

Eltern for family

5 | 2005 Deutschland € 2,30

Österreich € 2,55

Schweiz sfr 4,50

Benelux € 2,70

Griechenland € 3,45

Italien € 3,10

Spanien € 3,10

EINEN OSCAR FÜR MAMA!

Warum Mütter ruhig
stolz auf sich sein dürfen

LERNEN IM AUSLAND

Wann es etwas bringt.
Was es kostet

VIEL SPASS!

Was wirkt, wenn Kinder
sich langweilen

■ Gärtnern mit Kindern

■ Die große Aufräumberatung

■ Das macht Pechvögeln Mut!

Für alle Kinder: So hilft

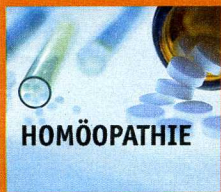
HOMÖÖPATHIE!



ALTERNATIV HEILEN

Sie möchten die Gesundheit Ihrer Familie nicht mehr ausschließlich der Schulmedizin anvertrauen? Eff erklärt in dieser neuen großen Serie die wichtigsten alternativen Therapien. Den Anfang macht die Homöopathie >>

1. FOLGE



HOMÖOPATHIE

2. FOLGE

GROSSE
PFLANZEN-
APOTHEKE

3. FOLGE

DIE MEDIZIN
ASIENS

4. FOLGE

DIE BESTEN
HAUSMITTEL

5. FOLGE

HILF
MICH

FACHLICHE BERATUNG:
DR. SIGRID KRUSE,
LEITERIN DES PROJEKTS
„HOMÖOPATHIE IN DER
PÄDIATRIE“, DR. VON
HAUNERSCHES KINDERSPITAL
DER LUDWIG-MAXIMILIANS-
UNIVERSITÄT MÜNCHEN;
DR. MARTIN LANG,
ARZT FÜR KINDER- UND
JUGENDMEDIZIN UND
HOMÖOPATH, AUGSBURG



TEIL 1 – HOMÖOPATHIE

Weshalb sie wirkt, begreife er selbst nicht. Dieses Bekenntnis von Samuel Hahnemann, dem Begründer der Homöopathie, ist Wasser auf die Mühlen der Kritiker. Mehr als Placebo-Effekte könne die Homöopathie nicht bewirken, meinen sie. Das Herumdoktern mit extrem verdünnten Arzneien verstoße gegen grundlegende Erkenntnisse der Chemie.

Richtig ist: Mit den heutigen wissenschaftlichen Möglichkeiten lässt sich die Wirkungsweise der Homöopathie nicht zweifelsfrei nachweisen. Aber schon morgen kann ein Fenster in der Forschung aufgehen, beispielsweise im noch recht jungen Zweig der Quantenelektrodynamik, das den Blick auf das Wirkprinzip der Homöopathie freigibt.

Ungeachtet des Streits unter den Gelehrten verlangen immer mehr Menschen – vor allem Familien mit Kindern – nach homöopathischer Behandlung. Sie tun dies nicht, weil die Sache mit den kleinen weißen Kügelchen für Kinder so niedlich ist, sondern weil sie von der Wirkung überzeugt sind.

Kinder sind in jeglicher Hinsicht Stehaufmännchen. Die Power ihrer selbstheilenden Kräfte ist nicht nur für Eltern immer wieder ein Wunder, sondern auch für Kinderärzte. Sie wollen alles dafür tun, diese Selbstheilungskräfte zu bewahren und sie möglichst ungestört reifen zu lassen.

„Homöopathie ist eine Regulationsmedizin“, erklärt Dr. Martin Lang, Arzt für Kinder- und Jugendmedizin und Homöopath. „Sind Regulationssysteme aus dem Gleichgewicht geraten, hilft ein passendes, so genanntes Konstitutionsmittel dem Körper, seine energetische Ausgewogenheit wiederzufinden. Kinder sprechen ganz besonders gut auf homöopathische Mittel an. Sie befinden sich am Anfang des Lebens und besitzen damit ein hohes Entwicklungspotenzial all ihrer heranreifenden Organsysteme. Außerdem sind Kinder meist noch unbelastet von Zivilisationsfaktoren wie Stress, falscher Ernährung, Schadstoffen und ungesunden Lebensweisen. Daher lassen sich vor allem bei kleinen Kindern die körpereigenen Selbstheilungskräfte bereits durch kleinste Anreize aktivieren.“

KRANKHEITEN SIND SO INDIVIDUELL WIE DIE MENSCHEN

Für keine andere Heilkunde ist die Individualität eines Menschen ein so zentrales Thema wie für die Homöopathie. So fragt ein Homöopath nicht nur, wo es wehtut und seit wann. Homöopathen wollen so viel wie möglich zusammentragen über die Veranlagung eines Menschen, über seine Vorlieben, Erfahrungen, Erlebnisse und Stimmungslagen. Was sind seine Lieblingsspeisen, isst er lieber warm oder kalt, hat er nachts böse Träume, erwacht er morgens leicht, geht er auch bei niedrigen Temperaturen gern ohne Jacke aus dem Haus, welche Spiele liebt er, kann er etwas wegstecken, oder weint er schnell?

Und sie

Die Stimmen der Kritiker werden leiser, denn immer mehr Ärzte setzen auf die gut 200 Jahre alte Heilkunde von Samuel Hahnemann. Besonders bei Kindern schlägt sie gut an

Manche sprechen von der „Kraft des Nichts“: Tatsächlich lässt sich die Wirkungsweise der Homöopathie nicht zweifelsfrei erklären

heilt doch!



Dass Körper, Seele und Geist eine Einheit sind, hat die Homöopathie niemals infrage gestellt. Fieber und Schmerzen haben hier denselben Stellenwert wie Ängste, Grübeleien, Enttäuschungen und Wut. Krankheitssymptome zeigen die Anstrengungen des Organismus, wieder in die Balance zu kommen. Allein an den Symptomen ist allerdings nicht zu erkennen, was genau aus dem Lot ist.

Deshalb hinterfragen Homöopathen alles sehr genau. In ihren Augen ist jeder Mensch einzigartig, geprägt nicht nur von den Genen und seinen Eltern, sondern auch durch frühere Generationen. Beschwerden und Krankheiten können durch eben diese (Vor-)Geschichte bzw. durch die sich daraus ergebende seelisch-geistige Veranlagung bedingt sein. Und auch aufwühlende Erlebnisse („Auslösungen“) können Störungen hervorrufen, auf die jedes Kind in einzigartiger Weise reagiert.

Einzigartig in einem Menschenleben sind zudem die so genannten Modalitäten: Wo genau machen sich die Beschwerden bemerkbar, wie fühlen sie sich an (brennend, stechend, drückend ...?), was lindert und was verstärkt sie, zu welcher Tageszeit treten sie auf, wonach sehnt sich das Kind, was meidet es? Die Modalitäten begriffen und verinnerlicht zu haben, ist aus homöopathischer Sicht für den Arzt die erste wahre Begegnung mit dem Kind.

SYMPTOME BEKÄMPFEN – DAS KANN DER KÖRPER SELBST

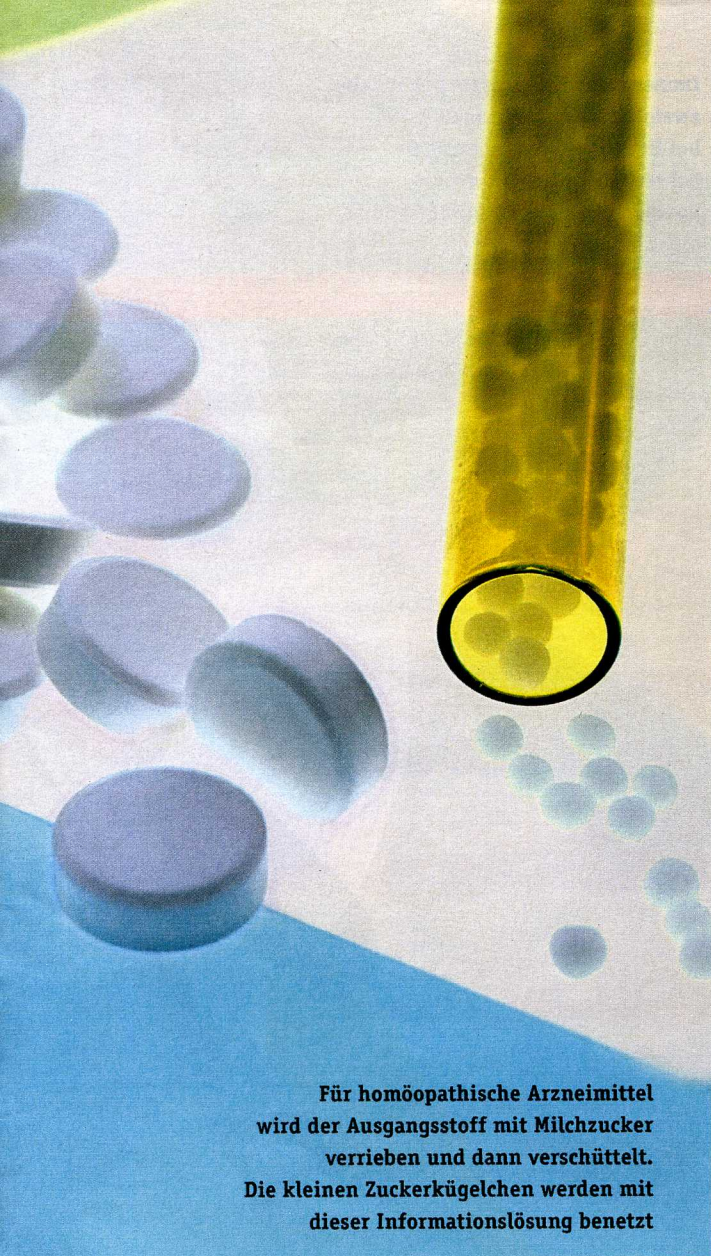
Um die Selbstheilung bzw. die Selbstregulation eines Kindes anzuregen, muss das gewählte Mittel möglichst genau zu seinen Modalitäten passen. Kommt ein Kind beispielsweise wegen häufiger Kopfschmerzen in die Praxis, braucht der Arzt eine gute Beobachtungsgabe, um alles Wichtige zu sehen, zu erfragen, zu erspüren.

Nicht nur Gestik, Mimik, Körperhaltung, Stimme und Wortwahl spielen eine Rolle, sondern vielleicht auch das Räuspern beim Erzählen über eine bestimmte Lehrerin. Es könnte ein Hinweis darauf sein, dass das Kind im Kontakt mit dieser Lehrerin verborgene Verletzungen oder Ängste hat.

Kopfschmerzen sind für Homöopathen also nicht gleich Kopfschmerzen. Und es gibt auch nicht das Medikament bei Kopfschmerzen, denn diesem Symptom können ganz unterschiedliche Störungen zu Grunde liegen.

Die klassische Homöopathie kennt grundsätzlich keine Medikamente gegen bestimmte Krankheiten, sondern nur Mittel für einen bestimmten Menschen. So liegt auch den Einzelmitteln wie etwa Arnica, Belladonna oder Pulsatilla kein herkömmlicher Beipackzettel bei, in dem beschrieben wird, gegen welche Störungen das Präparat eingesetzt werden soll.

„Allopathische, also schulmedizinische Mittel sollen möglichst jedem Menschen helfen“, sagt Martin Lang. „Dafür >>



Für homöopathische Arzneimittel wird der Ausgangsstoff mit Milchsücker verrieben und dann verschüttelt. Die kleinen Sückerkügelchen werden mit dieser Informationslösung benetzt

Der Verdünnungsgrad ist an dem Großbuchstaben und der Ziffer nach dem Namen der Wirksubstanz zu erkennen (zum Beispiel: Ignatia D30). D steht für dezimal (1:10), C steht für centesimal (1:100), Q steht für quintesimal (1:50 000). C1 bedeutet also, dass 1 Teil Urschubstanz mit 99 Teilen Trägerstoff vermischt worden ist. Wird dieses C1 wieder mit 99 Teilen verdünnt und verschüttelt, entsteht C2.

Samuel Hahnemann stellte außerdem fest, dass nur solche Zubereitungsformen wirksam sind, die nicht nur verdünnt, sondern bei der Verdünnung intensiv verrieben (mit Milchsücker) oder verschüttelt (mit einem Wasser-Alkohol-Gemisch) worden sind. So entstand eine weitere Besonderheit der homöopathischen Arzneimittel: Die Potenzierung (oder „Dynamisierung“). Das richtige Mittel zu finden ist die eine Kunst, die richtige Potenz zu wählen die andere. Man unterscheidet:

- ✗ Tiefpotenzen bis D6: Diese gering verdünnten Mittel gibt es nur mit ungiftigen Wirkstoffen wie Camphora (bei Erkältung);
- ✗ Mittelpotenzen bis D18: Sie werden vor allem bei funktionellen Störungen eingesetzt – also bei Beschwerden oh-

ARZTSUCHE UND KOSTENÜBERNAHME

Kinderärzte dürfen sich nur dann Homöopathen nennen, wenn sie die dreijährige Zusatzausbildung absolviert haben. Heilpraktiker können ohne entsprechende Ausbildung „Homöopath“ auf ihr Praxisschild schreiben. Allerdings legen immer mehr eine Prüfung ab, um in ein Register aufgenommen zu werden, das man z. B. beim Homöopathie-Forum (www.homoeopathie-forum.de) einsehen kann.

Um die **Kostenübernahme** alternativer Behandlungen hat es in den letzten Jahren heftige Debatten gegeben. Viele rezeptfreie Arzneimittel sind weitgehend aus der Kassenleistung ausgeschlossen. Darunter sind auch homöopathische Mittel. Sie kosten zwischen 5 und 25 Euro. Sehr teure homöopathische Mittel haben viele Ärzte in ihrer Praxis stehen; sie geben dem Patienten die wenigen Kügelchen, die häufig ausreichen, ohne Extra-Berechnung.

Die **homöopathische Anamnese** bzw. das ausführliche Erstgespräch – als Voraussetzung für eine fundierte Behandlung – wird von den gesetzlichen Krankenkassen als Regelleistung abgelehnt. Allerdings sind derzeit Gespräche über eine Kostenübernahme im Gange.

Private Krankenversicherungen übernehmen die Rechnungen von Homöopathen und Heilpraktikern je nach vereinbarter Selbstbeteiligung und vertraglich festgelegter Obergrenze.

Das **Erstgespräch** von ein bis zwei Stunden kostet für Kinder beim Heilpraktiker zwischen 75 und 150 Euro, ein Arzt berechnet zwischen 120 und 180 Euro.

Für Familien, die sich homöopathisch behandeln lassen wollen, sind **Zusatzversicherungen** zu empfehlen. Sie werden von vielen Krankenkassen angeboten und kosten ab 6 Euro (je nach Leistungsspektrum) pro Kind und Monat. Auch der Bundesverband Patienten für Homöopathie e. V. bietet Zusatzversicherungen an.

ne sichtbare Veränderungen an den Organen und Geweben;
✗ Hochpotenzen über D18: Um diese einzusetzen, braucht man sehr viel Erfahrung.

Besonders die hohen Verdünnungen waren immer wieder Anlass zu Spott und Kritik nach der Devise „Da ist nichts mehr drin!“ Mittlerweile haben Chemiker beobachtet, dass auch stark verdünnte Ausgangslösungen ihre Informationen weitergeben, da sich Moleküle umso stärker aneinander klammern, je höher die Verdünnung ist. Vermutlich reagieren diese größeren Zusammenschlüsse intensiver mit biologischem Gewebe.

Einnehmen und Beobachten gehören zusammen

„Homöopathie ist eine Familienmedizin“, sagt Martin Lang. „Die Mütter können die Wirksamkeit der Behandlung in der Regel sehr gut einschätzen. Es gilt die Faustformel: Je rascher die Krankheit gekommen ist, umso schneller muss das Mittel wirken. Sind die Ohrenscherzen in den vergangenen 15 Minuten eingetreten, sollte möglichst nach 15 bis 30 Minuten Linderung erreicht werden. Bei chronischen Krankheiten wie >>



Immer mehr Kinderärzte behandeln zweigleisig: konventionell bei Organveränderungen oder bakteriellen Infektionen, homöopathisch bei Störungen ohne organische Ursachen

TEIL 1 – HOMÖOPATHIE

Rheuma oder Neurodermitis brauchen die Mittel drei bis vier Wochen, um Wirkung zu zeigen.

Mit zunehmender Erfahrung bekommen die meisten Mütter ein Gespür dafür, wie lange ein Mittel schwingt, das heißt, wie lange der Effekt im Körper anhält. Bei hochakuten Krankheiten lässt die Wirkung manchmal nach 15 bis 30 Minuten nach, dann darf das Kind die Gabe noch einmal bekommen. Hochpotenzen zeigen meist einen wochenlangen Effekt.“

Bei der Auswahl der geeigneten Heilmittelpotenz sind zwei Regeln wichtig: 1. Je akuter die Krankheit, desto öfter erfolgt die Gabe. 2. Je höher die Potenz, desto seltener die Gabe. Geht es dabei dem Kind nach den ersten Gaben zunächst schlechter, ist das oft ein gutes Zeichen. Folgt dieser so genannten Erstverschlimmerung bald eine deutliche Besserung der Beschwerden, kann man sicher sein, dass die Behandlung anschlägt.

„Besonders bei chronischen Beschwerden müssen wir eine Erstverschlimmerung einkalkulieren“, erklärt Martin Lang. „Zunächst müssen die in der Vergangenheit unterdrückten Krankheitssymptome ausgeleitet werden, um den Körper für einen dauerhaften Heilungsprozess öffnen zu können.“

Samuel Hahnemann hielt diesen Prozess für anfällig. Seine Notizen dazu lesen sich teilweise amüsant: „Sitzende Lebensart in eingesperrter Stuben-Luft“ oder „Lesen in waagrechter Lage“ behindern seiner Meinung nach die Heilung.

Auch heute noch warnen viele Homöopathen davor, die Arznei von einem Metalllöffel zu nehmen. Und wenn homöopathische Mittel Flugreisen überstehen müssen oder in der Nähe von Strahlungsquellen wie Computer, Fernsehern, Mikrowellengeräten, Kühlschränken oder Trafos für Halogenlampen aufbewahrt werden, könnte dies ihre Heilinformation verändern. Die gleichzeitige Einnahme schulmedizinischer Präparate halten manche homöopathisch orientierten Ärzte ebenfalls für problematisch, und viele raten dazu, für die Einnahme der Arznei stets einen ruhigen Moment zu wählen.

Martin Lang sieht das gelassener: „Wenn es so wäre, dass Homöopathie nur unter ganz bestimmten Voraussetzungen wirkt, dann hätten wir nicht diese große Verbreitung und diese vielen Erfolge. Lediglich starke ätherische Öle, wie sie in Bronchialbalsamen und Hustenbonbons verwendet werden, verhindern die Wirkung einer homöopathischen Arznei. Die Regel, eine halbe Stunde vor und nach der Einnahme nicht Zähne zu putzen und kein Pfefferminzbonbon zu lutschen, ist deshalb richtig.“

Unumstritten wichtig ist auch: Das Mittel sollte nicht sofort geschluckt, sondern in der Bockentasche „aufbewahrt“ werden, bis es sich aufgelöst hat. Homöopathische Wirkstoffe gelangen nämlich über die Mundschleimhaut in den Blutkreislauf, die Magensäure würde sie zerstören.

