

## Schnupfen

Nachdem die Erkältung angefangen hat, müssen sich erst die deutlichen Symptome zeigen, bevor wir mit Sicherheit das passende Mittel bestimmen können. Dieser Vorgang kann wenige Stunden bis zu einigen Tagen dauern.

### Mittel bei kaltem, trockenem Wetter

- Aconitum napellus (Acon.), Sturmhut
- Belladonna (Bell.), Tollkirsche
- Bryonia alba (Bry.), Zaunrübe
- Hepar sulfuris (Hep.), Schwefelleber
- Nux vomica (Nux-v.), Brechnuss

## Aconitum napellus

### Auslösende Faktoren

- Starke Kälte, kalter trockener Wind
- Nach Anstrengung mit Schwitzen starker Kälte ausgesetzt sein, z. B. Gebirgswanderung

### Symptome

Stockschupfen mit rasenden Kopfschmerzen, Fieber, Schlaflosigkeit und großem Durst oder

Fließschnupfen, wobei klares Wasser ständig aus der Nase tropft, mit häufigem, heftigem Niesen

### Dosierung

Aconit C 200, viertel- bis halbstündlich, bis deutliche Besserung einsetzt. Drei Gaben sollten genügen!

### Tipp

Sie können die Wirkung von Aconit erhöhen, indem Sie fasten und sich Ruhe und Erholung gönnen. Geben Sie jetzt Ihrem Bedürfnis nach großen Mengen kalten Wassers nach. Wasser, besonders kristallklares Gebirgswasser wirkt wie Balsam bei einem Aconit-Zustand, während Alkohol (Grog, Punsch, Glühwein etc.) vollständig die Heilungsprozesse stoppt und einen einfachen Schnupfen zu einer Lungenentzündung werden lassen kann.

Der Aconit-Mensch braucht viel frische Luft, aber genießt auch die wohltuende Wärme einer Daunendecke. Die Wohnung sollte zumindest während seiner Krankheit zur Nichtraucherzone erklärt werden. Er braucht die kräftigen Aromen der Nadelbäume (z. B. Latschenkiefernöl).

Aconit wirkt zusammen mit Kampfer-Urtinktur auf starke Kälteeinwirkungen, die zu richtigen Unterkühlungen führen, sehr erwärmend und heilsam auf Menschen, Tiere und Pflanzen (siehe auch Kapitel Camphora unter Prophylaxe).

### Dosierung

Aconit C 200 und Kampfer-Urtinktur, jeweils 2 Tropfen auf ein Glas Wasser oder jeweils 5 Tropfen auf einen Liter Wasser für die Pflanzen.

### **Belladonna**

#### **Auslösende Faktoren**

- Haarewaschen oder -schneiden, Kälteeinwirkung am Kopf.

#### **Symptome**

- einseitiger Fließschnupfen mit roter Nase
- heiße Absonderung aus einem Nasenloch
- Nase sehr empfindlich, besonders die Nasenspitze, schmerzhaft wund beim Putzen
- Kopf empfindlich auf Kälte, der Kranke mag aber keine Mütze tragen, da es sonst zum Hitzestau kommt.
- mag es am ganzen Körper warm haben, außer am Kopf
- heißer Kopf, aber kalte Hände und Füße
- Oberkörper heiß, aber trotzdem Kältegefühl
- berstende Kopfschmerzen sind oft vorhanden
- heißer Schweiß oder trockene heiße Haut mit Frösteln
- Zunge: schimmernd, glänzend rot

Der Belladonna-Schnupfen ist in der Regel nach drei Tagen verschwunden. Wenn der Schnupfen unterdrückt wird oder wenn der Kranke nicht warm genug zugedeckt, bzw. angezogen ist und seinen Kopf nicht geschützt hat, entstehen Kopfschmerzen, die ihn verrückt machen. Kinder können in diesem Zustand wild um sich schlagen.

#### **Dosierung**

Anfänglich 3x täglich eine Gabe C 200, dann auf 2 und 1 x täglich reduzieren.

#### **Tipp**

Für den Belladonna-Menschen ist es wichtig, seinen Kopf zu schützen, auch wenn er dies nicht so gerne tut, da es ihm am Kopf zu heiß ist. Deshalb soll die Kopfbedeckung aus leichter Baumwolle oder Seide bestehen. Farbenfrohe Kopfbedeckungen sind hier sehr wohltuend. Belladonna-Menschen sind sehr aktiv und genesen am besten, wenn sie nicht auf ihre gewohnte Nahrung verzichten. Kinder, aber auch Erwachsene können sogar trotz der Erkältung etwas Milch zu sich nehmen. Limonaden, am besten hausgemachte aus frischen Früchten beschleunigen den Heilungsprozess. (Rezepte finden Sie im Anhang) Der kluge Belladonna-Mensch weiß, dass eine Überreiztheit seines Gehirns zu einer Erkrankung führen kann. Sobald er spürt, dass sich diese Situation anbahnt oder er vorhat, seine Haare schneiden zu lassen, greift er zu Vorsichtsmaßnahmen.

Er zieht sich zurück und legt eine Kassette mit aktiver, aber trotzdem ausgleichender Musik ein, vorzugsweise Wagner z. B. „Die Meistersinger“. Nach anfänglicher Ruhe im Bett, mit einem Tuch um seinen Kopf zu schützen, ist es ihm bald fast nach einem Tanz zumute: Kurzum, der Belladonna-Mensch erholt sich leicht und ist schnell wieder voller Kraft und Tatendrang. (Dieses Arzneimittelbild finden Sie im Homöopathischen Ratgeber Nr. 20 „Arzneimittelwesen“)

### **Bryonia**

#### **Auslösende Faktoren**

## Grippe - Erkältungskrankheiten [V]

---

- Längere Einwirkung von kaltem, trockenem Wind
- Wetterwechsel von kalt auf warm
- länger dauernde Warmwetterperioden.
- Schwitzen und länger der Kälte ausgesetzt sein, z. B. durch anstrengende Arbeiten im Freien

### Symptome

- Fließschnupfen mit Niesen und schmerzhaft tränenden Augen
- Schnupfen mit Obstipation
- der Schnupfen macht den Kranken träge und unbeweglich, der Körper tut weh und er hat nur noch den Wunsch, sich hinzulegen und nichts zu tun
- trinkt kalte Getränke in großen Mengen
- Zunge: bräunlich belegt

Bryonia ist ein sehr beschäftigter Mensch. Er verrichtet seine tagtäglichen Arbeiten gerne und mit Bedacht. Sie sind ein Teil seines Lebens geworden und fließen ihm leicht von der Hand. Störungen oder Unterbrechungen des Tagtäglichen haben immer eine nachteilige Wirkung auf ihn. Der Gedanke, aufhören und sich der Störung zuwenden zu müssen, ist ihm zuwider, und wenn dies länger anhält, führt es unweigerlich zu Krankheit. Er muss jetzt unbedingt von seinen Gewohnheiten Abstand nehmen. Totales Fasten und absolute Ruhe sind angesagt. Seine Leibspeisen, Brot und Bier, welche seinen Leib sonst immer bei Kräften halten, wirken jetzt wie Gift. Schon der geringste Verzehr kann gefährliche Zustände, wie eine Rippenfellentzündung, entstehen lassen.

### Dosierung

Bryonia C 200, 3 - 4 Gaben täglich, bis der Patient wieder ganz gesund aufwacht, dann Mittel absetzen.

### Folgemittel

Sulfur

### Tipp

Sobald der ‚erfahrene‘ Bryonia-Mensch die ersten Zeichen einer schleichenden Erkältung spürt, wird er hellhörig und handelt sofort. Im Gegensatz zu dem sturen Bryonia-Menschen, der trotzdem weiter arbeiten will, aber letzten Endes für Tage oder Wochen außer Gefecht gesetzt wird, entscheidet er sich sofort, nichts mehr zu essen, und macht sich ein paar Liter heißen Tee, den er genüsslich trinkt. Danach legt er sich in einen dunklen Raum und deckt sich bis zur Nasenspitze zu. Jetzt schwitzt er sich 24 Stunden aus, wonach er zwar etwas entkräftet, aber gesund aufsteht. Es dauert noch einige Tage, bis er seine Kräfte, vor allem mit Hilfe von großen Mengen dünnflüssiger Suppen, ganz gesammelt hat.

## Hepar sulfuris

### Auslösende Faktoren

- Kaltes, trockenes Wetter
- Zugluft
- geringste Kälteeinwirkung

### Symptome

- anfangs Fließschnupfen mit viel Niesen, schlechter durch kalte frische Luft, besser im warmen

Zimmer oder im warmen Bett

- später dickes, gelbes, nach altem Käse riechendes Sekret
- verstopfte Nase mit schmerzhafter Entzündung der Nasenneben- und Stirnhöhlen, empfindlich an der Nasenwurzel
- reichliche Absonderung, muss sich häufig in der Nacht die Nase putzen

Die Hepar-sulf.-Erkrankung ist zwar langwierig und entwickelt sich langsam, trotzdem können die ersten Zeichen sehr schnell und mit großer Heftigkeit eintreten. In sehr trockenen, kalten Gegenden oder ähnlicher Wetterlage kann die Krankheit wochen- sogar monatelang anhalten. Dabei kann das Allgemeinbefinden nach einer Weile durchaus zufriedenstellend sein. Bei wechselhaftem Klima reagiert der Körper entsprechend wechselhaft. Da der Eiweißstoffwechsel bei Hepar sulfuris nicht in Ordnung ist, ist es für seine Genesung wichtig, anfänglich auf hochwertige Eiweiße ganz zu verzichten. Dies gilt auch für Milch und Milchprodukte. Dagegen stören kleine Mengen Fisch oder Geflügel den Heilungsprozess nicht.

### Dosierung

Hepar sulfuris C 200, 2-3 Gaben täglich.

### Tipp

Wenn Ihr Immunsystem sehr erschöpft ist, ist ein Klimawechsel angebracht. Wärmere feuchte Gegenden sind für Sie als Heparsulf-Typ sehr wohltuend. Jedoch ist ein Blitzurlaub nicht immer möglich bzw. tragbar. Also müssen Sie sich dieses Klima zuhause erschaffen. Abends eine lange und heiße Dusche und sich dann in ein kuscheliges warmes Bett zu verkriechen, ist Balsam für Ihre Nerven. Wenn zusätzlich das Abendessen leicht war, genesen Sie in der Regel wieder sehr schnell. Es ist sogar ratsam, am ersten Tag abends gar nicht zu essen und nur heiße säuerliche Tees (Zitronen- oder Früchtetees) zu trinken. Bei den ersten Zeichen des Abgeschlagenseins wird ein Dampfbad (Türkisches Bad) sogar die Erkrankung abwenden können.

## Nux vomica

### Auslösende Faktoren

- Zugluft oder kalte, trockene Luft
- Sitzen auf kalten Steinen
- Nasswerden
- Haare schneiden

### Symptome

- Nase anfangs verstopft, trocken, roh und wund
- Niesen und Fließschnupfen morgens, Nase nachts ganz verstopft, tagsüber einseitig, Nase läuft in warmen Räumen und am Tag
- draußen hört die Absonderung auf und das Allgemeinbefinden bessert sich
- wacht um 3.00 Uhr auf, Nase zu, fühlt sich schlecht, Aufsetzen bessert
- eigentlich möchte er lieber liegen, doch dann ist die Nase wieder verstopft
- wenn er durch den Mund atmet, trocknen die Schleimhäute zu sehr aus

Nux vomica ist zwar ein sehr verfrorener Mensch und möchte es gern warm haben, aber er verträgt die Wärme im gewissen Sinne nicht so gut. In einem warmen Raum sind alle Symptome ganz schlimm. Er muss sehr häufig niesen, wobei sehr reichlich Absonderung aus der Nase läuft, so dass

## **Grippe - Erkältungskrankheiten [V]**

---

er Hunderte von Taschentüchern aufbraucht. Jedoch ist ihm auch ein etwas geringfügig kühleres Zimmer sehr unangenehm. Draußen an der frischen Luft sind seine Schnupfensymptome so gut wie weg. Er muss aber sehr warm angezogen sein und kann nicht lange der Kälte ausgesetzt sein. Danach tut ihm ein Vollbad sehr gut. Nur am Gesicht braucht er keine Wärme, es ist ihm ohnehin zu heiß.

### **Dosierung**

Nux vomica C 200 alle 2 bis 4 Stunden eine Gabe, bis der Schnupfen weg ist.

### **Tipp**

Um sein Immunsystem intakt zu halten, muss der Nux-vomica-Mensch aktiv bleiben und genug an der frischen Luft sein. Jedoch darf er nicht zu sehr in Stress kommen, da er dadurch seine Schutzmechanismen vor der Kälte verliert. Sobald er die geringste Abkühlung spürt, muss er für schleunige Erwärmung des unterkühlten Körperteils sorgen. Sehr oft sind seine Füße betroffen, wobei ein heißes Fußbad fast immer das Richtige ist, um einen drohenden Infekt abzuwenden. Auch das warme Gebläse im Auto auf die Füße kann die Rettung sein oder ein heißes Getränk, in das er gerne einen Schuss Alkohol mixt. Das kann ihn zwar momentan stärken, aber auf lange Sicht gesehen ist es für ihn sehr schädlich, da er aus dieser Gewohnheit nicht mehr herauskommen kann. Der schlaue Nux-vomica-Typ kennt alle diese Feinheiten, die ihm gut tun, einschließlich des Fastens. Jedoch muss er abends aufpassen, da es ihm bis dahin sehr gut geht, und er neigt dann schnell dazu, seine Genesung mit einem späten Besuch bei seinem Lieblingsrestaurant üppig zu feiern. Ganz fasten oder nur eine leichte Suppe am Abend zu sich zu nehmen, das wäre der heißeste Tipp für ihn.

*... 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. 08841 - 44 55  
ravi.roy@lage-roy.de  
www.lage-roy.de

**Foto entnommen pixabay.com**