

Schnupfen

Mittel bei kalt-feuchtem Wetter

Dulcamara (Dulc.), bittersüßer Nachtschatten

Rhus toxicodendron (Rhus-t.), Gifteiche

Dulcamara

Auslösende Faktoren

- Kaltes feuchtes Wetter, wie Schnee, Meeresluft, Regen
- Verkühlung und nass werden nach Überhitzung
- Wetter- oder Klimawechsel von warm auf feucht-kalt
- Sitzen auf feuchter Wiese
- schleichender Kälte ausgesetzt sein

Symptome

- beginnt gleich mit Stockschnupfen, Rücken-, Glieder- und Nackenschmerzen
- im warmen Raum fließt die Nase mehr, draußen weniger
- geringste Kälte wird nicht vertragen und löst Niesanfälle aus
- wenn der Schnupfen stockt, geht es ihm schlechter
- rote, wunde entzündete Augen mit viel Tränenfluss
- Wärme tut gut
- wenn er lange im Warmen war und dann rausgeht, wird er krank

Die Kälte bringt bei Dulcamara den ganzen Fluss zum Stocken und macht ihn steif, vor allem am Nacken. Es tut alles weh, und er braucht unbedingt Wärme, so dass er sich wieder wohler fühlt, und der Stockschnupfen zum Fließen kommen kann. Trockene beständige Wärme ist das Beste für ihn. Die süße Frische des Taus wird bitter, wenn er zu viel davon genießen will.

Dosierung

Dulcamara C 200, am ersten Tag 3x täglich 2 Globuli oder Tropfen, dann nur noch 1 x täglich, bis die Symptome weg sind.

Folgemittel

Wenn Dulcamara nicht oder nicht mehr hilft, Mercur geben.

Tips

Ein beständiges warm-trockenes Klima ist das Beste für ihn, aber trotzdem muss er mit der Feuchtigkeit zurechtkommen. Dies kann er schaffen, indem er feucht gewordene Körperpartien z. B. durch Sitzen auf einer tau-feuchten Wiese kräftig abrubbelt, bis ihm heiß wird. Dulcamara ist ein gutes Mittel für Freizeitaktivisten, die sich nach dem Besuch eines Fitnesscenters oder einer Sauna leicht erkälten, wenn es draußen kalt ist. Um das Immunsystem auf den Temperaturwechsel vorzubereiten, ist es auch hier gut, den Schweiß ordentlich abzufrottieren.

Rhus toxicodendron

Auslösende Faktoren

- Regnerisches, kalt-feuchtes Wetter
- Nieselregen, Nebel
- Baden in kaltem Wasser

Symptome

- verstopfte Nase, dicke übel riechende Absonderung
- Nase geschwollen mit roter Nasenspitze
- Wundheitsgefühl durch häufiges Naseputzen
- krampfartige Niesanfalle
- fühlt sich steif, möchte sich aber bewegen, weil er so unruhig ist
- Bewegen, z. B. nachts umhergehen, bessert
- kalte Luft macht ihm nichts aus, wenn er warm angezogen ist
- Durst auf Kaltes, fröstelt aber dadurch
- der Schnupfen ist oft mit einer Halsentzündung verbunden
- Zunge: Zungenspitze und -ränder rot, manchmal hinten gelbweiß belegt

Der Rhus-tox-Mensch ist keineswegs abgeneigt, in einer feuchten Gegend oder unter widrigen Umständen zu leben, denn er ist bemüht, mit seinem Umfeld zurechtzukommen. Kalt duschen z. B. kann ihm große Steifheit und Beengung verschaffen, aber er möchte trotzdem in der Lage sein, kalt duschen zu können.

Dosierung

Rhus-tox C 200, alle 2-4 Stunden eine Gabe.

Folgemittel

Rhus-tox braucht häufig ein Folgemittel, oft ist es Sulfur oder Tuberculinum.

Tips

Um das Immunsystem flexibel zu halten, so dass es auf den „Angriff“ von Feuchtigkeit und Nässe vorbereitet ist, ist eine gewisse geistige und körperliche Einstellung notwendig. Der Rhus-tox-Mensch muss die Techniken lernen, um größere Beweglichkeit für sich selbst zu schaffen, also trotz Nässe- und Kälteeinwirkung beweglich zu bleiben. Wenn er vor einer kalten Dusche leichte Körperübungen macht, z. B. einfach etwas hüpfen, kann er die Nässe besser vertragen. Einen schlauen Rhus-tox-Menschen werden Sie an einem Badensee, beim Hineinspringen ins nasse Element, leicht erkennen, weil er mit Armen und Beinen wild um sich paddelt.

Mittel bei verschiedenen Wetterlagen

- *Wechsel von kaltem zu warmem Wetter:* Carbo vegetabilis (Carb-v.) pflanzliche Kohle, Gelsemium (Gels.), Kalium sulfuricum (Kali-s.) Kalium sulfat, Natrium muriaticum (Nat-m.) Kochsalz, Pulsatilla (Puls) Kuhschelle, Allium cepa (All-c.) Zwiebel

- *Ständiger Wetterwechsel*: Arsenicum album (Ars.) Arsen, Tuberculinum bovinum (Tub-bov.) Rindertuberkulose
- *Wind*: Euphrasia (Euphr.) Augentrost
- *Kalte, feuchte Luft*: Mercurius solubilis (Merc.) Quecksilber

Carbo vegetabilis

Auslösende Faktoren

- warme Frühlingswinde nach kühlen Tagen mit hoher Luftfeuchtigkeit
- warm-feuchtes Wetter

Symptome

- Niesreiz durch Kitzeln in der Nase, kein befreiendes Niesen
- Anschwellen der Nasenschleimhäute
- abendliche Verschlechterung mit Heiserkeit
- schlapp, blass, lustlos, voller Selbstmitleid

Der Carbo-vegetabilis-Typ hat gerne einen gleichmäßigen Lebensstil. Alles, was mehr Bewegung in seine Zellen bringen soll, macht ihn krank. Er liebt milde, süße Speisen. Nicht nur das Klima soll angenehm sein, sondern auch sein Essen: cremig, butterig und außergewöhnlich schmackhaft, worüber sich allerdings seine Abwehrzellen gar nicht so freuen. Um sie trotzdem in der notwendigen Bewegung zu halten, lässt er liebliche Weine und Kaffee, vor allem Caffe latte ihre Dienste verrichten.

Dosierung

Carbo-v. C 200, alle 4-6 Stunden eine Gabe

Tips

Bei einer Erkrankung ist es weise und angebracht, seine Ernährung auf liebevoll zubereitete, aber sahnfreie Suppen umzustellen. Wenn der Carbo-vegetabilis-Kranke auch kein Freund von frischem Obst ist, so gibt es doch auch Nahrungsmittelergänzungen aus Obst und Gemüse.

Musik von Richard Strauss und ähnlichen Komponisten beschwingt ihn und baut sein Immunsystem auf.

Gelsemium

Auslösende Faktoren

- warm-feuchtes Wetter vor allem im Herbst und Winter
- Föhn

Symptome

- langsame Entwicklung der Erkältung

- Absonderung brennend heiß, ätzend, macht die Innenseite der Nasenflügel wund
- Fließschnupfen mit Niesen
- möchte zum Naseputzen keine Kraft anwenden
- schmerzhaftes Stirnhöhlenentzündung, Stirnhöhlen entleeren sich nicht, es kommt nur ein wässriges Sekret
- Augen sind schwer und drücken
- Kopfschmerzen vom Hinterkopf ausgehend erschweren alles
- warmer Raum tut gut, friert aber trotzdem
- Frostschauder laufen den Rücken hoch und runter

Wärme, v.a. verbunden mit Feuchtigkeit, und Föhn stimmen das Immunsystem des Gelsemium-Menschen derart träge, dass er gar nichts mehr abwehren kann. Sein Geist wird unheimlich müde, so dass er sich kaum wachhalten kann. Nur der benommene, vom Hinterkopf ausgehende Kopfschmerz und die Schmerzen in den Knochen halten ihn davon ab, ganz wegzutreten. Dieser Zustand tritt langsam, aber unweigerlich ein. Es besteht Durstlosigkeit, direkt ein Widerwille zu trinken, aber die Nieren sind aktiv und scheiden viel Wasser aus.

Dosierung

Gels. C 200, alle 4-6 Stunden eine Gabe

Tips

Für Sie als Gelsemium-Typ liegt Ihre Rettung darin, sofort große Mengen Warmes über den Tag verteilt zu trinken, am besten keine aufputschenden Tees, sondern dünne Getränke aus Getreide (Rezepte siehe im Anhang). Denn Ihre Kopfschmerzen werden besser, und Ihr Geist wird klarer durch reichliches Wasserlassen. Um noch besser aus der Lethargie herauszukommen, wäre es gut, das anzugehen, was Sie in letzter Zeit gescheut haben. Bis Sie wieder voll in die Aktivität gekommen sind, ist es ratsam, nicht zu essen.

Kalium sulfuricum

Auslösende Faktoren

- Wetterwechsel von kalt auf warm-trocken

Symptome

- Verlangen nach frischer Luft
- abendliche Verschlechterung
- milde, dicke, gelbe bis gelblich grüne Absonderungen
- übelriechendes Sekret
- mag nichts Heißes (Zimmer, Getränke, Speisen, Wetter)
- durstig
- Zunge mit gelbem Schleim belegt

Das Immunsystem des Kalium-sulf-Menschen scheint sich trotz aller Mühe nicht auf ein stabiles Niveau aufrappeln zu können. Jahr für Jahr leidet dieser Mensch unter schweren Sinusitiden und kann sie nicht loswerden. Es ist fast ein chronischer Zustand geworden, der bei jedem warmen Wetter akut ausbricht. Man kann die ersten drei Symptome leicht mit Pulsatilla verwechseln, aber die restlichen unterscheiden es von Pulsatilla.

Dosierung

Kali-s. C 200, alle 4-6 Stunden eine Gabe

Tips

Für Sie als Kalium-sulfuricum-Typ ist es jetzt an der Zeit, Ihr Immunsystem von Grund auf zu überholen. Ein Wechsel zu einem richtig kalten Klima wäre nur anfänglich die Lösung, außer wenn Sie die meiste Zeit Ihrer Arbeit draußen zu verrichten hätten. Eine starke körperliche Betätigung, Sonne, kristallklares Wasser und reine Luft würden für einen raschen Wiederaufbau Ihres Immunsystems sorgen. Nun ist es für Sie höchstwahrscheinlich nicht möglich, diesen Schritt zu tun. Bei einem akuten Infekt verfahren Sie daher folgendermaßen:

- Trinken Sie große Mengen sehr kaltes Wasser, welches das Immunsystem anregt, und essen Sie so lange nichts, bis Sie wirklich sehr hungrig sind. Verrichten Sie jetzt eine anstrengende Tätigkeit, die Sie den ganzen Tag in Anspruch nimmt, und die Sie schon lange machen wollten.
- Müssen Sie zwischendurch etwas essen, dann am besten Obst. Wenn Sie mit Ihrer Arbeit fertig sind, können Sie eine kalte Dusche nehmen oder sich eine Runde schwimmen gönnen. Anschließend genießen Sie Ihr Lieblingsgericht. Dazu nach Bedarf eine große Portion Schlaf.
- Als Dauerlösung: verrichten Sie mindestens dreimal in der Woche eine Arbeit, die Ihren Körper richtig in Anspruch nimmt und wobei Sie möglichst viel an der frischen Luft sein können. Befriedigen Sie Ihr Bedürfnis nach Flüssigkeit, indem Sie große Mengen kalten Wassers und Fruchtsaft trinken.

Natrium muriaticum

Auslösende Faktoren

- Wetterwechsel von kalt auf warm-trocken

Symptome

- Stock- und Fließschnupfen wechseln sich ab
- Katarrh mit viel wässriger Absonderung
- Sekret sieht aus wie rohes oder gekochtes Eiweiß
- draußen ist die Nase verstopft gleichzeitig mit wässriger Absonderung
- Wundwerden der Nase durch häufiges Naseputzen
- häufige und heftige Niesanfälle
- Niesreiz ist draußen besser
- Schnupfen ist draußen, besonders bei unbedecktem Kopf und durch Anstrengung schlimmer
- Fieberbläschen um Mund und Nase
- Lippen trocken, schälen sich ab
- Zunge ist blass

Der Natrium-mur-Mensch hat zwar Hunger und Durst, spürt aber keinen Appetit auf irgendetwas und mag nichts trinken. Sein Geruchs- und Geschmackssinn ist verlorengegangen. Nur stark gesalzene Speisen kann er schmecken. Weil jedoch seine Schleimhäute sehr ausgetrocknet sind, ist er gezwungen etwas zu trinken, aber Wasser schmeckt fade. Das Einzige, was er einigermaßen trinken kann, ist Sprudel. Brot und andere Kohlenhydrate, die er sonst gerne in großen Mengen mag, kann er jetzt nicht mehr essen bzw. vertragen. Er mag es nicht zu warm haben, aber er möchte

auch nicht raus gehen. Jegliche Anstrengung ist ihm unangenehm und am liebsten möchte er sich ins Bett verkriechen.

Dosierung

Nat-m. C 200, alle 4-6 Stunden eine Gabe

Tips

Sie wissen jetzt nicht, was Sie essen sollen, weil Sie auf nichts Appetit haben. Doch eine nahrhafte Suppe, gut gewürzt mit frischem Knoblauch, wird Ihnen sicherlich zusagen. Sie werden dann richtigen Durst auf ein sprudelndes Mineralwasser bekommen und können wieder nach Herzenslust trinken. Um Ihr Immunsystem auf Dauer aufzubauen, können Sie für vier bis sechs Wochen eine Knoblauchkur durchführen, danach jedoch nur noch gelegentlich und sehr sparsam damit würzen. Denn alle Heilmittel und Kräuter erzeugen in der materiellen Form eine gegenteilige Wirkung, nachdem sie ihren Zweck, das Immunsystem in ihrer Weise zu stärken, erfüllt haben.

Sie können jedoch im Gegensatz dazu die feinen Schwingungen der Musik von Mozart niemals überdosieren, sondern sie von nun an in ganzer Fülle in Ihr Leben einschwingen lassen.

Pulsatilla

Auslösende Faktoren

- Wärmeeinwirkung
- Föhn
- nasse Füße
- üppige fettreiche Mahlzeiten, Schweinefleisch

Symptome

- Schnupfen beginnt mit viel Schleimansammlung, die nachts immer mehr zunimmt, ohne den Schlaf zu behindern, und sich morgens in großen Mengen entleert
- reichlich dickes mildes Sekret, das später gelb bis grün ist
- Geruch von altem Katarrh in der Nase
- draußen ist die Nase frei und das Allgemeinbefinden gut
- aber beim Betreten eines Raumes setzt ein heftiger wässriger Schnupfen mit Niesen ein
- im Haus und abends ist der Schnupfen schlimmer
- Geruchs - und Geschmacksverlust
- trockene Lippen, die sich abschälen
- die Zunge ist grau-weiß belegt

Solange das Wetter kalt ist, kann der Pulsatilla-Mensch alles essen und vertragen. Ihm ist grundsätzlich warm und in einem warmen Raum friert er eher. Je kälter es dagegen ist, desto weniger friert er. Doch sobald die wärmeren Tage kommen, erkältet sich Pulsatilla beim geringsten Anlass. Dies können sowohl emotionale Ursachen sein, als auch die oben erwähnten.

Als erstes verliert sie gänzlich ihren Appetit und Durst und zerfließt vor Selbstmitleid. Dies muss man ihr aber nicht unbedingt auf den ersten Blick anmerken. Später meldet sich ein Durst auf kleine Mengen Kaltes.

Dosierung

Puls. C 200, alle 4-6 Stunden eine Gabe

Tips

Als Pulsatilla-Mensch können Sie Ihre Krankheit sehr mildern bzw. vollständig abwenden, wenn Sie bei den ersten Alarmsignalen einen ausgiebigen gemütlichen Spaziergang an der kühlen frischen Luft machen, ohne sich zu erhitzen. Je kühler die Luft, desto besser, am besten, morgens oder abends im Wald. Anfänglich ist es ratsam, nichts zu trinken, sobald aber der Durst kommt, können Sie sich eine große Menge kalten Zitronensaft machen. Sie können ihn schluckweise sauer trinken oder mit Honig süßen. Wenn Sie wieder Hunger verspüren, können Sie Ihren Durst noch mehr anregen, indem Sie etwas Käse essen. Dies ist wichtig, da Sie dazu neigen, zu wenig zu trinken. Meiden Sie anfänglich Milchprodukte und Fett. Kleine Mengen Butter und Käse als Würzmittel zur Geschmacksverbesserung werden jedoch mühelos vertragen. Um Ihr Immunsystem auf Dauer aufzubauen, müssen Sie als Pulsatilla-Mensch genügend an der frischen Luft sein und Ihren Konsum an sahnigen, süßen und konzentrierten Nahrungsmitteln reduzieren. Geben Sie Ihren echten Bedürfnissen nach viel Frischkost und leichter Nahrung nach.

Allium cepa

Auslösende Faktoren

- Frühjahr und Herbst

Symptome

- Fließschnupfen mit reichlicher ätzender Absonderung
- Augenentzündung mit mildem Sekret
- viel Niesen, besonders in einem warmen Raum
- Verschlechterung abends
- Schnupfen und allgemein besser durch frische, kalte Luft
- Schwere im Kopf bis hin zu drückendem Kopfweh
- Heiserkeit und Kratzen im Kehlkopf abends ab 21 Uhr
- hackender Husten durch das Einatmen von kalter Luft
- der Husten scheint den Kehlkopf zu zerreißen
- fühlt sich sehr heiß und hat viel Durst

Allium cepa, die Zwiebel, ist ein frühlingshaftes Mittel, und immer wenn die Wetterlage sich so anfühlt, kann es in Frage kommen. Da es nicht selten ist, dass in den späten Winterwochen der Duft des Frühlings zu riechen ist, kommt die Zwiebel auch dann zum Einsatz. Die zu schnelle Verordnung von Allium cepa bei jedem Fließschnupfen verursacht jedoch oft eine Unterdrückung. Die Schnupfensymptome werden zwar besser, aber nun tritt eher eine depressive Stimmung ein. Bald entsteht ein Reizhusten. Das oberste Gesetz in der Homöopathie lautet: Das allgemeine Befinden muss sich bessern, sonst ist es eine Symptomenbehandlung und eine Unterdrückung. Den mit Allium cepa verursachten Husten kann man meist mit Phosphor heilen. Sulphur, Nux vomica und Tuberculinum können auch in Frage kommen.

Dosierung

All-c. C 200, alle 2-6 Stunden am ersten Tag, die nächsten 2-3 Tage weniger häufig. Nach drei Tagen

ist meist alles vorbei.

Tips

Der Frühling ist eine sehr gute Zeit, um eine ein bis vierwöchige Zwiebelkur durchzuführen, vorzüglich mit Frühjahrszwiebeln. Dies ist besonders gut für diejenigen, die den Winter sehr angespannt verbracht haben.

Allium cepa ist überhaupt gut für alle Menschen, die sich über den Frühling nicht freuen können.

Arsenicum album

Auslösende Faktoren

- Ständige Wetterwechsel
- Baden und Kontakt mit Wasser

Symptome

- dünne, wundmachende Absonderung, auch nachts mit gleichzeitiger Verstopfung der Nase
- nachts bekommt er keine Luft und kann nicht schlafen, fühlt sich elend
- Kitzeln in der Nase, wie mit einer Feder
- muss viel niesen, aber es bringt keine Erleichterung
- Zerschlagenheitsgefühl durch häufige Niesanfälle
- große Kälteempfindlichkeit
- braucht viel Wärme, auch warm trinken und baden

Der Arsenicum-album-Mensch ist so erschlagen und erschöpft, dass er seine tagtäglichen Pflichten nicht mehr zu seiner Zufriedenheit erfüllen kann. Das macht ihn noch depressiver und manchmal hat er keine Lust mehr zu leben. Muss er während seiner Erkrankung etwas Wichtiges erledigen, so verlängert sich die Genesungszeit. Im schlimmsten Fall schlägt die Erkältung auf die Lunge. In solchen Situationen muss Arsen noch häufiger und länger verabreicht werden. Ohne ein gutes Folgemittel ist hier eine befriedigende Ausheilung nicht möglich. Es besteht eine große Erkältungsanfälligkeit zu jeder Jahreszeit, besonders durch den Kontakt mit Wasser.

Dosierung

Ars. C200, 3 - 4x täglich über mehrere Tage. Dies Mittel muss man häufiger und länger einsetzen.

Folgemittel

- Phosphor, bei Lungenbeteiligung
- Sulfur, wenn ihm warm wird
- Tuberculinum, wenn er nicht aufhört zu frieren

Tips

Um für eine schnelle Genesung zu sorgen, muss der Arsen-Mensch gut versorgt und bei Kräften gehalten werden. Besonders die fortwährenden Sorgen sind es, die sein Immunsystem immer wieder schwächen. Er braucht anfänglich absolute Bettruhe. Sogar Musik könnte ihn zu früh wieder aktivieren. Wenn die Sonne anfängt unterzugehen, sollte er aber unbedingt etwas Musik hören. Die

Grippe - Erkältungskrankheiten [VI]

Werke von Giacomo Puccini (z. B. aus Gianni Schicchi „O mio bambini caro“) sind in hervorragender Weise dazu geeignet, seine Stimmung aufzuhellen, da diese sonst leicht in den Keller rutscht.

Da es ihm durch die Wärme nur kurzzeitig besser geht, nimmt er immer wieder kleine Schlucke heißen Tee zu sich. Sein Körper braucht jetzt viel Flüssigkeit und kräftige Nahrung, jedoch nur kleine Mengen von Fisch, Geflügel oder Fleisch, am besten als Suppeneinlage mit etwas Gemüse und Reis. Vegetariern verleiht Balsamico-Essig, Senf oder Meerrettich eine entsprechend kräftigende Energie.

... 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**