Homöopathie Schweiz

AKTUELL

Nr. 12/Dezember 2017

FOKUS: Homöopathie und Sport

Liebe Leserin, lieber Leser

Wenn nicht gerade die Schneeflocken fröhlich durch die Luft tanzen, kann der Winter ganz schön aufs Gemüt schlagen: Am Morgen bleibt es lange dunkel, am Abend bricht bereits früh die Dämmerung an, dazwischen herrscht grauer Alltag. Abhilfe gegen den Winter-Blues kann aktive Bewegung schaffen: Sport tut Körper und Seele gut, nicht umsonst bedeutet das Wort Sport in seiner lateinischen Wortherkunft «sich zu zerstreuen» oder «sich zu vergnügen». Das AKTUELL, das Sie in den Händen halten, ist darum dem Thema Homöopathie und Sport gewidmet:

So erfahren wir im Fokus-Artikel von Justine Stäheli, weshalb sich Sport positiv auf unseren Körper auswirkt und warum Homöopathie im Sport die richtige Wahl ist. Dr. med. Gisela Etter Kalberer illustriert mit zwei Beispielen aus dem Praxisalltag, wie schnell die Homöopathie wirken kann, wenn es zu einer Verletzung kommt. Und mit Marathonläufer Adrian Lehmann reden wir im Interview über den Umgang mit Bedürfnissen, welche aus der sportlichen Belastung des Körpers im Spitzensport entstehen.

Tun Sie sich etwas Gutes in der kommenden Zeit, in der wir häufig sehr damit beschäftigt sind, anderen Geschenke zu bereiten: Schenken Sie sich selbst die Zeit, um sich zu bewegen – draussen oder drinnen – frei von Stress und Zwängen.

Wir freuen uns über Ihr Interesse am neuen AKTUELL und wünschen schöne Wintertage.

Fabienne Gigandet und Eveline Fuchs
Homöopathinnen und Co-Präsidentinnen von Homöopathie Schweiz

Sport ist gesund und gesundheitsfördernd – im Winter wie im Sommer.

Alle(s) in Bewegung

«Den Gegner vom Platz fegen», «übers Ziel hinausschiessen», «die Konkurrenz ausstechen»: Was sich auf den ersten Blick etwas grobschlächtig anhört, hat nichts mit Gewalt oder Krieg zu tun, sondern mit Fairness, Spass, Leistung, Team und Training. Die Rede ist vom Sport.

von Justine Stäheli, dipl. Homöopathin hfnh, Bern

Wir alle wissen es: Sport ist gesund. Wer regelmässig Sport treibt, stärkt das Immunsystem, beugt Krankheiten vor und hält das Herz-Kreislaufsystem fit. Denn durch regelmässiges Training werden die Blutgefässe elastisch gehalten und die Herzmuskulatur gestärkt, wodurch das Herz mehr Blut in den Körper pumpen kann. Dies hat zur Folge, dass das Herz weniger oft schlagen muss, dadurch geschont und besser durchblutet wird. So sinkt das Risiko für Bluthochdruck. Wer sich regelmässig bewegt, verliert ausserdem häufig ein paar Pfunde. Auch das senkt den Blutdruck und löst zugleich eine Kettenreaktion aus: Die Menge an LDL-Cholesterin im Blut nimmt ab, während das HDL-Cholesterin erhöht wird. Dadurch senkt sich das Risiko einer Arteriosklerose, die für Schlaganfall und Herzinfarkt verantwortlich sein kann.

Sport ist auch gut für unsere Knochen: Durch wiederkehrende sportliche Aktivität werden die Knochen gestärkt, es bildet sich neue Knochensubstanz. Dies ist zentral für die Knochendichte, die bereits ab dem 35. Lebensjahr kontinuierlich abnimmt. Ebenso profitieren unsere inneren Organe vom Sport, denn regelmässige Bewegung hilft beim Abbau von Bauchfett. Dieses liegt in der Bauchhöhle und umhüllt die inneren Organe. Je mehr Bauchfett wir haben, desto höher ist das Risiko, an Diabetes oder Gefässerkrankungen zu leiden. Um das Bauchfett nachhaltig loszuwerden, sind vor allem Ausdauersportarten geeignet – zum Beispiel Joggen, Nordic Walking, Velo fahren oder Schwimmen.

Neben dem Herz-Kreislaufsystem, den Knochen und den inneren Organen wirkt sich Sport auch positiv auf unser Gehirn aus: Sportliche Aktivitäten →

führen zu einer verbesserten Durchblutung und unsere grauen Zellen werden mit mehr Sauerstoff und Nährstoffen versorgt.

Sport hat also eine starke, positive Wirkung auf Körper und Geist, er ist gesund und gesundheitsfördernd – wenn er denn richtig betrieben wird. Sollte dies nicht der Fall sein, hilft die Homöopathie weiter.

Homöopathie im Sport

Sport ist nicht ungefährlich. Beim Joggen mit der Kollegin oder dem Kollegen geplaudert, eine Wurzel übersehen – und schon fällt man hin. Schnell ist ein Fehltritt passiert, ein Muskel gezerrt oder hat man sich überanstrengt. Der grosse Vorteil der homöopathischen Akutbehandlung, zum Beispiel bei Verletzungen, Entzündungen oder Schmerzen, ist die schnelle Wirkungsweise. Mit dem richtigen Mittel lässt der Schmerz relativ rasch nach, die Entzündung wird gehemmt, die Schwellung vermindert, die Wundheilung beschleunigt. Für eine erfolgreiche Behandlung ist allerdings zentral, dass man nicht selber mit Globuli herumexperimentiert, sondern dass die Beschwerden von einem Homöopathen, einer Homöopathin – also einer Fachperson – behandelt werden.

Häufig eingesetzte Mittel bei Sportverletzungen

ARNIKA MONTANA (Bergwohlverleih)
Das wohl bekannteste Verletzungsmittel in der Homöopathie ist Arnika aus der Familie der Korbblütler. Sie gedeiht auf kalkarmen, sauren Böden im Nadelwald oder auf ungedüngten Bergwiesen. Wegen Überdüngung und intensiver Sammlung ist wild vorkommende Arnika selten geworden. Im Alpenraum ist die Wildblume deshalb geschützt. Arnika findet Anwendung bei Quetschungen, Prellungen, Muskelkater, Überstreckungen, Faserrissen, Schlägen, Stössen und Verletzungen (sog. stumpfe Verletzungen; also keine offenen Wunden).

BELLIS PERENNIS (Gänseblümchen)
Das Gänseblümchen gehört, wie Arnika auch, zu den Korbblütlern. Gänseblümchen findet man nahezu überall auf Wiesen, in Parks und Gärten und an bewachsenen Bahndämmen. Bellis wirkt sehr gut bei Verletzungen von tief liegendem Gewebe. Es kommt zum Einsatz bei Muskelkater, nach Überbelastung durch Sport, Prellung der Fingerkuppen und Zehenspitzen, bei Quetschungen und bei Verletzungen durch Stösse oder Schläge (v. a. Bauchorgane). Es ist auch nützlich bei Verrenkungen des Handgelenks oder des Fussknöchels sowie bei Tennisellbogen.

RHUS TOXICODENDRON (Giftsumach)
Der Giftsumach ist in Nordamerika beheimatet und gehört zur Familie der Sumachgewächse. Schon bei einfachem Hautkontakt kann die Pflanze starke allergische Hautreaktionen hervorrufen. Das unauffällige Aussehen und die starke Verbreitung machen den Giftsumach zur gefährlichsten Giftpflanze Amerikas. Rhus wirkt u. a. bei Verletzungen der Sehnen und Gelenke, bei Zerrungen und Verstauchungen, Überdehnung oder auch Überanstrengung.

Literaturtipps

Zwei Buchtipps für alle, die sich vertieft mit der Behandlung von Sportverletzungen auseinandersetzen möchten.

Verletzungen homöopathisch behandeln

Der ausführliche und praxisbezogene Ratgeber hilft, Verletzungen effizient zu behandeln: Ob es sich um Verletzungen beim Sporttreiben, bei Haushaltsarbeiten, in der Freizeit oder im Beruf handelt – entweder alternativ oder komplementär zu anderen Therapien.
Mohinder Singh Jus (2007)
Homöosana Verlag, Zug (CH)
ISBN: 978-3-906407-09-8
CHF 47.00

Erste Hilfe durch Homöopathie

Der Autor beschäftigt sich seit vielen Jahren mit der Anwendung der Homöopathie in der Notfallmedizin und hat mit Expeditionen (u. a. in den Himalaya) viele Erfahrungen gesammelt. Das Buch vermittelt sowohl Homöopathen als auch Laien sachkundigen Rat für alle Situationen, in denen schnelle erste Hilfe notwendig ist, so auch bei Sportverletzungen.
Manuel Mateu i Ratera (2013)
Hahnemann Privatinstitut für homöopathische Dokumentation GmbH, Greifenberg (D)
ISBN: 978-3-929271-35-5
EUR 36,00

Alle Preisangaben ohne Gewähr.

Der 28-jährige Spitzensportler setzt auf integrative Betreuung, um seinen Olympiatraum zu verwirklichen.

Mit Rückendeckung zum Erfolg

Ein Interview mit Adrian Lehmann, Schweizer Marathonläufer aus Bern.

von Julia Fischer, Homöopathie Schweiz

Homöopathie Schweiz: Nach einem Ermüdungsbruch letztes Jahr haben Sie eine turbulente Zeit hinter sich. Jetzt sind Sie bereits wieder vorne mit dabei und erreichten am Berlin Marathon im September die EM-Limite. Wie wurden Sie bei der Rehabilitation unterstützt?

Adrian Lehmann: Ich werde schon lange sportmedizinisch begleitet und lasse mich zudem komplementär behandeln. Mein Sportarzt ist Schulmediziner, ich habe jedoch einige weitere Personen, auf die ich im Rahmen der Behandlung zurückgreife. Dieses turbulente Jahr bot zudem Gelegenheit, neue Therapieformen auszuprobieren.

Das sieht man auf Ihrer Webseite. Sie stellen dort ein grosses Betreuungsteam vor, welches mit Ihnen zusammenarbeitet. Wie ist dieses zustande gekommen?

Spitzensport zu betreiben ist im Allgemeinen ein steter Prozess. Ich hatte als junger Bub im Leichtathletikverein angefangen und verschiedene Sportarten ausprobiert. Dabei zeigte sich, dass für mich lange Strecken super funktionieren. Mit der Zeit stieg die Anzahl der Trainings. In der Zwischenzeit absolviere ich zwölf Laufeinheiten pro Woche, die Trainings sind zu meinem festen Alltag geworden. Durch die wachsende Belastung auf den Körper sind neue Bedürfnisse entstanden. Für mich ist die sportliche Begleitung wie ein Puzzle, das sich laufend vergrössert, so dass ich immer breiter abgestützt diesen Profisport betreiben kann. Wichtig ist herauszufinden, was einem im Moment gut tut.

Sehen Sie die Kombination von verschiedenen Behandlungen dabei als eine Chance?

Ich würde gar einen Schritt weiter gehen und sagen: «Es ist ein Muss». Meine Trainingseinheiten übersteigen teilweise 200 Kilometer pro Woche. Dies ohne aktive Regeneration zu absolvieren, würde ich nicht durchhalten. Ich habe durch den Spitzensport ein sehr gutes Körpergefühl entwickelt. Ich merke, was mir weiterhilft – dies ist nicht immer die klassische Sportmedizin.

Was würden Sie einer Person raten, welche mit Ausdauersport anfangen möchte?

Das kommt ganz auf die Voraussetzungen der Person an und auf deren Motivation. Es gilt zuerst zu überlegen, was man eigentlich mit dem Training erreichen möchte. Es kann auch schlicht sein: «Ich brauche Bewegung.» Bewegt sich das Training in einem überschaubaren Pensum, ist eine sportmedizinische Betreuung nicht zwingend – ein Ganzkörper-Check-Up kann aber angebracht sein. Steigt der Trainingsumfang, birgt dies je nachdem gesundheitliche Risiken, welchen prophylaktisch entgegen gewirkt werden kann. Auch bereits langjährige Freizeitjogger sollten gemeinsam mit ihrem Therapeuten genauer hinschauen, wenn sie zusätzliche Ambitionen hegen. Ich bin überzeugt, dass dadurch Verletzungen vorgebeugt werden können.

Welchen Einfluss hat Ihr näheres Umfeld beim Sporttreiben? Wie beeinflussen die Lebensumstände die eigene Leistung?

Dies ist ein schwer messbarer Faktor. Ich betreibe Sport aus Freude und eigener Überzeugung. Ich bin über die Zeit zum Spitzensport gekommen, dies war nicht ein vorgeplanter Weg. Jetzt verfolge ich die grossen Ziele – ohne Begleitung meiner Familie und ohne meine Läufer-Kollegen wäre ich eventuell nie so weit gekommen. Marathonläufer werden oft als Einzelkämpfer betrachtet. Es wäre für mich jedoch äusserst schwierig, wenn nicht gar unmöglich, diesen Sport so auszuüben ohne mein Team. Die Rückendeckung ist wichtig. Und: In der Gemeinschaft macht Sport mehr Freude.

KONTAKT: www.adrianlehmann.ch

© CCO Creative Commons

Homöopathie hilft schnell

Viele meiner Patientinnen und Patienten bewegen sich gern, treiben Sport in der Freizeit oder als Leistungssport. Eine Verletzung kommt stets ungelegen.

Dr. med. Gisela Etter Kalberer, Fachärztin Allgemeine Innere Medizin, Mitglied FMH, Fähigkeitsausweis Homöopathie SVHA, Präsidentin des Schweizer Vereins homöopathischer Ärztinnen und Ärzte sowie der UNION Schweizerischer komplementärmedizinischer Ärzteorganisationen, Lehrbeauftragte SVHA Academy

Ein sportbegeisterter Familienvater hat sich beim Waldlauf den Knöchel verstaucht. Die Schwellung entwickelt sich rasant zu einem «Ballon» rund ums Sprunggelenk und er hat starke Schmerzen. Er will sich weder untersuchen noch berühren lassen. Ich behandle ihn homöopathisch; innerhalb einer Viertelstunde lassen die Schmerzen nach und die Schwellung klingt schnell ab. Ich entlasse ihn mit einer Knöchelstabilisierungsbandage. Der Patient fehlte keinen Tag bei der Arbeit, brauchte keinerlei weitere Medikamente und konnte bereits nach drei Wochen wieder Sport treiben.

Eine Leistungssportlerin, die ich schon länger betreue, ruft mich nach einem Autounfall an. Sie spürt zunehmende Schmerzen im Nacken und im Kopf, die schlimmer werden durch jegliche Berührung, Bewegung oder Erschütterung. Die Patientin erscheint mir in einem Schockzustand und will nicht ins Spital, sondern einfach nur schlafen … Ich kann sie dazu überreden, ein geeignetes homöopathisches Mittel aus der Hausapotheke zu nehmen und sich im Spital untersuchen zu lassen. Die Diagnose lautet: schwere Hirnerschütterung und Schleudertrauma. Die Erholung erfolgt ohne eine weitere Medikation aussergewöhnlich schnell. Sie konnte bereits nach drei Tagen wieder dem Studium folgen, nach zehn Tagen ohne Beschwerden trainieren und nach 14 Tagen an einem Wettkampf mitmachen.

In beiden beschriebenen Fällen führte die Homöopathie zu einer vollständigen und vor allem auch anhaltenden Genesung. Eindrücklich ist immer wieder zu erleben, wie schnell Homöopathie gerade auch bei Verletzungen im Vergleich zur Schulmedizin heilen kann!

Von Fussballern und Globuli

von Julia Fischer, Homöopathie Schweiz

Profi-Fussballer jagen nicht nur dem runden Leder nach. Auch Globuli sind im Visier, wenn es zum Beispiel um die Behandlung von Muskel- und Gelenkverletzungen geht. Dr. Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt, Mannschaftsarzt der deutschen Nationalelf, bestätigt gegenüber der deutschen Ärztezeitung: «Ich arbeite mit homöopathischen Mitteln.» Für die Behandlung nehme er sich viel Zeit, denn er wende eine umfangreiche Therapie an.

Der Arzt ist mit diesem Ansatz nicht alleine: Laut einer Umfrage von Spiegel Online verabreichen über 90 Prozent der Mannschaftsärzte im deutschen Profifussball ihren Sportlern homöopathische Mittel. Dabei kommt die Initiative zur Behandlung mit der sanften Heilmethode nicht nur von den Ärzten: «Es gibt eine ganze Reihe von Spielern, die mich regelmässig danach fragen», so Müller-Wohlfahrt.

Allgemein schätzen Profisportler den Umstand, dass die Einnahme homöopathischer Mittel ohne Nebenwirkungen funktioniert und diese auch auf keiner Dopingliste auftauchen. Denn zum Beispiel Kortisonpräparate bedürfen einer vorherigen Genehmigung durch die Nationale Doping-Agentur und dürfen nur in Ausnahmefällen angewandt werden. Schnelle schulmedizinische Hilfe ist so oftmals nicht möglich – die Homöopathie hingegen kann jederzeit und ohne vorherige Genehmigung eingesetzt werden. Somit dürfte klar sein: Es steht 1:0 für die Homöopathie.

Homöopathie Schweiz

Postfach 817, 3000 Bern 8
Telefon: 031 306 20 20
www.homoeopathie-schweiz.org
info@homoeopathie-schweiz.org
PC-Konto: 30-24221-7

Homöopathie Schweiz ist die Patientenorganisation für Homöopathie in der Schweiz. Sie informiert transparent, umfassend und in hoher Qualität über die mehr als 200-jährige sanfte Heilmethode und vertritt die Anliegen ihrer Mitglieder gegenüber Öffentlichkeit und Politik.

AKTUELL – Nr. 12 / Dezember 2017

Mitgliederzeitschrift Homöopathie Schweiz
Erscheint halbjährlich (deutsch/französisch) in einer Gesamtauflage von 3600 Exemplaren
Redaktion: Vorstand Homöopathie Schweiz
Druck: Vögeli AG, Langnau