

Dr. med. Michael Elies, Annette Kerckhoff

Selbstbehandlung mit Kombinationsmitteln –

Die Empfehlung aus dem NATUR UND MEDIZIN Apotheken-Netzwerk

INHALT

Einleitung	7
I. Hintergrundinformation	11
II. Die Beschwerden von Kopf bis Fuß	43
Müdigkeit	46
Erschöpfung	49
Infektanfälligkeit	54
Unruhe und „schwache Nerven“	61
Schlafstörungen	65
Kopfschmerzen	66
Ohrenschmerzen	68
Schnupfen und Nasennebenhöhlenentzündung	73
Mundschleimhautentzündung und Aphthen	80
Grippaler Infekt	83
Hals- und Mandelentzündung	92
Heiserkeit	99
Bronchitis und Husten	103
Herzschwäche	109
Niedriger Blutdruck und Schwindel	111
Appetitlosigkeit	116
Sodbrennen	120
Übelkeit und Erbrechen	123
Verdauungsstörungen	125
Darmträgheit	126
Gallebeschwerden	127

Leberschwäche	128
Reizblase	130
Blasenentzündung	133
PMS (Prämenstruelles Syndrom)	135
Menstruationskrämpfe	136
Prostataschwäche	138
Hexenschuss	140
Rückenschmerzen	144
Muskelschmerzen	147
Gelenkbeschwerden	149
Arthritis	153
Venenschwäche: Hämorrhoiden	155
Krampfadern	159
Heuschnupfen	161
Neurodermitis	164
Herpes	167
Warzen	169
Schürfwunden	172
Sonnenbrand und Insektenstiche	174
Prellungen und Verstauchungen	178
III. Traditionell häufig verwendete Kombinationsmittel	181
Blick in die Geschichte	181
Schwedenbitter	182
Melissengeist	186
Karmelitergeist	188
Franzbranntwein	188
Retterspitz – äußerlich	189

Apotheken-Netzwerk	194
Quellen	196
NATUR UND MEDIZIN E.V.	197
CARSTENS-STIFTUNG	198

EINLEITUNG

Immer wieder wird NATUR UND MEDIZIN gefragt, welche der vielen naturheilkundlichen, pflanzlichen und homöopathischen Kombinationsmittel besonders zu empfehlen sind – und wann welches dieser Mittel genau das richtige ist.

In der Tat: Auf dem „alternativmedizinischen“ Sektor sind viele hunderte Medikamente und Medizinprodukte im Handel, die für die Selbstmedikation beworben werden. Aber die Wahl fällt schwer, denn selbst nach eingehender Lektüre des Beipackzettels ist man oft nicht viel klüger als zuvor. Und schließlich gibt es immer eine ganze Anzahl von Präparaten, die für ähnliche Beschwerden angeboten werden. So ist es schwer zu entscheiden, wann welches Mittel am geeignetsten ist. Auch die Fragen, welche Arzneimittel gerade für die Selbstmedikation besonders passend sind, welche besonders häufig in den Apotheke empfohlen werden und welche sinnvollerweise in die Hausapotheke gehören, sind damit noch nicht geklärt.

NATUR UND MEDIZIN hat in den letzten Jahren ein umfangreiches Apothekennetzwerk aufgebaut. Mit den kooperierenden Apotheken als Anlaufstelle für Ratsuchende wollen wir die naturheilkundliche und homöopathische Beratung vor Ort verbessern und zugänglicher machen. Viele dieser Apotheken veranstalten Vorträge und Themenabende rund um die Naturheilkunde und Homöopathie. Alle Termine wie auch die Apotheke in Ihrer Nähe finden Sie auf unserer Internetseite. [Weitere Informationen zum Apotheken-Netzwerk finden Sie auf den Seiten 194-195.]

Dieses Apothekennetzwerk war genau die richtige Adresse, um die Frage „Wann welches Kombi-Präparat?“ weiterzugeben. Denn

Apotheken stehen im täglichen Austausch mit Kunden, die nach bewährten Arzneimitteln, die u.U. auch für die Selbsthilfe geeignet sind, fragen.

In einer „Blitzumfrage“ baten wir 250 Apotheken zu 40 Beschwerdebildern, die für eine unterstützende Selbstbehandlung geeignet sind, dasjenige komplementärmedizinische Kombinationspräparat aufzuführen, das sie in der täglichen Arbeit empfehlen. Nach Auswertung der Antworten wurden diejenigen Mittel ausführlich beschrieben, die mehr als zweimal genannt wurden. Diese detaillierten Beschreibungen geben Angaben der Roten Liste bzw. ähnlicher Arzneimittelverzeichnisse wieder. Wir haben mit Hilfe der Beratung kompetenter Apotheker angegeben, wann das jeweilige Mittel besonders geeignet ist. In der Liste der „Top Ten“ wurden die zehn am häufigsten genannten Mittel in der Reihenfolge der Nennungen aufgelistet.

Die Antworten der Apotheken vermitteln einen Eindruck, wie der heutige Alltag in komplementärmedizinisch beratenden Apotheken aussieht, welche Mittel hier häufig verkauft werden. Daneben gibt es die so genannten „Geheimtipps“. Und so finden Sie in diesem Ratgeber zusätzlich besondere Tipps und Empfehlungen. Dabei kann es sich um einen Tipp von Frau Dr. med. Veronica Carstens handeln, einen Tipp von NATUR UND MEDIZIN oder einen Tipp von Dr. med. Michael Elies, der in seiner Praxis ein besonders breites Spektrum an Strategien einsetzt. Und auch, wenn bei dem jeweiligen Beschwerdebild ein Monopräparat, also ein Arzneimittel mit nur einem wirksamkeitsbestimmenden Bestandteil besonders gut hilft, weisen wir darauf hin: Baldrian bei Schlafstörungen, Arnika bei Prellungen, Mönchspfeffer bei Wechseljahresbeschwerden, Mariendistel bei Leberproblemen, Pfefferminzöl oder japanisches Heilpflanzenöl bei Kopfschmerzen, Flohsamen bei Darmträgheit, Beinwellsalbe bei Rückenschmerzen,

Heilerde bei Sodbrennen, die „heiße Sieben“ (ein Schüßler Salz) bei Krämpfen oder das Emser Salz bei Halsschmerzen sind nur einige der Beispiele erfolgreicher Monopräparate, die wir nicht unerwähnt lassen wollten.

Der Blick in die Geschichte rundet den Ratgeber ab. Denn manche der traditionell häufig angewendeten Kombinationsmittel sind etwas in Vergessenheit geraten und wurden auch in der Umfrage kaum erwähnt. Zu ihnen zählen die Schwedenkräuter, der Melissengeist, der Karmelitergeist, der Retterspitz. Sicherlich interessiert Sie, was es mit diesen bekannten Mischungen auf sich hat.

Ziel dieses Ratgebers ist es, Ihnen die Wahl eines Kombinationsmittels etwas zu erleichtern. Er versteht sich in erster Linie als Möglichkeit zum schnellen Nachschlagen, daneben auch als Entscheidungshilfe im Krankheitsfall. Die Namen vieler Mittel hat man zwar vielleicht schon einmal gehört – was sich jedoch dahinter verbirgt, bleibt meistens unklar. Hier soll der Ratgeber etwas Licht ins Dunkel bringen.

NATUR UND MEDIZIN hat nicht die Absicht, Werbung für bestimmte Arzneimittel und Medizinprodukte zu machen. Gleichzeitig wird in vielen Anfragen die Unsicherheit im Umgang gerade mit Kombinationspräparaten deutlich. Die Erfahrung der kooperierenden Apotheken war eine wesentliche Ressource für die Empfehlungen in diesem Ratgeber. Ihnen sei herzlich gedankt für die engagierte Mitarbeit. Nur durch die zahlreichen Rückmeldungen der befragten Apotheken konnten wir einen Eindruck davon gewinnen, wie die Verteilung und Gewichtung der Mittel aussah – manchmal gab es eine breite Streuung, in anderen Fällen dagegen klare Favoriten –, zudem wurden wir auf neue Medikamente aufmerksam gemacht.

Nun unsere Bitte: Suchen Sie bei anhaltenden oder sich verschlimmernden Beschwerden einen Arzt auf, lassen Sie die Beschwerden ab-

klären, um ernstere Erkrankungen auszuschließen. Sprechen Sie offen mit dem Apotheker, der Apothekerin darüber, ob das von Ihnen bevorzugte Mittel in Ihrem Fall wirklich das Optimum darstellt und ob eventuell mögliche Neben- und Wechselwirkungen (Interaktionen) mit anderen Medikamenten bedacht werden müssen. Sprechen Sie hierbei vorhandene Allergien gegen Pflanzen, aber auch Unverträglichkeiten z.B. von Milchzucker oder Weizenstärke an. Informieren Sie Ihren behandelnden Arzt grundsätzlich über die Einnahme naturheilkundlicher/homöopathischer Arzneimittel, damit er diese bei seinem Behandlungskonzept berücksichtigen kann.

Die Indikationen in diesem Ratgeber sind so ausgewählt, dass eine Selbstbehandlung in der Regel in gewissem Rahmen vertretbar ist. Bitte beachten Sie dennoch die Hinweise zu Beginn des Praxisteils wie auch in den Mittelbeschreibungen selbst.

Noch ein Wort zu Schwangeren, Stillenden und Kindern: Gerade homöopathische und anthroposophische Präparate haben sich bei Schwangeren und Kindern gut bewährt. Wissenschaftliche Studien gibt es hier allerdings so gut wie nicht, so dass die Hersteller arzneimittelrechtlich verpflichtet sind, von einer Verwendung bei Schwangeren und Kindern abzuraten. Deshalb gilt auch hier: Bitte sprechen Sie die Selbstbehandlung mit dem behandelnden Arzt, der behandelnden Ärztin oder der Apotheke Ihres Vertrauens ab.

Wir hoffen, Ihnen mit diesem Ratgeber einen kleinen Leitfaden an die Hand geben zu können, der Ihnen hilft, die Hausapotheke sinnvoll auszustatten und gerade bei den Kombinationsmitteln die für Sie richtige Wahl zu treffen.

*Dr. Michael Elies
Annette Kerckhoff, M.Sc.*

I. HINTERGRUNDINFORMATIONEN

Was sind Kombinationsmittel?

Wie der Name sagt, sind Kombinationsmittel Präparate, bei denen verschiedene Arzneistoffe, Heilpflanzen, Mineralien etc. kombiniert werden. Abgegrenzt werden sie von so genannten Monopräparaten, in denen nur *eine* Pflanze, *eine* Substanz als wirksamkeitsbestimmender Inhaltsstoff enthalten ist. So ist ein Hustensaft, der ausschließlich *eine* Pflanze enthält – beispielsweise Spitzwegerichhustensaft oder Fenchelhonig – ein Monopräparat. Besteht ein Hustensaft aber z.B. aus Thymian, Spitzwegerich und Fenchel, dann handelt es sich um ein Kombinationspräparat. Ähnliches gilt in der Homöopathie. Hier gibt es unzählige Einzelmittel aus einer einzigen Ausgangssubstanz, ihre Anwendung ist in der klassischen Homöopathie der Regelfall. Das bekannteste homöopathische Einzelmittel ist Arnika, das in verschiedenen Potenzen angeboten wird und als bewährte Indikation bei Verletzungen angezeigt ist. Das häufig empfohlene Kombinationsmittel Traumeel, das ebenfalls bei Verletzungen angewandt wird, enthält im Vergleich dazu mehr als zehn Bestandteile, darunter Arnika, Ringelblume (Calendula), Beinwell (Symphytum), Sonnenhut (Echinacea), Kamille und andere mehr.

MERKE:

In der Praxis zeigt sich immer wieder, dass die Behandlung mit homöopathischen oder naturheilkundlichen Kombinationsmitteln, die mehrere Einzelsubstanzen kombinieren, erfolgreich ist – und insbesondere in der Selbsthilfe erfahrungsgemäß gut eingesetzt werden können.

Warum Kombinationsmittel?

Eine einzelne Heilpflanze oder ein homöopathisches Einzelmittel hat eine sehr gezielte Wirkung. Thymian wirkt z.B. antibakteriell und krampflösend, ist also eine Pflanze, die gut bei Husten im Rahmen eines grippalen Infektes oder Keuchhusten eingesetzt werden kann. Hingegen wirkt Eibisch reizlindernd und Süßholz sekretlösend. Aber nicht immer ist eine solch gezielte Therapie möglich – man weiß nicht genau, was das eigentliche Problem ist (dieses kennt man häufig bei der Behandlung von Husten) oder es gibt verschiedene Probleme und man möchte mit einer Maßnahme mehrere Wirkungen erzielen. Also kombiniert man diese Heilpflanzen in Form eines Kombinationsmittels (etwa Heumann Bronchialtee mit Primel als viertem Inhaltsstoff). Oder nach einem Sturz auf dem Sportplatz soll bei einer Wunde die Heilung unterstützt und gleichzeitig vor Infektionen geschützt werden. Hier würde man die Ringelblume (Calendula) zur Wundheilung einsetzen, zusätzlich aber eine Pflanze, die die Abwehr steigert (z.B. Echinacea) oder eine Substanz, die antibakteriell wirkt (z.B. Chamomilla). Sie sehen, dass sich gerade bei Heilpflanzen die Inhaltsstoffe der unterschiedlichen Pflanzen sinnvoll ergänzen und zusammenwirken, man spricht von einer „synergistischen“ Wirkung.

In diesem Sinne werden auch pflanzliche und mineralische Arzneistoffe kombiniert. Ein Beispiel: Heilerde als Einzelmittel wirkt wie ein Schwamm und bindet im Magen-Darm-Trakt Keime, Gifte oder Fette. In einem ähnlichen Produkt, einem Kombinationsmittel (Bolus alba comp.), ist weißer Ton (vergleichbar der Heilerde) enthalten, daneben aber auch die ätherischen Öle von Anis, Kümmel und Kamille. Dieses Kombipräparat wäre also gut geeignet, wenn man zusätzlich unter Verdauungsstörungen wie Blähungen leidet.

MERKE:

Kombinationspräparate bieten sich besonders an, wenn ein breiteres Wirkspektrum erzielt werden soll.

Das Gleiche gilt für homöopathische Arzneimittel. Die Vertreter der Einzelmittel-Homöopathie schwören auf die Gabe von Einzelmitteln, die jedoch eine gute Einschätzung der Beschwerden und die richtige Wahl des Mittels erfordert. Homöopathische Kombinationsmittel wirken vielleicht nicht ganz so spezifisch wie ein individuell gewähltes Einzelmittel, decken aber die Beschwerden etwas breiter ab, so dass ein therapeutischer Erfolg – gerade in der Selbstmedikation und ohne langwierige Arzneiwahl – wahrscheinlich ist.

Daher erscheint die Anwendung homöopathischer Kombinationspräparate bei akuten Erkrankungen durchaus legitim (wenn nicht gerade eine so genannte homöopathische Konstitutionsbehandlung im Sinne der „klassischen Homöopathie/Homöopathie nach Hahnemann“ läuft, hier ist unbedingt vor einer Selbstbehandlung Rücksprache mit dem homöopathischen Therapeuten zu halten). Ein weiterer Indikationsbereich für homöopathische Kombinationsmittel besteht im Rahmen der so genannten ausleitenden Verfahren. Hierbei geht es naturheilkundlich – vereinfacht gesprochen – um die Anregung der Ausscheidungsorgane. Die homöopathischen Kombinationspräparate sind vielfach zum Ersatz für pflanzliche Präparate geworden, die aus verschiedenen Gründen nicht mehr zur Verfügung stehen.