

## Ernährung

Durch eine gezielte Diät kann man sich vor Erkältungen und Grippe schützen. Aber in der Praxis sieht es meist ganz anders aus. Die Persönlichkeitsstruktur des zu Erkältungen und Grippe disponierten Menschen verhindert in der Regel eine strenge Diät, denn in der Psyche dieses Menschen liegt schon der Keim zur Erkältung. Der Tuberkuliniker ist nicht in der Lage, sich nach bestimmten Richtlinien zu ernähren. Das gehört zum Wesen des Tuberkulinismus; wo dieses Miasma in irgendeiner Weise aufflammt, kann der Betroffene beim besten Willen nicht bei der empfohlenen Ernährung bleiben. Es gibt noch einen zweiten Grund, der den Erfolg eines wirkungsvollen Erkältungs- und Gripeschutzes durch eine Diät erschwert: Wenn eine gesunde Ernährung nicht radikal durchgeführt wird, hilft sie entsprechend weniger.

### Ernährungsratschläge für Tuberkuliniker

- Nur eine Hauptmahlzeit am Tag
- Mindestens 60% der Nahrung sollten aus biologischem Gemüse und Obst bestehen. Je größer der Rohkostenanteil ist, desto besser.
- Totale Abstinenz von allen Reizstoffen (Gewürze, Stimulanzien wie Tee, Kaffee, Alkohol, Zigaretten etc.)
- Möglichst wenig Fleisch

Wenn eine homöopathische Behandlung in Hahnemanns Sinn durchgeführt wird, sieht man, wie der Mensch nach und nach auf natürliche Weise zu einer gesunden Ernährung zurückfindet. Vitamine, besonders Vitamin C, sind sehr wichtig zur Stärkung des Immunsystems. Durch rohkostreiche Ernährung, Getreide- und Bohnensprossen wird einem Vitaminmangel am sichersten vorgebeugt. Der Tuberkuliniker hat, besonders wenn er krank ist, ein ausgesprochenes Verlangen nach Vitamin-C-reichen Zitrusfrüchten.

### Auf der Suche nach dem Genius epidemicus

„Die Schulmedizin steht der Grippe, dem grippalen Infekt und auch dem harmlosen Schnupfen machtlos gegenüber, weil ihre Behandlungsstrategie zur Lösung des Problems am falschen Punkt ansetzt. Was haben ihre Erkenntnisse über die verschiedensten Krankheitserreger letztendlich zur Verbesserung der Gesundheitslage des Patienten beigetragen?“

In der Homöopathie steht nicht der „Beschuss“ der Bakterien und Viren im Vordergrund der Behandlung, sondern der ganze Mensch wird behandelt. Schon lange vor der Entdeckung der Viren hat der geniale Hahnemann 1831 ein Konzept zum Schutz vor Epidemien und zur Behandlung derselben aufgestellt. Nur wer das entsprechende Milieu, das die Viren zu ihrer Verbreitung brauchen, in sich trägt, kann überhaupt erkranken. Auf Epidemien übertragen sieht das folgendermaßen aus: Es scheint, als ob alle Menschen gleichzeitig in einen bestimmten seelischen Zustand geraten würden, der sie für eine kollektive Ansteckung empfänglich macht. Wenn eine Epidemie ausbricht, kristallisiert sich nach und nach aufgrund der in Erscheinung tretenden Symptome ein Mittel heraus, welches auf den größten Teil der in einem ähnlichen (psychischen) Klima lebenden Erkrankten zutrifft. Die Geschichte der Homöopathie kennt Epidemien, wo an einem Ort fast alle Menschen ein- und dasselbe homöopathische Mittel benutzten und geheilt wurden. In solch einem Fall wird dieses betreffende Mittel „Genius epidemicus“ genannt.

Bei einem einfachen grippalen Infekt ist der Genius epidemicus nicht so deutlich zu erkennen, trotzdem lohnt es sich immer für einen Homöopathen und seine Patienten, ihn herauszufinden. Wenn das Mittel erkannt ist, kann der erfahrene Homöopath oft mit einem Blick erkennen, ob ein Erkrankter es braucht oder nicht.

Der Genius epidemicus ist das Mittel, was sich bei einer bestimmten Grippeepidemie in einer bestimmten Gegend als das am häufigsten angezeigte herauskristallisiert. Es ist niemals das einzige und allheilende Mittel bei einer Epidemie, wie es manchmal behauptet wird. Als prophylaktisches Mittel kann man es dagegen mit Sicherheit immer einsetzen. Es sind immer drei bis sieben Mittel, die sich bei einer Epidemie als erstrangig herausstellen, und der Genius epidemicus ragt über jeden Zweifel erhaben aus allen anderen Mitteln heraus. Es besteht aber die Möglichkeit, dass einige wenige Individuen noch andere Mittel brauchen, besonders im späteren Stadium der Grippe.

Viele Homöopathen haben früher beim Herannahen einer Epidemie den Genius epidemicus frühzeitig erkannt und entweder prophylaktisch oder gleich im Anfangsstadium der Krankheit eingesetzt. Zu Hahnemanns Zeiten wurde der Name des Genius epidemicus von berittenen Boten praktisch im Wettlauf mit der Verbreitung der Epidemie in weiter entfernte Gegenden überbracht, um so die Menschen frühzeitig zu schützen.

Wenn sich schon Krankheitssymptome entwickelt haben, dann zeigt sich die Grippe individuell, aber trotzdem bleibt die Mehrzahl im Bereich des Genius epidemicus.

### **Wie arbeitet man einen Genius epidemicus heraus?**

Am Anfang einer Epidemie muss der Homöopath abwarten, bis sich jedes Krankheitsbild voll entwickelt hat. Alle Beobachtungen, Zeichen und Symptome werden sorgfältig aufgenommen, und jeder Fall wird einer gründlichen Repertorisation unterzogen. Nach und nach wird das Bild immer klarer, bis der Homöopath mit Sicherheit die wichtigsten Mittel herausfinden kann, um letztendlich den Genius epidemicus zu bestimmen.

Jetzt ist er in der Lage, prophylaktisch mit dem Mittel zu arbeiten und alle anderen Grippefälle schnell zu lösen. Aber das Herausarbeiten des Genius epidemicus ist nicht nur für ihn wichtig, sondern auch für seine homöopathischen Kollegen. Mittel, die als Genius epidemicus bei Grippe in Frage kommen, sind unter den Kapiteln „Gripeschutz und -behandlung“ näher erläutert.

Epidemien verbreiten sich in einer Himmelsrichtung. Die noch nicht befallenen Gegenden können heutzutage wesentlich schneller als zu Hahnemanns Zeiten informiert werden. Die bedeutsamste Arbeit obliegt immer dem Homöopathen, der im Zentrum der Grippeentstehung sitzt. Eine weltweite Verständigung und gute Zusammenarbeit aller Homöopathen bilden gute Voraussetzung zur Bekämpfung von Epidemien und Seuchen. Massenhysterien und Panik leisten Epidemien Vorschub. Glücklicherweise sind sie im Verhältnis zu früher schwächer geworden. Je mehr wir uns von diesen Gedankenmustern befreien, um so schneller werden Epidemien von der Erde verbannt.

### **Sieg gegen Choleraepidemie**

Bei der asiatischen Cholera im Jahre 1831 sammelte Hahnemann Berichte über die Cholera von Menschen, die aus Asien nach Deutschland kamen. Er arbeitete alle Fallbeispiele nach den Regeln der Homöopathie aus und kam auf drei Mittel, die bei dieser Epidemie angezeigt waren: Camphora,

Cuprum und Veratrum album.

Kampfer war das wichtigste Mittel. Je mehr sich die Epidemie Deutschland näherte, desto intensiver bereitete Hahnemann seine Patienten, Freunde, Angehörige und Schüler in ganz Europa auf die drohende Gefahr vor. Alle Menschen, denen er empfohlen hatte, ein Kampferstück bei sich zu tragen, erkrankten nicht an der Cholera. Camphora, gleich zu Beginn der Cholera gegeben, wirkte heilend, aber nur, wenn gleichzeitig kein anderes Mittel gegeben wurde. Genauso gut kann es als Prophylaxe bei Grippe eingesetzt werden, wenn eine Verkühlung die Ursache war.

Durch den großen Erfolg bei dieser Epidemie wurden in vielen Ländern Verbote, Einschränkungen und Diskriminierungen gegenüber der Homöopathie aufgegeben.

## Prophylaxe bei Verkühlungssymptomen

### Camphora

#### Auslösender Faktor

- Kälte, insbesondere nasse Füße

#### Symptome

- großes Kältegefühl, kann sich nicht erwärmen
- trockene Haut, friert sehr
- außergewöhnliche Zerschlagenheit, fühlt sich schwer und kraftlos
- große Müdigkeit
- Gefühl, es könnte Fieber kommen

Nach Verkühlungen ist Camphora ein reines Vorbeugungsmittel. Wenn der Katarrh (Absonderung aus Nase, Hals oder Lunge) schon angefangen hat, ist Camphor nicht mehr angezeigt. Camphor wirkt schnell und prompt auf den Wärmehaushalt. Passiert das nicht, ist das Miasma schon aktiviert und Camphor wird zwar noch eine heilende Wirkung auf die Reaktionsfähigkeit des Körpers ausüben, aber den Infekt nicht mehr aufhalten können.

#### Dosierung

Camphora ist das erste Mittel, was sobald wie möglich nach einer Verkühlung gegeben wird.

Geben Sie zwei Tropfen Camphora Ø (Urtinktur) auf ein Glas kaltes Wasser und nehmen Sie davon einen Schluck oder essen Sie etwas Traubenzucker, auf den Sie ein bis zwei Tropfen Camphor Urtinktur geben und trinken Sie danach einen Schluck kaltes Wasser.

Wenn Sie jetzt auf der energetischen Ebene weiter behandeln wollen, nehmen Sie Camphora C30. Geben Sie fünf Tropfen auf ein halbes Glas kaltes Wasser und nehmen Sie davon alle Viertelstunde einen Teelöffel ein.

#### Tipp

Wenn Sie sich stark verkühlt haben, ist es am besten, den Körper langsam an die Wärme zu gewöhnen und nicht sofort etwas Heißes zu trinken. Es ist sogar homöopathisch und heilsam, anfänglich einen Schluck von einer kühlen Kampferlösung zu sich zu nehmen. Wenn Sie sich langsam wärmer fühlen, können Sie so viel Warmes trinken, wie Sie mögen. Manchmal entsteht bei

## **Grippe - Erkältungskrankheiten [IV]**

---

einer Verköhlung ganz natürlich ein Bedürfnis nach etwas Kaltem. Um die Heilungsprozesse optimal zu unterstützen, ist es wichtig, den echten Bedürfnissen des Organismus nachzugehen. Diese sind sehr deutlich und eindringlich, im Gegensatz zu irgendwelchen ungenauen Wünschen. In diesem Fall bestimmt der Körper selber den homöopathischen Prozess.

### **Dosierung**

Bei einer starken Unterkühlung bzw. Erfrierung ist Kampfer in der Urtinktur zu empfehlen. Je nach der Unterkühlung 1-2 Tropfen Kampfer in ein warmes, gegebenenfalls kühles Getränk geben und langsam trinken. Dies kann in den nächsten Stunden ein- bis zweimal wiederholt werden.

### **Tipp für Pflanzenliebhaber**

Mit Kampfer können Sie auch Ihre Balkonpflanzen retten, wenn diese versehentlich etwas Frost abbekommen haben. Stellen Sie die betroffenen Pflanzen nicht sofort aus der Frostzone, aber nicht in ein warmes Zimmer, sondern erst in einen kühlen Raum.

### **Dosierung**

Geben Sie 5 Tropfen Kampfer Ø auf einen Liter kaltes Wasser und besprühen Sie damit die Blätter.

(Weitere Maßnahmen bei Erfrierungen siehe unter Aconit und im Homöopathischen Ratgeber bei Notfällen.)

## **Echinacea**

Echinacea kann genauso wie Camphora gleich zu Beginn einer Erkältung eingesetzt werden, wenn die Symptome passen (siehe unter Kapitel Grippe).

### **Dosierung**

Es können in der Urtinktur bzw. bis D3 oder in der C200 alle zwei Stunden drei Tropfen auf einen Esslöffel Wasser eingenommen werden.

... wird fortgesetzt

## **Entnommen**

Homoeopathischen Ratgeber HR 5 - „Grippe-Erkältungskrankheiten“, Lage & Roy Verlag D-82418 Riegsee-Hagen

## **Kontakt**

*Lage & Roy Verlag*  
*Burgstraße 8*  
*82418 Riegsee-Hagen*  
*Tel.: +49 (0)8841 - 44 55*  
*ravi.roy@lage-roy.de*  
[www.lage-roy.de](http://www.lage-roy.de)