

Die homöopathische Notfallapotheke

Anders als in der Schulmedizin kommen in der klassischen Homöopathie für eine Beschwerde immer verschiedene Arzneien in Frage. Wie also wählt man das richtige Mittel? Verschiedene Faktoren sind für die richtige Auswahl von Bedeutung. Das kann unter anderem die Allgemeinverfassung des Betroffenen sein (z.B. aggressiv, niedergeschlagen), das können aber auch Din-

ge sein, die ihm gut tun bzw. die er ablehnt (z.B. warmer oder kalter Umschlag oder er will sich nicht bewegen). Darüber hinaus können Faktoren wie Wetter, Schlaf oder die Art des Schmerzes mit zur Entscheidung für ein Mittel beitragen. Klingt zunächst kompliziert, aber mit ein wenig Übung und Know-how wird die „Notfallapotheke“ zum willkommenen Begleiter einer jeden Tour. Zudem passt sie in jeden Rucksack.

Auf Tour mit HOMÖOPATHIE...

TEIL 2 DER SERIE:
HOMÖOPATHIE FÜRS WANDERN

Wie schnell ist es doch geschehen: Eben noch voller Tatendrang und im Stimmungshoch und im nächsten Moment wird die Wandertour getrübt durch ein Umknicken mit dem Fuß, eine Blase oder Ähnliches. In solchen Fällen kann die Homöopathie hilfreiche Dienste leisten und vielleicht auch den weiteren Verlauf der Tour retten.

Foto: iStock/Laura Hart

Erste Hilfe mit Homöopathie

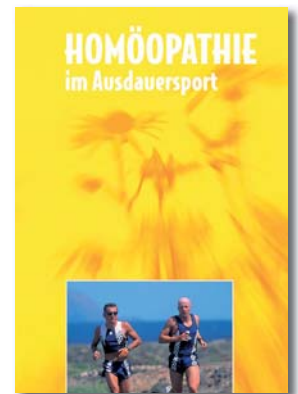
Beachten Sie, unabhängig von der Verletzungsform, grundsätzlich die Schocksymptomatik, die im akuten Zustand aufgrund der Herz-Kreislaufsymptomatik immer bevorzugt behandelt wird (abgesehen von starken Blutungen). Eines der bewährtesten homöopathischen Mittel hierfür ist Aconitum C200. Je nach Zustand muss das Mittel in kurzen Abständen gegeben werden. Die Regeln der medizinischen Ersten Hilfe (Lagerung etc.) gelten selbstverständlich auch bei der homöopathischen Behandlung. Bei der



Bezugsadresse für die „Große Sportapotheke“ nach Udo Meller
 (28 Arzneien in C30 und C200):
 Firma Spagyros
 Königstrasse 10, 78628 Rottweil
 Tel. 0741/17 48 94 10
 • www.spagyros.de

Überbrückung der Zeit bis zum Eintreffen von Hilfskräften (z.B. Bergwacht), kann die Homöopathie ebenfalls gute Hilfe leisten. Sind Sie sich unsicher über das Verabreichen einer Arznei, können Sie zudem, sofern Sie sich nicht im Funkloch befinden, einen Homöopathen telefonisch zu Rate ziehen. Mit dieser Option ist eine erste Hilfe jederzeit und überall möglich.

Die Verabreichung der Medikamente erfolgt stets in Globuliform („Kügelchen“). Abstände der Wiederholungen sind insbesondere vom Schweregrad des Zustandes abhängig, besprechen Sie sich, wenn nötig, mit einem Homöopathen. Natürlich existieren noch viele andere Arzneien für unterschiedlichste akute und auch chronische Zustände über die im Einzelnen in weiteren Ausgaben berichtet wird.



Weitere Tipps im Buch „Homöopathie im Ausdauersport“ von Udo Meller, Meyer&Meyer Verlag, ein Erste-Hilfe-Ratgeber, der sich durchaus auch fürs Wandern eignet.

AKUTE SITUATIONEN UND MÖGLICHE HOMÖOPATHISCHE MITTEL

Art der Verletzung	Verhalten des Verletzten	Zustand schlechter bei	Zustand besser bei	Mittel der Wahl
Muskelzerrung	Lässt niemanden an sich ran und sagt: „Mir fehlt nichts!“; will z.B. keinen Verband	Druck, Berührung	Wärme, warmen Umschlägen, Ruhe	Arnica montana (C200)
Leichte Muskelzerrung, Überlastung	Unruhe mit Bewegungsdrang	Beginn einer Bewegung	Druck, Wärme, fortgesetzter Bewegung	Rhus toxicodendron (C30)
Kleine Wunden	Sehr berührungsempfindlich	Kälte, Berührung	Wärme, Abdecken der Wunde	Hepar sulphuris (C30) Unterstützt auch die Wundheilung nach Gabe von Arnika. Äußerlich: Calendula (Ringelblume) Urtinktur oder Essenz
Verstauchung/Verrenkung, auch akute Verletzung der Bänder (Dehnung, Riss etc.)	Hält die Stelle fest mit den Händen	fortdauernder Belastung, kleinster Berührung, Wärme	Ruhe, Kühlung, festem Druck	Bryonia alba, (C30)



UDO MELLER

ist Jahrgang 59 und Staatlich geprüfter Heilpraktiker. Nach dem Studium an der Sporthochschule Köln hat der Dipl. Sporttherapeut (Medizinische Reha) und begeisterte Wanderer den Weg zur Homöopathie gefunden und betreibt eine Praxis in Landsberg am Lech. Schwerpunkte sind die Klassische Homöopathie, TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) und Psychologie.