Schnelle und sanfte Hilfe

Bienenstich, Sonnenbrand, Schnittwunden - kleine Notfälle kommen täglich vor. Nicht jeder bevorzugt den Griff zum allopathischen Mittel, Homöopathie wird auch gern in akuten Situationen angewendet.

atürlich geht es hier nicht um sogenannte Blaulichteinsätze, bei Leben und Tod denken Notärzte wohl selten über homöopathische Alternativen nach.

Aber Notfälle sind auch Situationen, in denen Betroffene in kurzer Zeit eine medizinische Versorgung benötigen - nicht selten müssen sie diese Entscheidung auch erst einmal selbst treffen, zum Beispiel bei

Verbrennungen, kleinen Wunden oder Kreislaufbeschwer-

Prinzipiell gehört die alleinige Behandlung eines Notfalls mithilfe der Homöopathie allerdings in die Hand eines homöopathischen Arztes. Denn dieser muss einige wichtige Entscheidungen treffen, beispielsweise ob überhaupt homöopathisch behandelt werden darf oder ob es einer konventionellen Behandlung bedarf, beziehungsweise Homöopathika in Kombination mit schulmedizinischen Therapien eingesetzt werden können. Und letztlich muss auch in relativ kurzer Zeit ein geeignetes Mittel ausgewählt werden, die Erfahrung im Umgang mit den homöopathischen Mitteln ist daher Voraussetzung.

Liegt eine Organschädigung oder gar Organversagen vor, ist zwar die Grenze der homöopathischen Versorgung erreicht, dennoch können die Mittel zusätzlich bei vielen Indikationen zum Einsatz kommen, nicht nur bei physischen, sondern auch psychischen oder emotio-



nalen Verletzungen sowie bei Schockgeschehen (außer Blutungen). Da sie eine sichere und nebenwirkungsfreie Alternative darstellt, kann Homöopathie als Erste-Hilfe-Maßnahme bei kleineren Krisen auch in der Selbstmedikation zum Einsatz kommen.

Verletzungen Sie hat ein großes Einsatzgebiet und ist eines der wichtigsten Notfall-Mittel überhaupt: Arnica. Als D6- oder D12-Potenz kann sie bei allen nichtblutenden und stumpfen Traumata (Prellungen, Zerrungen, Quetschungen, Muskelkater) oder Gehirnerschütterung angezeigt sein. Ist der Betroffene zudem mürrisch, fühlt sich zerschlagen und weist alle Hilfe zurück, ist Arnica das passende Mittel. Aber auch bei kleinen offenen Wunden, nach Operationen, Knochenbrüchen oder Verrenkungen kann Arnica eingesetzt werden. Ebenso bei seelischen Verletzungen oder nach einer Geburt. Calendula, die Ringelblume, zeigt ähnliche Einsatzgebiete, wird aber vorwiegend bei allen offenen oder innerlich blutenden Verletzungen (Hämatome) angewendet. Kompressen getränkt mit verdünnter Calendula-Essenz (1:10 mit Wasser) können zur Blutungsstillung und Schmerzlinderung bei Schürf-, Schnittoder Bisswunden verwendet werden - ergänzt mit Globuli zur inneren Anwendung. Calendula soll die Bildung von neuem Gewebe und die Wundheilung fördern. Bei Stich- und Bissverletzungen sowie einem blauen Auge gilt auch Ledum als wichtiges Notfall-Mittel. Und gerade nach leichten allergischen Reaktionen wie Schwellungen oder Juckreiz nach Bienen- oder Wespenstich, hat sich der Einsatz von Apis bewährt. Bei allen glatten

Schnittverletzungen, wie Verletzungen durch eine Glasscherbe oder auch nach einem Damm- oder Kaiserschnitt, zählt Staphisagria zu den Mitteln mit bewährter Indikation. Abgesehen von körperlichen Problemen kann Stephanskraut, wie es im Deutschen heißt, auch eingesetzt werden, wenn beim Betroffenen seelische Folgen einer Demütigung oder einer Beleidigung, Kummer oder Zorn vorliegen, sich die Person als Opfer fühlt oder sich "geschnitten" vorkommt.

Die Hausapotheke kann noch durch **Hypericum** erweitert werden. Dieses Mittel kann zur Schmerzlinderung beitragen, wenn ein schnell einschießender stechender Schmerz vorliegt. Dieser zeigt einen ausgeprägten Bezug zum Nervengewebe – zum Beispiel, wenn man sich den kleinen Zeh anstößt oder mit dem Nagel auf den Finger haut.

Verbrennungen Sonnenbrand und andere brennende Schmerzen können richtige Notfälle darstellen, vor allem, wenn der Leidensdruck sehr hoch ist. Ist die Haut (tomaten-) rot, brennt und pocht, liegt vielleicht sogar ein leichter Sonnenstich vor, kann Belladonna D6 oder D12 eingesetzt werden, akut alle Viertelstunde fünf Globuli. Und wenn es schon in der Hausapotheke ist, lohnt sich übrigens auch der Einsatz bei plötzlich beginnenden, pochenden oder pulsierenden Kopfschmerzen oder Migräne.

Klagen Betroffene trotz verwendetem Sonnenschutz über leidige Rötungen oder zeigt sich die sogenannte Mallorca-Akne in Gesicht und Dekolletee, kann die Einnahme von Natrium chloratum versucht werden. Dies ist auch eine Op-

tion für Personen, die Sonne generell nicht gut vertragen und rasch mit Kopfschmerzen oder Lippenherpes reagieren. Hier empfiehlt sich dann sogar die prophylaktische Gabe: drei Tage vor Reiseantritt zweimal täglich fünf Globuli. "Heimische" Verbrennungen, wie die an Bügeleisen oder Herdplatte, können mit Cantharis, der spanischen Fliege, behandelt werden, dies gilt auch für Fußblasen beispielsweise ausgelöst durch unpassendes oder drückendes Schuhwerk.

Alltägliche Notfälle Zahnungsbeschwerden von Kleinkindern können richtige Notfälle sein, für beide Parteien. Gehen vermeintlich starke Schmerzen mit großer Unruhe, Wut und Unleidlichkeit einher, empfiehlt sich Chamomilla D6. Ein Globulus kann in Wasser aufgelöst und stündlich bis zweistündlich gegeben werden. Den folgenden Notfall kennen ebenfalls viele Eltern: Ohrenschmerzen, Fieber und eventuell zusätzlich Schüttelfrost. Kinder leiden vielfach öfter an grippalen Infekten pro Jahr als Erwachsene. Aconitum D6 ist ein bewährtes Mittel bei plötzlich hohem Fieber ohne Schweiß und den weiteren beschriebenen Symptomen.

Bei einem schwachen Kreislauf und niedrigem Blutdruck treten häufiger Ohnmachten oder Schwindelanfälle auf. Findet sich nach ärztlicher Abklärung keine ernsthafte Erkrankung, kann bei akuter Kreislaufschwäche Veratrum album verwendet werden - sowohl akut, wie prophylaktisch. Dazu können Situationen gehören, in denen der Betroffene erfahrungsgemäß mit Kreislaufproblemen reagiert. Zum Beispiel bei großer Hitze und oder körperlicher Belastung.

Seelische Probleme Prüfungsangst, Schlaflosigkeit oder nervöse Unruhe können ebenfalls einer Akut-Behandlung bedürfen, bei anhaltenden Beschwerden sollte natürlich ein Arzt konsultiert werden, um nach der Ursache des Problems zu forschen und den Grund für die innere Angespanntheit herauszufinden. Doch steht plötzlich eine Prüfung, ein wichtiger Vortrag oder ein Vorstellungsgespräch an, bedarf es meist schneller Hilfe. Argentum nitricum hat sich für Menschen bewährt, die extrem aufgeregt sind, Magen-Darm-Probleme bekommen oder sich schwach fühlen, in der Situation selbst wird es dann besser. Sind Betroffene eher wie gelähmt, fühlen sich zittrig und verlangsamt, kann Gelsemium versucht werden. Die Gedanken wirbeln herum, der Geist kommt vor lauter Unruhe (auch wegen positiver Ereignisse) nicht runter es ähnelt dem Zustand nach hohem Kaffeekonsum. Daher eignet sich hier die Einnahme von Coffea, um nachts endlich zur Ruhe zu kommen. Bei Nervosität, unruhigen Beinen, Erschöpfung und Muskelzittern oder Zähneknirschen ist eher Zincum metallicum das Mittel der Wahl gegen Schlaflosigkeit.

> Farina Haase, Apothekerin/Redaktion