse**

Nach der Erstanamnese wird sich der Homöopath gründlich mit all ihren Symptomen und Angaben auseinandersetzen. Dies kann je nach Schwere des Falles nochmals 1-3 Stunden in Anspruch nehmen. Bei der Repertorisation (Abstimmung ihrer Symptome mit den Arzneimittelbildern) werden sich einige Mittel herauskristallisieren, die ihrem Krankheitsbild sehr nahe kommen. Diese Mittel müssen jetzt in der homöopathischen Arzneimittellehre nochmals genau durchgegangen und nachgelesen werden, um das für sie zutreffendste und ähnlichste homöopathische Arzneimittel auswählen zu können. Das bedeutet, dass sie ihr Mittel nicht gleich im Anschluss an die Erstanamnese erhalten, sondern erst einige Tage später.

#### **5. Folgeanamnesen**

Nach der Erstanamnese kommen die Folgeanamnesen. Homöopath und Patient sollten sich anfangs im Abstand von 4 bis maximal 6 Wochen treffen, um den Verlauf der Erkrankung, Erstverschlimmerungen, neue Symptome usw. zu besprechen. Aufgrund dieser Informationen wird der Homöopath entscheiden, ab sie ihr Mittel so weiternehmen sollen, ob sie das Mittel seltener nehmen sollten oder ob die Gabe eines neuen Mittels angebracht ist.

#### **6. Hauptgebiete der Homöopathie**

Chronische Krankheiten sind eine Domäne der homöopathischen Therapie. Allerdings sind diese nicht für die Selbstbehandlung geeignet, da sich chronische Krankheiten häufig sehr komplex in der Symptomatologie darstellen und in vielen Fällen lange schon unterdrückende Medikamente genommen wurden oder unterdrückende Behandlungen durchgeführt wurden, die das klare Symptomenbild beeinträchtigen. Für den Therapeuten ist hier viel Detektivarbeit notwendig, um dem richtigen Mittel auf die Spur zu kommen. Viele Patienten kommen erst nach jahrelanger schulmedizinischer Behandlung in die homöopathische Praxis und sind häufig "austherapiert".

Weit fortgeschrittene chronische Erkrankungen wie Asthma, Migräne, Neurodermitis können auch homöopathisch nicht von "heute auf morgen" geheilt werden. Aber sie können geheilt werden!

Dazu bedarf es aber vom Patienten als auch vom Behandler großer Geduld und gegenseitigen Vertrauens, um die langwierige Behandlung zu einem Erfolg werden zu lassen.

Der Weg zu Heilung kann mit Hindernissen übersät sein. Da wäre z.B. die Erstverschlimmerung zu nennen, die für den Therapeuten ein gutes Zeichen ist, vom Patienten aber als lästig und quälend empfunden werden kann. Dass dies ein gutes Zeichen ist, muss erst einmal vom Patienten verstanden werden.

Häufig fällt auf, dass Neurodermitis-Patienten, die mit unterdrückenden Therapien, wie z.B. Cortisonsalben behandelt wurden, später Asthma entwickeln und der Hautausschlag zurückgeht.

Der Zusammenhang zwischen unterdrücktem Hautausschlag und späterem Asthma ist heute bekannt. Allerdings ist das Asthma ein weitaus lebensbedrohlicherer Zustand als vorher die Neurodermitis. Bei der Behandlung eines Asthmas kann also nach der Heringschen Regel (von innen nach außen) das Asthma verschwinden und der Hautausschlag wieder auftreten.

Dies ist ein Zeichen des positiven Verlaufs und der Heilung. Auch der Hautausschlag wird nach einiger Zeit verschwinden, sofern der Patient nicht wieder mit unterdrückenden Maßnahmen beginnt. Sollte er das tun, kann es den ganzen Fall verderben und in die Unheilbarkeit führen.

In der Homöopathie werden hier also nicht der Hautausschlag und das Asthma einzeln behandelt, sondern der Mensch und die Symptomatik in ihrer Ganzheit.

### **7. Wie lange muss ich mich behandeln lassen?**

Bei Akuterkrankungen sollten innerhalb von Stunden oder spätestens am nächsten Tag eine Besserung eingetreten sein. Bei chronischen Erkrankungen kann die Dauer sehr unterschiedlich sein. Eine Faustregel könnte sein, dass man für jedes Krankheitsjahr einen Monat rechnen muss. Allerdings kommt es darauf an, wie viele Heilungshindernisse bestehen. Nimmt der Patient schon seit vielen Jahren Cortison ein oder muss er ständig schwere Medikamente einnehmen, kann dies dazu führen, dass sich die Heilung stark verzögert oder der Fall sogar unheilbar wird.

In jedem Fall ist von Patient und Behandler Geduld aufzubringen. Sehr wichtig ist, dass der Patient Vertrauen zum Behandler hat.

## 8. Heilungshindernisse

Es gibt einige Stoffe, die die Wirkung des homöopathischen Arzneimittels beeinträchtigen oder sogar antidotieren (wirkungslos machen) können.

Dazu gehören:

- Reizmittel wie koffeinhaltige Getränke, Alkohol, Tabak
- Ätherische Öle wie Menthol, Campher, Pfefferminz
- Gewürze / Gemüse wie Petersilie, Vanille, Zwiebeln, Sellerie, Spargel, zu viel Salz und Zucker
- Ungesunder Lebensstil: Räume zu warm, zu wenig Bewegung, zuviel / zu wenig Schlaf, körperliche/geistige Überanstrengung
- Störfelder: Elektromog, Amalgam-Zahnfüllungen, Impfungen.

Auf jeden Fall meiden müssen sie koffeinhaltigen Kaffee, schwarzen Tee, Ätherische Öle wie Campher oder Pfefferminz.

Bitte besorgen sie sich daher auch eine Zahnpaste ohne ätherische Öle. Diese bekommen sie in Reformhäuser oder Biosupermärkten, z.B. von Wala oder Weleda.

## 9. Gibt es Nebenwirkungen?

In der Homöopathie gibt es keine klassischen Nebenwirkungen, wie man sie von schulmedizinischen Medikamenten kennt. Allerdings verlaufen homöopathische Heilungen eher wellenförmig.

Nach Einnahme des Mittels kann es zu einer sogenannten Erstverschlimmerung kommen. Durch den Reiz, den das homöopathische Arzneimittel setzt, wird die Lebenskraft angeregt, die Gesundheit wiederherzustellen, was zu einer überschießenden Reaktion, nämlich der Erstverschlimmerung, führen kann. Je nach Schwere der Krankheit, kann diese verschieden lang anhalten, bevor es zu einer sichtlichen Besserung kommt. Auch nach einer längeren Besserungsphase kann es nochmals zu einer Verschlechterung kommen, was ein Zeichen für den Therapeuten ist, den Fall nochmals gründlich durchzugehen. Häufig hat sich die Arzneimittelgabe dann erschöpft, das Mittel muss nochmals wiederholt oder in einer anderen Potenz gegeben werden. Eventuell haben sie die Symptome aber so verändert, dass ein ganz neues Mittel gewählt werden muss.

## 10. Die Heringsche Regel

Sie wurde nach Constantin Hering (1800-1880) benannt. Sie bezeichnet den Heilungsverlauf einer chronischen Krankheit.

Nach Gabe des/der Arzneimittels soll die Krankheit in folgender Reihenfolge abheilen:

- von oben nach unten (vom Kopf zu den Füßen)
- von innen nach außen (von den lebenswichtigen Organen / Geweben zur Haut)
- in der umgekehrten Reihenfolge ihres Erscheinens (die jüngsten Krankheiten können zuerst wieder für kurze Dauer erscheinen, dann erst die älteren Erkrankungen).

## 11. Die klassische Homöopathie

Bei der klassischen Homöopathie kommt jeweils nur ein Mittel gleichzeitig zum Einsatz. Der Einsatz mehrerer homöopathischer Mittel gleichzeitig verbietet sich, da es sonst zu einer Verwirrung des Falles kommen kann. Der Patient kann dann kein klares Symptomenbild mehr schildern, das sicher zum richtigen Mittel führt.

Komplexmittel bestehen aus verschiedenen Einzelmitteln und werden von klassischen Homöopathen abgelehnt, da sie nicht nach der Ähnlichkeitsregel verordnet werden können.

Arzneimittelhersteller versuchen Komplexmittel als die schnelle, moderne Homöopathie zu verkaufen, die die zeitaufwendige Fallaufnahme überflüssig machen soll.

Homöopathen kritisieren allerdings die Schrotschusstherapie, bei der keine Wechselwirkung der Arzneien zueinander bekannt ist und keine Wechselwirkung. Außerdem wird hier nach Indikation verordnet, was laut den Lehren der klassischen Homöopathie nur zu unbefriedigenden Ergebnissen führen kann.

## 12. Was sind homöopathische Arzneimittel?

Heute haben wir über 3000 homöopathische Arzneimittel. Sie werden aus tierischen, pflanzlichen und anorganischen Stoffen hergestellt.

Es gibt sie in verschiedenen Potenzen als:

- Globuli - das sind kleine Milchzuckerkügelchen, die mit der homöopathisch hergestellten Substanz besprüht wurden
- Tabletten - das sind Tabletten aus Milchzucker, in die die homöopathische Substanz eingearbeitet wurde
- Dilutionen - das sind flüssige Zubereitungen, die man tropfenweise einnimmt.

Der Therapeut legt jeweils fest, in welcher Form der Patient das Arzneimittel einnehmen soll und in welcher Potenz.

### 13. Grenzen der homöopathischen Behandlung

- Wenn Organe und Gewebe definitiv zerstört sind, kann auch die Homöopathie nicht mehr helfen. Kein stark degeneriertes und unwiederbringlich zerstörtes Gewebe wird dadurch wiederhergestellt.
- Bei schweren Unfällen muss natürlich die Notfallmedizin ihren Dienst tun. Schwere Unfallfolgen beheben, Knochenbrüche richten, Platzwunden nähen usw. - all dies gehört nicht in das Leistungsspektrum der Homöopathie.
- Schwierig wird es auch, wenn Patienten nicht in der Lage sind, ihre Krankheitssymptome zu beschreiben oder diese nicht wahrnehmen können. Dann fehlt uns als Therapeuten das Werkzeug, nämlich die Symptome, die uns zum richtigen Mittel führen sollen.
- Unheilbar erkrankte Menschen sind auch den feinen Reizen der Homöopathie oft nicht mehr zugänglich. Hier kann die Homöopathie nur noch palliativ wirken und Endzustände lindern.

### 14. Wer trägt die Kosten einer homöopathischen Behandlung?

- Gesetzliche Krankenkassen zahlen generell nichts zu einer homöopathischen Behandlung. Allgemein können Heilpraktiker nicht direkt mit Krankenkassen abrechnen.
- Wenn sie gesetzlich versichert sind und eine Zusatzversicherung für alternative Heilbehandlungen abgeschlossen haben, erkundigen sie sich bitte bei Ihrer Kasse, wieviel von der homöopathischen Behandlung beim Heilpraktiker von ihr übernommen wird.
- Bei Privatkassen gibt es immer wieder Kostenübernahmen, die jedoch von Kasse zu Kasse stark variieren. Manche übernehmen die vollen Kosten, andere wiederum nur einen Teil davon. Sie sollten sich als Privatversicherter vor einer homöopathischen Erstanamnese auf jeden Fall mit ihrer Kasse in Verbindung setzen und diese befragen, was in ihrem Fall erstattet wird, wenn sie eine homöopathische Behandlung bei einem Heilpraktiker durchführen lassen wollen.

### 15. Kosten der homöopathischen Behandlung

Erstanamnese:

Erwachsene: EUR 160 (ca. 2 Std.)

Kinder: EUR 130

Folgeanamnese (anfangs alle 4-6 Wochen) werden nach Zeitaufwand berechnet.

Mein Stundensatz beläuft sich auf EUR 60. Wenn die Folgeanamnese 30 Minuten gedauert hat, beträgt der Rechnungsbetrag EUR 30.