

Band 1

Bären  
APOTHEKE



# Wie Sie mit Hilfe der Homöopathie gut durch den Frühling kommen

**UNSERE  
EMPFEHLUNG!**



- Erkältungen
- Heuschnupfen
- Gerötete Augen
- Homöopathie für Allergiker - auch im Internet

---

**Der Gesundheitsratgeber aus Ihrer Bärenapotheke**

[www.baernapotheke-koenigsborn.de](http://www.baernapotheke-koenigsborn.de)

Schutzgebühr 2,50Euro



## Hatschi!

(nach Eduard Mörike, „Er ist’s“)

**Frühling lässt den Pollenschwarm  
Wieder schweben durch die Lüfte.  
Ach die edelsten der Düfte  
Sind für mich nur Pein und Harm.  
Schleimhaut schwillet schon,  
Tränen wollen kommen  
Wär da nur der leise Harfenton!  
Doch „Hatschi“ tönt es!  
Frühling! Hast’s vernommen?**

Aus „DIE ZEIT“, von Klaus Reif, Bonn



Apotheker Norbert Telgmann

Ich sitze im Büro am Schreibtisch. Die Sonne scheint schräg von draußen durch das Fenster. Ich sehe, wie der leichte Wind ganze Wolken von Pflanzenpollen vor sich her weht. Unausweichlich schweift meine Erinnerung ab in vergangene Kindertage:

Wir sind in den 60’ern als Pimpfe im Münsterland auf unseren Leezen, so werden die Fahrräder genannt, durch die Natur gefahren. Acht, neun Jungs immer, mit dabei Peter, mein bester Freund, der gleichzeitig mein Vetter ist. Ich kann mich an die gleichen Wolken erinnern, die der Wind von den Fichten und Birken strich und in denen sich das Sonnenlicht brach.

Auf einmal war Peter nicht mehr dabei. Er sei traurig, hieß es, weinen müsste er unentwegt, und schnupfen und niesen auch noch.

Wir anderen konnten uns das nicht erklären: „Heuschnupfen!“ beschied uns seine resolute Mutter, und: „wenn er mit euch mitkommt, darf er das nur mit einer speziellen Schutzbrille!“

So wurde er mit seiner orange eingefärbten Schutzbrille zu einem Sonderling. Dies war meine erste Begegnung mit der

bis dahin sehr seltenen Pollenallergie.

Das ist heute anders: Knappes halbes Jahrhundert später haben rund ein Drittel der Bevölkerung damit zu tun, und es werden ständig mehr. Woher die starke Zunahme kommt, kann bis heute keiner so richtig beantworten. Die Wissenschaft hat sich seither damit intensiv beschäftigt und auch schon viel in dieser Richtung geleistet. Es sind schon viele Arzneimittel entwickelt worden, um Betroffenen eine Hilfestellung zu geben.

Ich halte mich sehr viel in der Natur auf und versuche Zusammenhänge zu verstehen. Aus dieser Neigung heraus, ist es mir ein Bedürfnis hinsichtlich der Pollenallergie, andere, an die Natur angelehnte Möglichkeiten darzustellen.

Mit freundlichen Grüßen

**Ihr Norbert Telgmann**

### Impressum

Herausgeber: Norbert Telgmann · Unna-Königsborn | Grafische Gestaltung / Realisation: Studio Steinhoff · Unna | Fotos: S. Rinke (Seite 2) H. Zell (Seite 12 und 13), restl. Fotolia: Kzenon, Tamara Kulikova, ratana\_k, fotoknips, tpx, Alexander Raths, Patrizia Tilly, detailblick





## Endlich erstrahlt die Natur in frischem Grün und die Freiluftsaison geht richtig los.

Doch wo andere sich im Wonnemonat Mai über Picknicks im Grünen und gemütliche Runden im Biergarten freuen, ist der Spaß für Pollenallergiker oft getrübt.

Zwar geht die Blütezeit der hochallergenen Frühblüher wie Birke und Weide im Mai langsam zu Ende, dafür blühen jetzt Eiche, Raps und Löwenzahn. Und in der zweiten Monatshälfte stehen Gräser, Spitzwegerich und Roggen bereit.

Man braucht Allergiesymptome nicht einfach ertragen, dass man etwa zur Linderung der schlimmsten Symptome etwas tun kann, auch abseits der Schulmedizinischen Wege, wollen wir im Folgenden aufzeigen.

Sobald nach den kalten Wintermonaten die Frühblüher zu neuem Leben erwachen, beginnt für Heuschnupfengeplagte eine monatelange Leidenszeit.



Nicht alle Menschen haben Freude an einer bunten Blumenwiese, - die Homöopathie kann die Blütenallergie zwar nicht heilen, aber die Symptome erheblich vermindert.

Niesen, Schnupfen, Juckreiz und tränende Augen vergällen ihnen die Freude am Frühling.

Eine Allergie beruht auf einer überschießenden, fehlgeleiteten Abwehrreaktion des Körpers. Bestimmte Immunzellen bilden bei Kontakt mit an sich harmlosen Stoffen, wie eben Pollen, Hausstaubmilben oder Tierhaaren ein Immuneiweiß, was wiederum zu einer überhöhten Freisetzung von Histaminen führt. Das verursacht dann Beschwerden wie Niesen, Schnupfen, Juckreiz.

Darum gilt es, die allergieauslösenden Stoffe (Allergene) soweit wie möglich zu meiden. Um die Beschwerden zu lindern, kann es zunächst hilfreich sein, häufig, vor allem abends zu duschen und die Haare zu waschen.

Mit dem Rad durch die Natur zur Arbeit zu fahren, empfiehlt sich nicht. Zumindest an Tagen mit starkem Pollenflug sollte man lieber auf ein mit Pollenfilter ausgestattetes Auto umsteigen.

Darüber hinaus sollten Sie weitere Regeln befolgen: So ist es empfehlenswert, lose Pollen durch häufiges Wischen und Staubsaugen zu entfernen.

Entspannt durch die Natur,- mit Hilfe der Homöopathie eventuell möglich





Wäsche sollte in der Heuschnupfenzeit nicht draußen getrocknet werden. Getragene Kleidung lagert man besser nicht im Schlafzimmer, um nächtliche Allergieschübe zu vermeiden. Vor einer Autofahrt sollte die draußen getragene Oberbekleidung im Kofferraum verstaut werden.

Abzuraten ist außerdem vom Rauchen, weil es die Schleimhäute zusätzlich reizt.

Durch diese praktischen Maßnahmen lassen sich die Beschwerden häufig schon eingrenzen.

Darüber hinaus greifen Betroffene, nach Schätzungen nahezu ein Drittel aller Bundesbürger, auf Therapien wie Hyposensibilisierung, Antihistaminika oder Naturheilmittel bzw. Homöopathika zurück.

Antihistaminika unterbinden die Freisetzung des Histamins, welches für die lästigen Symptome verantwortlich ist.

Gerade aber diese Allergietabletten haben zudem oft Nebenwirkungen wie Mundtrockenheit, Müdigkeit oder verminderte Fahrtüchtigkeit.

Die Homöopathie bezeichnet eine alternative medizinische Behandlungsmethode, welche von dem deutschen Arzt Samuel Hahnemann um 1796 systemati-

## „Ähnliches wird mit Ähnlichem geheilt“

siert worden ist. Er beschrieb das Prinzip mit den Worten: „Ähnliches wird mit Ähnlichem geheilt.“

Demnach wird ein homöopathisches Mittel so ausgewählt, dass ein gesunder Mensch ähnliche Symptome erfahren würde, wie die Krankheitssymptome, an denen der kranke Mensch bereits leidet.

Die Homöopathie ist weitestgehend eine „Erfahrungsmedizin“.

Über lange Zeiträume wurden und werden Krankheits- und

Wirkstoffbeziehungen beobachtet und dokumentiert. Dabei wird der persönliche Charakter und der jeweilige Gemütszustand des Patienten detailliert in die Arzneimittelsuche einbezogen.

Diese zusammengetragenen Erfahrungsgrundsätze haben einen ganzen Kanon von Wirkstoffen hervorgebracht, welcher im Deutschen Homöopathischen Arzneibuch niedergelegt ist.

Dieses HAB ist offizielles amtliches Organ und - neben dem Deutschen Arzneibuch und dem Europäischen Arznei-



Frisches Ausgangsmaterial und daraus hergestellte Tinkturen und Presslinge...





buch-Teil des Arzneibuches nach § 55 des Arzneimittelgesetzes.

Der Inhalt des HAB wird von der Deutschen homöopathischen Arzneibuch-Kommission aktualisiert und beschlossen und vom zuständigen Bundesministerium für Gesundheit im Bundesanzeiger bekannt gemacht.

Der Wirkungsmechanismus der Homöopathie kann in der Weise beschrieben werden, dass die Wirkstoffe den Organismus anregen, sich mit der Krankheitssituation auseinanderzusetzen.

Theoretisch kann Homöopathie überall dort eingesetzt werden, wo ein Heilungsprozess vom Körper selbst erwartet wird.

Knochenverletzungen und chirurgische Maßnahmen gehören nicht dazu. Dennoch kann ein homöopathisches Mittel neben der eigentlichen Behandlung zur Aktivierung der Förderung der Selbstheilungskräfte eingesetzt werden.

Je tiefgreifender Krankheiten jedoch sind, umso mehr erfordert die Behandlung ein genaues Wissen und viel Erfahrung, um das entsprechende Arzneimittelbild des Patienten zu erkennen und genau passende Wirkstoffe dazu ins Verhältnis zu setzen.

Damit sind die Grenzen der Homöopathie auch schon fest umrissen: wenn die Wirkstoffe nicht genau zum Arzneimittelbild der Krankheit passen, wie die Schlüssel zum Schloss, ist ebenso keine heilende Wirkung zu erwarten wie in dem Fall, dass der Organismus keine selbstheilenden Kräfte mehr aufbringen kann.

## Die Potenzen / Herstellung der Mittel

Homöopathische Mittel werden durch Potenzierungen und Verschüttelungen hergestellt. Beide Vorgänge sind notwendige Maßnahmen im Herstellungsprozess. Dabei wird von einer Urtinktur ausgehend das Mittel in einem Verhältnis von 1 : 9 (Dezimal-Potenzen) oder 1 : 99 (Centesimal-Potenz) „verdünnt“ bzw. potenziert. Die Potenzierung verlangt eine darauf folgende



...Streukügelchen und Ampullen.

„verschüttelt“ wird.





Aus dem einmaligen Vorgang einer Verschüttelung im Verhältnis 1 : 9 entsteht die Potenz D1.

Die D1 Potenz dient als Grundlage für die nächste Potenzierung, in der genauso verfahren wird und man die Potenz D2 erhält.

Stufenweise werden auf diese Weise alle Potenzen hergestellt.

## Allergie – Krankheitsbild

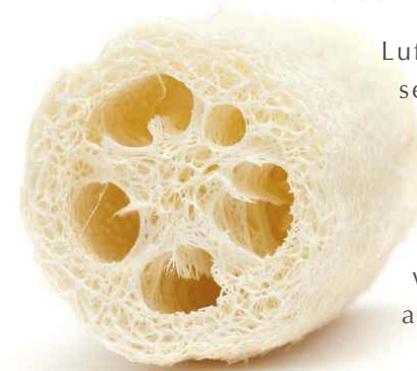
Eins der klassischen Mittel bei Allergien, wie zum Beispiel Heuschnupfen ist Luffa.

**Luffa operculata**, das Kürbisschwämmchen, ist ein Kürbisgewächs. Es gedeiht als Kletterpflanze in allen tropischen Klimazonen der Welt. Seine mehrfach gebuchteten Blätter sind nahezu herzförmig, die leuchtend gelben Blüten bilden runde oder zylindrisch geformte, etwa pflaumengroße Früchte mit unterschiedlich strukturierten Oberflächen, deren Inneres eine netzartige Struktur aufweist.

Die komplett mit Schale getrockneten Luffa-Früchte dienen als Ausgangsstoff



Kürbisschwämmchen - frisch,...



...und getrocknet

für wässrige Auszüge die gegen verschiedene Arten von Schnupfen eingesetzt werden.

Luffa wirkt, je nach Potenzierung, sehr unterschiedlich und kann daher gegen Heuschnupfen und gegen trockene oder verstopfte Nasen gleichermaßen eingesetzt werden. Es findet sich sowohl in Globuli und Tropfen, als auch in Form von Nasenspray.

Die Anwendung von Präparaten zwischen D2 und D4 regt die Sekretbildung an, ab D6 wird der Ausfluss reguliert. Vor allem bei allergischer Rhinitis wird D6 empfohlen, wenn bei den Symptomen vor allem die Nasenatmung stark behindert ist.

Bei dünnflüssigem Nasenschleim und Brennen im Hals wird zu Luffa D12 geraten, weil ab D12 die Sekretbildung gemindert wird.

**Galphimia**, auch der kleine Goldregen genannt, wächst in Mittelamerika und Mexiko als bis zu 150 cm hoher Strauch. Im Sommer trägt er zahlreiche kleine gelbe Blüten. Das Anwendungsgebiet von Galphimia erstreckt sich über die klassischen Heuschnupfen-Symptome wie Jucken, Kribbeln und Brennen der Schleimhäute, Stock- und Fließschnup-





fen, häufiges Niesen, Heiserkeit und tränende Augen. Gerade bei diesem Symptomenkomplex ist die Wirkung von Galphimia in den Potenzen D6 bis D12 mit der von herkömmlichen Antihistaminika vergleichbar. Darum wird es auch als homöopathisches Antihistaminikum bezeichnet

Galphimia glauca kann in niedrigen Potenzen bis D12 auch zur Vorbeugung eingesetzt werden.

Etwa 4 bis 6 Wochen vor der Zeit, in der jeweils mit den ersten Heuschnupfen-Symptomen zu rechnen ist, sollte mit der Prophylaxe begonnen werden, beispielsweise mit 3 x täglich 3 Globuli Galphimia in D12. Setzt der Pollenflug dann richtig ein, sollte die Potenz gewechselt werden, beispielsweise auf D6 oder D8.

**Cardiospermum**, zu Deutsch Herzsame, Ballonrebe, ist eine krautig wachsende Kletterpflanze, die eine Wuchshöhe von über 3 m erreichen kann. Bevorzugt kommt sie in tropischen oder subtropischen Breiten vor, wird aber auch seit einigen Jahren in Süddeutschland kultiviert.

Die Blüten bilden sich zu ballonartigen Kapsel Früchten aus, deren darin enthaltene schwarze erbsengroße, nieren-



Galphimia in Blüte



Ballonrebe, Früchte

förmige Samen einen herzförmigen weißen Fleck tragen.

Samen und Wurzeln enthalten Flavonoide, Saponine und Phytosterole und werden in der Medizin verwendet.

Die Homöopathie nutzt die kortisonartige Wirkung von Cardiospermum bei allergiebedingten Symptomen üblicherweise im Potenzbereich D1 bis D6.

Cardiospermum gehört zu den neueren Mitteln der Homöopathie.

Neben der positiven Wirkung bei Allergien wirkt es auch bei Gelenkentzündungen (Arthritiden) sowie entzündlichen und allergischen Hautausschlägen und Ekzemen.

Einen neuen, sehr kreativen Ansatz zur feinen positiven Beeinflussung des Immunsystems auf natürliche Weise glaubt man in der Verwendung von Antigenen und Antitoxinen in der jeweiligen Potenz D9 gefunden zu haben.





Zugrunde liegen Antigene und Antitoxine von **Streptococcus lanceolatus**, **Staphylococcus aureus** und **Diplococcus pneumoniae**.

Der Wirkstoff eignet sich zur Vorbeugung und zur akuten Behandlung von Heuschnupfen. Er aktiviert das Immunsystem bereits nach einmaliger Anwendung, wodurch die Überreaktion allmählich abnimmt und gleichzeitig überschießende Reaktionen gedämpft werden.

Die Behandlung sollte 2 bis 3 Wochen vor Beginn der Pollensaison begonnen und ohne Unterbrechung über die gesamte Heuschnupfensaison durchgeführt werden.

Zur Vorbeugung sollen 3 Wochen vor der Pollenflugzeit 1 bis 2 x täglich 2 Sprühstöße in jedes Nasenloch hochgeschnupft werden.

Während der Pollenflugzeit selbst sollen in der Akutbehandlung 5 x täglich 3 Sprühstöße in jedes Nasenloch hochgeschnupft werden.

Sollte das Hochschnupfen in die Nase nicht möglich sein, werden 3 bis 4 x täglich 5 Sprühstöße in die Innenseite der Ellenbeuge eingerieben.

Bei konsequenter Anwendung über zwei bis drei Heuschnupfensaisons verspricht man sich eine Ausheilung der Pollenallergie über eine biologische Desensibilisierung.

Sind bei einer Allergie oder Heuschnupfen die Augen stark in Mitleidenschaft gezogen, äußert sich das durch Rötung, Brennen und beinahe unstillbarem Juckreiz. Jeder Niesreiz bei gleichzeitigem Schnupfen löst einen Tränenschwall im Auge aus.

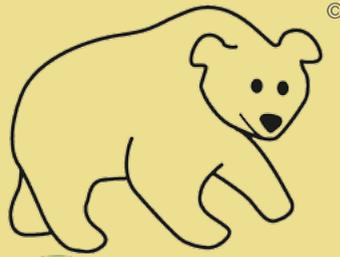
Als Basismittel stehen die Augentropfen mit **Euphrasia** zur Verfügung.

Euphrasia, zu Deutsch Augentrost, ist eine Pflanzengattung aus den Sommerwurzgewächsen, die als Halbschmarotzer mithilfe von Saugwurzeln den Wirtswurzeln Wasser und Nährsalze entziehen. Gebräuchliche Potenz der juckreizstillenden und reizlindernden Augentropfen ist D3. Reichen diese für die Behandlung nicht aus, kommt ein Gemisch aus Zitronensaft und einem Quittenextrakt in Betracht.

Bei Heuschnupfen – wenn der Patient quasi über die Schleimhäute ausfließt – schafft die **Zitrone** neue Grenzen und zieht die peripheren Blutgefäße im Auge zusammen. Die **Quitte** besitzt einen hohen Schleimanteil, stabilisiert die Säure und unterstützt damit die Wirkung der Zitrone.

Diese Tropfen können z.B. neben der akuten Anwendung 1 bis 3 x täglich auch prophylaktisch verwendet werden. Dafür beginnt man etwa 14 Tage vor der Heuschnupfensaison und tropft täglich einmal morgens einen Tropfen in jedes Auge.





*Bären*  
**APOTHEKE**



**Bärenapotheke Königsborn**  
**Zechenstraße 8**  
**59425 Unna-Königsborn**  
**02303 96721 0**  
**[info@baerenapotheke-koenigsborn.de](mailto:info@baerenapotheke-koenigsborn.de)**

---

**Der Gesundheitsratgeber aus Ihrer Bärenapotheke**  
[www.baerenapotheke-koenigsborn.de](http://www.baerenapotheke-koenigsborn.de)