

## **Homöopathische Akuthilfe am Berg im Winter**

Diese Anleitung ist gedacht für Notfallsituationen am Berg. Sie soll nicht dazu verleiten, ärztliche Hilfsmaßnahmen zu verzögern oder zu vermeiden. Trotz Handy und Helikopter verstreicht oft wichtige Zeit bis zum Eintreffen der Rettungsmannschaften. Mit einer kleinen Auswahl an homöopathischen Kügelchen und einer einfachen Gebrauchsanweisung lässt sich manchmal das Schlimmste verhindern.

Vor 200 Jahren entwickelte der Arzt Samuel Hahnemann die Klassische Homöopathie.

Seine Erkenntnis beruht auf Arzneimittelselbstversuchen. In unglaublichen Verdünnungen wurde und - wird noch heute – eine Arzneisubstanz verabreicht, die bei einem gesunden Menschen krankheitsähnliche Beschwerden und Symptome hervorrief. Treten nun bei einem Kranken eben diese Symptome auf, kann er durch diese Arznei geheilt werden. Eine genial einfache und höchst wirkungsvolle Methode besonders in der Akutmedizin

## **Ski und Homöopathie**

### **Verletzungen**

Gleich welcher Art – ausgenommen natürlich Bagatellverletzungen – zunächst eine Gabe

#### **Arnika C30**

Sie bringt Ruhe und Entspannung in die Situation und hilft dem Körper adäquat die Lage zu meistern. Jede von Schmerz und Schwellung begleitete Verletzung kann als Erstmaßnahme bedenkenlos mit Arnika behandelt werden. Kommt ein seelischer Schock dazu, was ja unabhängig von der Schwere der Verletzung sein kann, eine Gabe

#### **Aconit C200**

Sind die Verletzungen schlimmerer Art ist es sinnvoll, Rettern und Helfern ebenfalls eine Dosis Aconit C200 oder

#### **Rescue Tropfen**

zu verabreichen. Seit Neuestem gibt es sie auch als Globuli.

### **Mittel zu homöopathischen Behandlung von S c h o c k z u s t ä n d e n**

Menschen sterben auch am Schock, nicht nur an Verletzungen!

Gerade am Berg benötigt man einen klaren Kopf. Unterschiedliche Zeichen können darauf hinweisen: Unruhe, Nervosität, Ängstlichkeit, erweiterte oder verengte Pupillen, Frieren, Zittern, Schreien, Teilnahmslosigkeit oder Sprachlosigkeit

- bis zum Eintreffen der Sanitäter und des Arztes und auch darüber hinaus

#### **Arnika C200**

Die Häufigkeit der Gabe richtet sich nach der Schwere des Schocks. Wiederholt sollen die Kügelchen gegeben werden, wenn nach einer Verbesserung der Symptome wieder eine Verschlechterung eintritt. Im schlimmsten Fall im Abstand von wenigen Minuten jeweils 3 Kügelchen.

Wichtigstes Schockmittel bei Verletzungen

- Überempfindlichkeit am gesamten Körper, will auf keinen Fall berührt werden
- jede Unterlage ist ihm zu hart
- sagt, dass alles nicht so schlimm ist
- will in Ruhe gelassen werden, verweigert Hilfe
- kann keinen engen Raum ertragen

### **Aconitum C200**

Schock durch Schreck

- Panik
- große Furcht, Angst, Unruhe
- sagt : Ich sterbe

### **Opium C200**

Nach Arnika und Aconit bleibt die Furcht

- kann nicht aufhören zu schreien , wiederholt dauernd alles
- nervöse Zuckungen
- schnarchende Atmung
- Schmerzlosigkeit bei Schwerverletzten

### **Veratrum album C200**

Eisige Kälte, kalter Schweiß auf der Stirn

- trotzdem unstillbares Verlangen nach kalten Getränken
- Besserung durch äußere Wärme
- völlige Entkräftung

### **Camphora C30 und C200**

Blass, blau, kalter Schweiß, Nase kalt und spitz, starr blickende Augen und Pupillenerweiterung

- Körper eiskalt, trotzdem möchte der Patient nicht zugedeckt werden (im Gegensatz zu Veratrum album)
- unvermittelt kommt es zu Erbrechen und Durchfall
- totaler Kollapszustand

### **Hypericum C200**

Unerträgliche, übermäßige Schmerzen

Nach einem Sturz auf die Wirbelsäule reagiert der Verletzte auf die geringste Bewegung von Armen und Beinen mit lauten Schmerzensschreien.

**Liebevolle Zuwendung ist das wichtigste Schockmittel.**

## **G e h i r n e r s c h ü t t e r u n g**

### **Arnika C 30**

Über mehrere Tage hinweg, jeweils 2 mal täglich drei Kügelchen.

### **Hypericum C30**

Starke Kopfschmerzen nach einem Sturz auf den Rücken mit Aufschlagen auf den Hinterkopf

3 Tage lang 3x3 Kügelchen

## **Zerrungen, Verstauchungen, Verrenkungen**

Unabhängig von der endgültigen ärztlichen Diagnose :

Arnika C30 während der ersten sechs Stunden stündlich, sowie:

### **Rhus toxicodendron C30**

alle 8 – 12 Stunden, 3 oder 4 Tage lang

- Unbeweglichkeit und Schmerzen zu Anfang, aber Besserung bei fortgesetzter Bewegung
- Besser durch Wärme
- Verschlechterung durch Ruhe, Kälte, Wetterwechsel, besonders bei kaltem und feuchtem Wetter
- starke Unruhe, ständiges Verlangen, die Lage zu wechseln, vor allem nachts im Bett

### **Ledum palustre C30**

2-3 mal täglich über mehrere Tage hinweg

- besser durch Kälte
- Haut fühlt sich kalt an, verträgt aber keine Wärme
- Anwendungen mit kaltem Wasser lindern den Schmerz
- bei Menschen, die zu Zerrungen an Fuss und Fussknöchel neigen

### **Anacardium C30**

Erstes Mittel für Profisportler und Menschen, die unter starkem Leistungsdruck stehen

Durch akute oder wiederholte kleinere Traumata ausgelöste Sehnenverletzungen

- große Schwäche mit Zittern in allen Gliedern
- ziehende, reissende Schmerzen
- wird ausfallend, flucht ob der Verletzung

### **Agaricus und Ambra grisea**

sind ebenfalls Mittel für Sportler, die sich zu hohe Ziele gesetzt haben, deren innere Energie die Muskel - und Bänderkapazität übertrifft, was zwangsläufig zu Verletzungen führt. Die Behandlung mit diesen Mitteln sei der Therapeuth/In vorbehalten. Sie sind in diesem Zusammenhang nur erwähnt, um die Möglichkeiten der Homöopathie aufzuzeigen

### **Bryonia C30**

Hochwirksames Mittel bei Verletzungen und Entzündungen der Gelenke

Verschlimmerung bei der geringsten Bewegung

Besserung in absoluter Ruhelage

hat großen Durst und trinkt in großen Schlucken

## **M u s k e l r i s s**

### **Bryonia C30**

Während der ersten Stunde alle 10 Minuten 3 Kügelchen

### **Calendula C30**

3 Tage 3 mal täglich 3 Kügelchen

fördert die Vernarbung, wirkt schmerzlindernd und verkürzt den Heilungsprozess

### **Ruta C30**

Bei allen Verletzungen bei denen die Knochenhaut in Mitleidenschaft gezogen ist, also Brüche, Sehnen - und Bänderrisse. Hilft besonders gut bei Verletzungen der rechten Hand.

- Beine geben nach beim Aufstehen
- große Unruhe der Extremitäten, aber keine Erleichterung durch Bewegung wie bei Rhus tox.

## **K n o c h e n b r ü c h e**

Bis zur endgültigen Diagnose durch einen Arzt

### **Arnika C30**

Halbstündlich 3 Kügelchen.

- wirkt dem übermäßigen Anschwellen des Gewebes entgegen,
- lässt den Bluterguss schneller abbauen
- beseitigt den Gewebeschock

Nach der ärztlichen Versorgung des Bruches, weiterhin 3 mal täglich 3 Kügelchen Arnika C30 über 3 Tage hinweg. Wenn danach noch ein großer Bluterguss vorhanden ist, empfiehlt sich

### **Ledum C30**

2-3 mal täglich 3Kügelchen über mehrere Tage.

Um die Heilung des Knochens zu unterstützen, ist für einige Tage

### **Ruta C 30**

angezeigt, besonders wenn die Schmerzen beim Gehen oder unter Kälteeiwirkung sich verschlimmern.

### **Symphytum C30**

ist einige Tage nach dem Unfall angezeigt. Es fördert die Kallusbildung und beschleunigt die Heilung. Man nimmt es 14 Tage lang einmal täglich. Eventuell kann man es noch unterstützen mit

### **Calcium phosphoricum C30**

im täglichen Wechsel mit **Symphytum C30**

## **P r e l l u n g e n   u n d   b l a u e   F l e c k e n**

### **Arnica C30**

3 Tage jeweils 2 mal täglich 3 Kügelchen

### **Bellis perennis C30**

Ist angezeigt, wenn der aufgewärmte Körper plötzlich durch einen Unfall abkühlt z.B. Gletscherspalte, Sturz in nassen Schnee. Besonders hilfreich in der Weichteilgegend.

### **Ledum C30**

Wenn Arnika und Bellis perennis keine Wirkung zeigten und die Haut sich bei großflächigen Blutergüssen kalt anfühlt.

### **Hypericum C30**

Bei Prellungen und Stauchungen der Wirbelsäule

Je nach Schwere des Falls mehrere Gaben C30 (leicht) oder (C200) schwer.

- Prellung und Verletzung des Steißbeins
- Den Nerv entlang schießende, ziehende und schneidende Schmerzen
- prinzipiell immer geben bei jeder Sturzbeteiligung der Wirbelsäule

## **A u g e n v e r l e t z u n g e n**

Jede Augenverletzung ist mit einem emotionalen Schock verbunden. Die Heftigkeit des Schmerzes, die Angst vor Verlust des Augenlichts rufen rasch Panik hervor.

### **Aconitum C30**

Alle 5 – 10 Minuten zur Schockbehandlung in der ersten Stunde, dann weiterbehandeln mit

### **Hypericum C30**

wenn unerträgliche Schmerzen im Vordergrund stehen

### **Arnika C30**

Wenn die verzweifelte Angst nach der Gabe von Aconit in den Hintergrund getreten ist und der Schmerz nach Hypericum nicht mehr so unerträglich ist, hilft Arnika aufgrund seiner umfassenden Qualitäten der Wundheilung :

Alle 10 Minuten in den nächsten 2 Stunden 3 Kügelchen

War die Ursache der Verletzung ein vereister Schneeball, und ist überwiegend der Augapfel betroffen, hilft

### **Symphytum C30**

weiter. Es liegt keine offene Wunde vor, aber der Patient hat den Eindruck, als läge das Augenlid auf einer rundlichen Erhebung. Das Öffnen des Auges fällt schwer.

2 Tage alle 3-4 Stunden 3 Kügelchen

### **Calendula C30**

Häufig bringen auch kühlende Umschläge eine gewisse Erleichterung. Dazu löst man 3 Kügelchen in 100 ml abgekochten Wasser auf, und deckt die Wunde mit einer möglichst sterilen in dieser Lösung getränkten Mullbinde ab.

Wirkt reinigend, blutstillend, schmerzstillend

## **H ö h e n k r a n k h e i t**

Oberhalb von 2500 m kann Höhenkrankheit auftreten, wobei jüngere Personen (14 – 20 Jahre) häufiger betroffen sind.

Die häufigsten Symptome sind starke Kopfschmerzen (87%) ,gefolgt von Schwäche, Schlaflosigkeit, Appetitlosigkeit, Übelkeit und Atemnot. Lungenödem und Gehirn-ödem sind die gefürchteten Folgen.

Das von der Schulmedizin empfohlene Diureticum Diamox sollte Rettungseinheiten vorbehalten sein, denn bei einer Einnahme von über vier Tagen treten häufig die Nebenwirkungen in den Vordergrund :Kribbeln in den Extremitäten, Schlaflosigkeit und Verdauungsbeschwerden

Der vorbeugende Einsatz von

### **Coca C30**

in einer täglichen Gabe von 3 Kügelchen hat sich hier sehr bewährt. Nehmen die Beschwerden zu, kann beliebig oft bis zum Verschwinden der Symptome wiederholt werden.

Nach dem neuen Arzneimittelgesetz kann Coca nur noch über ein ärztliches Betäubungsmittelrezept bezogen werden! – Kein Kommentar.

Bestens bewährt bei alpinen Besteigungen (ohne Sauerstoff und Zwischenlager) im Himalaya und Südamerika.

## **Schneebblindheit**

Manchmal kommt es trotz vorbeugender Maßnahmen zu einer schweren akuten Bindehautentzündung mit heftigem Jucken, Schmerzen und brennendem Tränenfluss.

Durch ständiges Blinzeln und Schließen kann der Patient die Augen kaum offen halten – bis hin zu vorübergehender Blindheit.

### **Aconit C30**

Vier Stunden lang alle 30 Minuten 3 Kügelchen.

Geht die leichte Entzündung in eine schwerere Form mit Geschwüren über, hilft

### **Arsen C30**

Jede Stunde drei Kügelchen bis zur Besserung der Symptome.

## **Muskeler**

### **Arnika C30**

Alle 1-2 Stunden 3 Kügelchen über 12 Stunden hinweg

Treten nach ein paar Stunden immer heftigere Muskel – und Gelenkschmerzen auf, die in Ruhestellung schlimmer und nach einigen Gehen besser werden, hilft

### **Rhus toxicodendron C30**

Alle 4-6 Stunden 3 Kügelchen, 1 bis 2 tage lang

## **Muskelkrämpfe**

### **Cuprum C30**

ist das Hauptmittel. Alle 5 Minuten jeweils 3 Kügelchen. Tritt nach 20 Minuten keine Besserung ein muss nach einem anderen Mittel gesucht werden.

## **Kater**

### **Nux vomica C30**

„Das homöopathische Aspirin“ hilft nach zu deftigem Hüttenessen und nach zu reichlichem Zuspruch von Alkohol und Kaffee. Zur Vorbeugung: schon beim Zubettgehen am Abend zusammen mit Magnesiumtabletten und einem großen Glas Mineralwasser 3 Kügelchen. Am nächsten Morgen alle halbe Stunde bis zur Besserung von Übelkeit, Schwindel und empfindlichen Magen.



## **Notfallapotheke für unterwegs**

Die hier vorgestellten Mittel können Sie in kleinen 1,5 Gramm Gläschen in Ihrer Apotheke kaufen.

Zusammenstellung der wichtigsten Mittel : **Aconit C200, Arnika C30, Arsen C30, Bryonia C30, Calendula C30, Camphora C30, Hyperikum C30, Nux vomica, Rhus tox. C30, Ruta C30**

Die Taschen dazu können Sie bestellen bei :

**Homöopathie – Versand Gisela Holle**

[www.info@holle-online.de](mailto:www.info@holle-online.de)

oder

**Homöo -set**

[www.homoeo-set.de](http://www.homoeo-set.de)

Für weitere Auskünfte stehe ich Ihnen gern zur Verfügung

**Ursula Wagner [info@ursula-wagner.de](mailto:info@ursula-wagner.de) oder 089/1708532**