

für die **Kitteltasche**

# Komplementär- medizin

Beratungsempfehlungen  
für die Selbstmedikation

3. Auflage



Deutscher  
Apotheker Verlag

Schlenk/Bauer/Blaschke/Emde/Glückler/Müller-Frahling/Schlesinger  
**Komplementärmedizin für die Kitteltasche**



# Komplementär- medizin

## Beratungsempfehlungen für die Selbstmedikation

Margit Schlenk, Happurg-Förrenbach

Gerald Bauer, Sauerlach

Helen Blaschke, Saarlouis

Birgit Emde, Berlin

Michaela Glöckler, Dornach (Schweiz)

Margit Müller-Frahling, Sundern

Nicole Schlesinger, Pöcking

3., überarbeitete und erweiterte Auflage

## Zuschriften an

lektorat@dav-medien.de

Leider ist es uns nicht überall gelungen, den Anforderungen an eine gendersensible Sprache gerecht zu werden. Aus Gründen der Lesbarkeit beschränken wir uns in einigen Fällen auf die zurzeit noch häufiger gebrauchte männliche Form. Gemeint sind in jedem Fall alle Menschen, unabhängig von ihrem Geschlecht.

Alle Angaben in diesem Buch wurden sorgfältig geprüft. Dennoch können die Autoren und der Verlag keine Gewähr für deren Richtigkeit übernehmen.

Ein Markenzeichen kann warenzeichenrechtlich geschützt sein, auch wenn ein Hinweis auf etwa bestehende Schutzrechte fehlt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Jede Verwertung des Werkes außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Übersetzungen, Nachdrucke, Mikroverfilmungen oder vergleichbare Verfahren sowie für die Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen.

3., überarbeitete und erweiterte Auflage 2024

ISBN 978-3-7692-8032-6 (Print)

ISBN 978-3-7692-8311-2 (E-Book, PDF)

© 2024 Deutscher Apotheker Verlag  
Birkenwaldstr. 44, 70191 Stuttgart  
[www.deutscher-apotheker-verlag.de](http://www.deutscher-apotheker-verlag.de)

Printed in Germany

Satz: primustype Hurler GmbH, Notzingen  
Grafiken: FOXDESIGNER Wahner GbR, Ebsdorfergrund  
Druck und Bindung: Druckerei C.H. Beck, Nördlingen  
Umschlaggestaltung: deblik, Berlin  
Umschlagabbildung: Suryadi suyamtina / vecteezy.com



## Vorwort

---

Integrativmedizinische und alternative Heilmethoden kommen immer häufiger zur Anwendung. Der Beratungsbedarf steigt und damit auch der Fortbildungsbedarf bzw. der Informationsbedarf in der Apotheke.

Es gibt viele Bücher, die ausführlich über die verschiedenen Methoden und Arzneien der integrativen und alternativen Medizin berichten, doch im Apothekenalltag ist weder Zeit noch Platz für ein umfassendes Literaturstudium.

Der Patient wünscht vielmehr schnelle und kompetente Hilfe auf der Suche nach Alternativen. Der Mitarbeiter in der Apotheke benötigt Literatur, die das Wesentliche kompakt auf den Punkt bringt. Genau in dieser Situation soll dieses Buch helfen.

Der Begriff Komplementärmedizin (auch Alternativmedizin) ist eine Sammelbezeichnung für unterschiedliche Heilweisen oder diagnostische Konzepte, die eine Alternative oder eine Ergänzung zur wissenschaftlich begründeten Medizin (integrative Medizin) darstellen und unterstützend oder auch alternierend angewendet werden. Zur Komplementärmedizin gehören z.B. auch Bereiche wie Ernährungstheorien, Akupunktur oder Cranio-Sacral-Therapie. Das vorliegende Buch beschränkt sich hierbei auf den Bereich der öffentlichen Apotheke und zeigt alternative Therapiemöglichkeiten in Bezug auf die Arzneitherapie.

Nach einer kurzen Einführung in die verschiedenen komplementärmedizinischen Heilweisen in Teil A folgt in Teil B des Buches ein ausführlicher Beratungsteil. Er ist nach Indikationen gegliedert, die in der Selbstmedikation eine große Rolle spielen. Es sind aber auch Indikationen genannt, die vorwiegend mit verschreibungspflichtigen Arzneimitteln therapiert werden. Von Patienten wird gerne nachgefragt, was sie selbst noch tun können oder welche verkäuflichen Mittel es zur Unterstützung gibt.

Am Anfang jedes Kapitels im Indikations-Teil werden die Grenzen der Selbstmedikation erläutert und die gängigen allopathischen Mittel vorgestellt. Danach werden Behandlungsvorschläge mit Mitteln der **Phytotherapie**, der **Homöopathie** mit Einzelmitteln, der **Komplexhomöopathie**, der **Anthroposophischen Medizin**, der **Biochemie nach Dr. Schüß-**

ler, der Spagyrik und der Bach-Blüten-Therapie gegeben. Am Ende eines jeden Kapitels finden sich noch **Zusatzhinweise**, die dem Patienten in der Beratung mit auf den Weg gegeben werden können.

Mit der Idee des Kitteltaschenbuchs Komplementärmedizin ist 2009 ein Buch auf den Markt gekommen, das in kürzester Zeit großen Zuspruch bei Anwendern und Freunden von alternativen Heilmethoden gefunden hat. Auch der Neueinsteiger in Komplementär- und Integrativmedizin, wie z. B. in die Homöopathie oder Anthroposophische Medizin, konnte mithilfe des Buches schnell im Apothekenalltag ein passendes Mittel in der Beratung finden.

In der nun vorliegenden, aktualisierten 3. Auflage wurden alle Kapitel auf den neuesten Stand gebracht. Vor allem im Bereich der Phytotherapie hat sich in den letzten zwei Jahren viel getan, und es waren einige Änderungen erforderlich. Im Teil der anthroposophischen Arzneimittel wurden die Beratungshinweise umfassender ausgearbeitet.

Bei den spagyrischen Arzneien wurden die Rezepturen überarbeitet und neue Komponenten eingefügt. Die Kapitel Aromatherapie und Mikrobiomtherapie kamen neu dazu.

Wir danken dem Deutschen Apotheker Verlag und insbesondere Frau Winterhagen für die Beratung und die konstruktive Zusammenarbeit.

Wir freuen uns, wenn auch diese 3. Auflage eine wertvolle Hilfe bei der Beratung im Apothekenalltag oder in der Praxis von Ärzten und Ärztinnen sowie Heilpraktikerinnen und Heilpraktikern sein wird, und wünschen viel Erfolg mit der Komplementärmedizin.

Im Winter 2023/2024

Die Autoren

## Abkürzungsverzeichnis

---

AM	Arzneimittel
Amp.	Ampulle
Atr.	Augentropfen
Bta.	Brausetablette
Btl.	Beutel
Drg.	Dragee
EL	Esslöffel
Erw.	Erwachsene
Fbe.	Filterbeutel
Fl.	Flüssigkeit
Fta.	Filmtablette
Inj.	Injektion
Jgl.	Jugendliche
Kdr.	Kinder
Klkdr.	Kleinkinder
Kmr.	Kapsel, magensaftresistent
Kps.	Kapsel
Kta.	Kautablette
l	Liter
Liq.	Liquidum
Lsg.	Lösung
Lut.	Lutschtablette
Min.	Minute
ML	Messlöffel
ml	Milliliter
Msp.	Messerspitze
MZ	Mahlzeit
n. d. E.	nach dem Essen
Otr.	Ohrentropfen
Pul.	Pulver
Schulkdr.	Schulkinder
Sgl.	Säuglinge
Std.	Stunde

## VIII Abkürzungsverzeichnis

Stk.	Stück
Susp.	Suspension
Tbl.	Tablette
tgl.	täglich
TL	Teelöffel
v. d. E.	vor dem Essen
Vta.	Vaginaltablette

## Inhaltsverzeichnis

---

<b>Vorwort</b> .....	V
<b>Abkürzungsverzeichnis</b> .....	VII

### A THERAPIEFORMEN

<b>1 Therapieformen</b> .....	3
1.1 Allopathie und/oder Komplementärmedizin .....	3
1.2 Phytotherapie .....	4
1.3 Homöopathie – Einzelmittel .....	13
1.4 Homöopathie – Komplexmittel .....	20
1.5 Anthroposophische Medizin .....	22
1.6 Mikrobiomtherapie .....	39
1.7 Nahrungsergänzungsmittel .....	40
1.8 Biochemie nach Dr. Schüßler .....	46
1.9 Spagyrik .....	52
1.10 Bach-Blüten .....	66
1.11 Mikrobiomtherapie und Mikrobiomlenkung .....	74

### B INDIKATIONEN VON A–Z

<b>2 ADHS</b> .....	83
<b>3 Akne</b> .....	92
<b>4 Allergische Hautreaktionen</b> .....	102
<b>5 Angst</b> .....	110
<b>6 Aphthen</b> .....	119
<b>7 Appetitlosigkeit</b> .....	127
<b>8 Augen, trockene</b> .....	134
<b>9 Bindehautreizung</b> .....	141

10	Blähungen.....	146
11	Blasenentzündung.....	155
12	Blasenschwäche.....	167
13	Depressive Verstimmungen, Burn-out-Prävention .....	174
14	Diabetes.....	188
15	Durchblutungsstörungen der Beine.....	195
16	Durchblutungsstörungen des Gehirns .....	202
17	Durchfall.....	207
18	Dysmenorrhö.....	218
19	Ekzem .....	226
20	Entgiftung/Ausleitung.....	238
21	Erkältung.....	251
22	Erschöpfung, Rekonvaleszenz.....	266
23	Fettstoffwechselstörungen.....	278
24	Fieber.....	284
25	Furunkel.....	292
26	Gedächtnisleistung, nachlassende.....	298
27	Gelenkschmerzen.....	307
28	Gerstenkorn, Lidrandentzündung.....	319
29	Gewichtsreduktion.....	325
30	Gicht.....	334
31	Haarausfall.....	340
32	Hämorrhoiden.....	347
33	Halsbeschwerden, Heiserkeit.....	354
34	Hautentzündungen.....	364
35	Herpes labialis, Lippenzoster.....	373

<b>36</b>	<b>Herzschwäche</b> .....	<b>380</b>
<b>37</b>	<b>Heuschnupfen</b> .....	<b>387</b>
<b>38</b>	<b>Husten, Bronchitis</b> .....	<b>399</b>
<b>39</b>	<b>Hypotonie</b> .....	<b>423</b>
<b>40</b>	<b>Immunschwäche</b> .....	<b>429</b>
<b>41</b>	<b>Insektenschutz</b> .....	<b>442</b>
<b>42</b>	<b>Insektenstiche</b> .....	<b>445</b>
<b>43</b>	<b>Juckreiz</b> .....	<b>451</b>
<b>44</b>	<b>Kopfschmerzen</b> .....	<b>459</b>
<b>45</b>	<b>Lactoseintoleranz</b> .....	<b>470</b>
<b>46</b>	<b>Läusebefall</b> .....	<b>476</b>
<b>47</b>	<b>Leber-/Gallenbeschwerden</b> .....	<b>481</b>
<b>48</b>	<b>Magenschmerzen</b> .....	<b>491</b>
<b>49</b>	<b>Migräne</b> .....	<b>503</b>
<b>50</b>	<b>Müdigkeit, Leistungsschwäche</b> .....	<b>513</b>
<b>51</b>	<b>Mundgeruch</b> .....	<b>522</b>
<b>52</b>	<b>Mundsoor</b> .....	<b>529</b>
<b>53</b>	<b>Muskelbeschwerden</b> .....	<b>535</b>
<b>54</b>	<b>Narbenbehandlung</b> .....	<b>546</b>
<b>55</b>	<b>Nasenbluten</b> .....	<b>551</b>
<b>56</b>	<b>Nasennebenhöhlenentzündung</b> .....	<b>555</b>
<b>57</b>	<b>Nervosität, Unruhe, Stress</b> .....	<b>563</b>
<b>58</b>	<b>Neurodermitis</b> .....	<b>572</b>
<b>59</b>	<b>Ohrenschmerzen, Mittelohrentzündung</b> .....	<b>585</b>
<b>60</b>	<b>Osteoporose</b> .....	<b>593</b>
<b>61</b>	<b>Pilzkrankungen der Haut, Fußpilz</b> .....	<b>601</b>

62	<b>Potenzstörungen</b> .....	610
63	<b>Prämenstruelles Syndrom</b> .....	615
64	<b>Prostatabeschwerden</b> .....	623
65	<b>Psoriasis, Schuppenflechte</b> .....	632
66	<b>Raucherentwöhnung</b> .....	638
67	<b>Reisekrankheit</b> .....	644
68	<b>Reizdarmsyndrom</b> .....	650
69	<b>Rheuma</b> .....	662
70	<b>Rückenschmerzen, Ischias-/Nackenschmerzen</b> .....	677
71	<b>Schlafstörungen</b> .....	693
72	<b>Schmerzen</b> .....	705
73	<b>Schnupfen</b> .....	713
74	<b>Schuppen (Kopfhaut, Haut)</b> .....	728
75	<b>Schwangerschaft und Stillzeit</b> .....	732
76	<b>Schwindel</b> .....	739
77	<b>Schwitzen, übermäßiges</b> .....	745
78	<b>Sehnenscheidenentzündung</b> .....	751
79	<b>Sodbrennen</b> .....	757
80	<b>Sonnenallergie</b> .....	764
81	<b>Sonnenbrand</b> .....	769
82	<b>Stumpfe Verletzungen; Bluterguss, Prellung, Verstauchung, Zerrung</b> .....	774
83	<b>Tinnitus</b> .....	787
84	<b>Übelkeit, Erbrechen</b> .....	794
85	<b>Übergewicht</b> .....	802
86	<b>Vaginalmykosen</b> .....	809

<b>87</b>	<b>Venenschwäche</b> .....	815
<b>88</b>	<b>Verstopfung</b> .....	823
<b>89</b>	<b>Virale Infektionen, akut</b> .....	835
<b>90</b>	<b>Virale Infektionen, chronisch</b> .....	842
<b>91</b>	<b>Virale Infektionen, Langzeitfolgen</b> .....	847
<b>92</b>	<b>Völlegefühl</b> .....	853
<b>93</b>	<b>Warzen</b> .....	864
<b>94</b>	<b>Wechseljahresbeschwerden</b> .....	869
<b>95</b>	<b>Wetterfühligkeit</b> .....	877
<b>96</b>	<b>Windeldermatitis</b> .....	884
<b>97</b>	<b>Wundversorgung</b> .....	890
<b>98</b>	<b>Wurmerkrankungen</b> .....	899
<b>99</b>	<b>Zahnfleischentzündung</b> .....	903
<b>100</b>	<b>Zahnschmerzen</b> .....	911
<b>101</b>	<b>Zahnungsbeschwerden</b> .....	917
<b>Sachregister</b> .....		921
<b>Die Autoren</b> .....		971



# A Therapieformen





## 1 Therapieformen

### 1.1 Allopathie und/oder Komplementärmedizin

Die Allopathie bezeichnet ursprünglich im Sprachgebrauch der Homöopathen alle Heilmittel, welche nicht homöopathisch sind; d. h., die Allopathie nach dieser Definition existiert erst seit Samuel Hahnemann (nach 1841). Heute versteht man darunter v. a. die Schulmedizin nach den Regeln der Evidence Based Medicine (EBM), die seit 1990 existiert und in Deutschland 1995 erstmals publiziert wurde. Grundlagen der Entscheidung zur Anwendung eines Arzneimittels sind die Ergebnisse klinischer Studien, die mit den Methoden der Statistik ausgewertet wurden. Der Evaluationsgrad und die Evidenz von Studien und deren Veröffentlichungen wird in unterschiedliche Level eingeteilt:

- **Level 1:** Es gibt ausreichende Nachweise für die Wirksamkeit aus systematischen Überblicksarbeiten (Metaanalysen) über zahlreiche randomisierte, kontrollierte Studien.
- **Level 2:** Es gibt Nachweise für die Wirksamkeit aus zumindest einer randomisierten, kontrollierten Studie.
- **Level 3:** Es gibt Nachweise für die Wirksamkeit aus methodisch gut konzipierten Studien, ohne randomisierte Gruppenzuweisung.
- **Level 4a:** Es gibt Nachweise für die Wirksamkeit aus klinischen Berichten.
- **Level 4b:** Stellt die Meinung respektierter Experten dar, basierend auf klinischen Erfahrungswerten bzw. Berichten von Experten-Komitees.

Die Allopathie ist demnach ein sehr junger Zweig der Heilmittelsystematik, und man muss sich darüber im Klaren sein, dass viele Arzneimittel im Handel sind, welche nicht nach den Kriterien der EBM geprüft sind. Im Rahmen des Nachzulassungsverfahrens sollen diese o. a. Kriterien überprüft sein. Dies erklärt auch, warum im August 2007 überraschend ein lange bewährtes Mittel wie der Hustenblocker Clobutinol zurückgerufen wurde. Nach Auswertung statistischen Erkenntnismaterials ergaben sich Hinweise negativer kardialer Auswirkungen nach Anwendung dieses Arzneistoffs, welche dazu führten, dass er vom Markt genommen wurde.

Dies heißt aber auch, dass nach neuer Definition von Allopathie ein Phytopharmakon die Kriterien der EBM durchaus erfüllen kann, z. B. Ginkgoblattextrakte, Johanniskrautextrakte, Weißdornblätter mit -blüten, Rosskastaniensamen usw. Und somit verschwimmen die Unterschiede zwischen den verschiedenen Therapierichtungen gänzlich. Auch Zubereitungen der anderen komplementären Heilweisen könnten als „Allopathika“ eingestuft werden, sofern sie die Kriterien der EBM erfüllen, wobei dies aufgrund der fehlenden Möglichkeiten des Studiendesigns in den seltensten Fällen realisierbar sein dürfte. Dennoch darf an dieser Stelle kritisch hinterfragt werden, ob die Systematisierung der Heilweisen nicht oft für Marketingzwecke genutzt wird. Im negativsten Fall, um ein Argument für den Ausschluss aus der Erstattungspflicht der GKV zu finden und im Endeffekt das eigentliche Zentrum, um das die Heilkunde kreisen sollte, nämlich der Mensch mit einem Wunsch nach Gesundheit bzw. Beeinflussung seiner Befindlichkeit, außen vor bleibt. Denn häufig gilt der Grundsatz: „Wer heilt, hat recht!“ Jeder Leser möge daraus sein eigenes Urteil bilden.

### 1.2 Phytotherapie

#### 1.2.1 Historie und Grundlagen

Die „Pflanzenheilkunde“ gehört zu den ältesten medizinischen Therapien und ist auf allen Kontinenten und in allen Kulturen aufzufinden. Dies resultiert sicherlich aus der probatorischen Anwendung von Pflanzen als Nahrungsmittel, aus der Erfahrung von Wirkungen jedweder Art auf den Organismus und schließlich dem erfolgreichen Versuch, diese Wirkungen beherrschbar und zielgerichtet auszunutzen. So kann heute noch bei Menschenaffen die bewusste Nutzung von Heilpflanzen z. B. bei Verdauungsstörungen beobachtet werden. Häufig wird die Phytotherapie neben Anthroposophie und Homöopathie als „besondere Therapierichtung“ eingeordnet.

Bedeutsame Namen im Zusammenhang mit der Geschichte der Nutzung der pflanzlichen Heilwirkungen sind Hippokrates (Begründer der Medizin als Wissenschaft), Dioskurides (berühmtester Pharmakologe des Altertums, 813 pflanzliche Arzneimittel in seiner *Materia Medica*: Systematik und Abbildung der Pflanzen), Karl der Große (*Capitulare de villis*:

In der Landgüterverordnung war der Anbau von 73 Kulturpflanzen, darunter viele Heilkräuter, Pflicht), Pietro Andrea Matthioli (italienischer Arzt und Botaniker, 1501–1578, Verfasser des Dioskurides-Kommentars: hier findet sich die erste Abbildung der Rosskastanie), Tabernaemontanus (1522–1590, „Neu Kreuterbuch“), Hieronymus Bock (1498–1554, „Kreütterbuch“), Hildegard von Bingen (1098–1179, Mystikerin, ihr Buch „Causae et Curae“, „Hildegard-Medizin“ als Marketingbegriff im 20. Jahrhundert), Leonhart Fuchs (1501–1566, „Vater der Pflanzenheilkunde“, Kräuterbücher v. a. „New Kreüterbuch“), Sebastian Kneipp (1821–1897, „Wasserdoktor“), Gerhard Madaus (1890–1942, Forschung und Herstellung von Naturheilmitteln), Johann Künzle (1857–1945, Kräuterpfarrer und Wegbereiter der modernen Phytotherapie, „Chrut und Uchrut“ als Standardwerk) und Maurice Mességué (1921–2017, französischer Kräuterpapst).

### Phytopharmaka zwischen Allopathie und Komplementärmedizin

Per heutiger Definition sind Phytopharmaka Arzneimittel, die als wirksame Bestandteile ausschließlich pflanzliche Zubereitungen enthalten (Pflanzenteile, Extrakte, Presssäfte, Destillate usw.), welche nach heutiger Definition im Sinne einer rationalen Therapie (fußend auf anerkannten Grundsätzen und Anforderungen wie **Qualität, Wirksamkeit und Unbedenklichkeit**) angewendet werden. Diese Definition setzt jedoch genug Studien und Datenmaterial zu den einzelnen verwendeten Arzneipflanzen voraus, was durch die immensen Forschungskosten limitiert bleiben wird. Da seit 2004 durch gesetzliche Restriktionen pflanzliche Arzneimittel bis auf wenige Ausnahmen aus dem Erstattungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland eliminiert wurden, findet Forschung nur mehr eingeschränkt und v. a. im Ausland statt. Im Gegenzug wird vermehrt der Weg Richtung „Phyto-light“ beschritten, hierbei ist die Markt-Positionierung eigentlich pflanzlicher Arzneimittel als Nahrungsergänzungsmittel gemeint (Bsp. *Rhodiola rosea*: Rosenwurz als offizinelle Arzneidroge der skandinavischen Pharmakopöe war in Deutschland unterdosiert als Nahrungsergänzungsmittel im Handel, die meisten Hersteller haben nun richtigerweise auf zugelassene apothekenpflichtige Arzneimittel umgestellt). Der Patient kann die Differenzierung

zwischen Phytopharmakon, Nahrungsergänzungsmittel oder gar Functional Food und Novel Food nicht mehr nachvollziehen und verliert möglicherweise das Vertrauen in die Anwendung von Phytopharmaka. Noch bedenklicher in diesem Zusammenhang ist das ausufernde Gebiet der Medizinprodukte mit pflanzlichen Inhaltsstoffen, welche sich als evidenzbasierte Phytotherapie zu gerieren versuchen, oder sogenannte Biologicals, wo Pflanzenextrakte gar als Nahrungsmittel deklariert werden und sich so jeder tiefer gehenden Regulatorik entziehen. Einer Trivialisierung der wissenschaftlichen evidenzbasierten Phytotherapie als Teil der Allopathie muss entgegengewirkt werden. Hier sind akademische Berufe, wie der des Apothekers, und solche mit hoher fachlicher Qualifikation, wie PTA, gefordert, Lotsen für die Patienten zu sein, um wirksame Mittel im Sinne einer echten „Preiswürdigkeit“ der Produkte bei nachgewiesener Wirkung auszuwählen und zu empfehlen. Hier heißt „beraten“ oft dann auch abraten!

Nach wie vor ist das Interesse von Patienten an Phytopharmaka sehr groß, wie entsprechende Marktforschungen zeigen. Aufgrund mangelnder Kenntnis werden aber immer wieder Hausmittel falsch angewendet, z. B. Kamillentee am Auge. Dies führt dazu, dass auch bei kleineren Beeinträchtigungen des Wohlbefindens ein Arztbesuch resultiert, verbunden mit Kosten für das Sozialsystem.

Aufgabe und Angebot der Apotheke ist die Beratung zum professionellen Einsatz von Hausmitteln, wie wieder unser Kamillen-Beispiel zeigt: Kamillentee, welcher nicht alle Inhaltsstofffraktionen enthält, ist anders zu bewerten als standardisierte Spezialextrakte wie z. B. Kamillosan®. Dazu kommt, dass die Anforderungen der Evidence Based Medicine (EBM) und deren Kautelen bzgl. Vorliegen von Metaanalysen und Studiendesign häufig von Vielstoffgemischen, welche pflanzliche Extrakte darstellen, nicht geleistet werden können. Häufig ist der wirksamkeitsbestimmende oder -mitbestimmende Inhaltsstoff keinesfalls allein für die pharmakologischen Effekte verantwortlich; hier gilt es auch EBM kritisch zu hinterfragen. Einer sauberen Pharmakokinetik sind Vielstoffgemische schlecht zugänglich. Gerade aber die Vielstofflichkeit bedingt in vielen Fällen die sehr gute Verträglichkeit von Phytopharmaka im Vergleich zu Monostoffpräparaten. Das Dilemma der Phytotherapie fokus-

siert sich also auf die Notwendigkeit des Nachweises der Wirksamkeit bis hin zum Nachweis der Rezeptorinteraktion bestimmter Inhaltsstoffe (vgl.  $\beta_2$ -mimetischer Effekt von Thymian-Flavonoiden und Terpenen) und der Notwendigkeit der Dosisfindung (vgl. Traubensilberkerzenextrakt: Hier sind 40 mg zur Reduktion der Wechseljahressymptomatik der Frau wirksam, in den USA sind Fälle von Lebertoxizität bei Nahrungsergänzungsmitteln mit 400 mg nicht näher definiertem Extrakt beschrieben). Weder ist eine Dramatisierung zur „Gefährlichkeit“ von Phytopharmaka sinnvoll (vgl. Interaktionen von Johanniskraut) noch der herrschende Nihilismus im Nahrungsergänzungsmittelsektor (vgl. die aktuelle Risikobewertung von phytoestrogenhaltigen Soja-Nahrungsergänzungsmitteln und Säuglingsnahrungen des BfR). Bedenkt man die immensen genetischen pflanzlichen Ressourcen in den Regenwäldern (z. B. Costa Rica), so steht die „Revolution pflanzlicher Arzneien“ eigentlich erst bevor. Dem entgegen steht die Problematik der Patentierbarkeit und damit der Re-Investition von Forschungsaufwendungen. Die Entwicklung von Reinsubstanzen aus dem pflanzlichen Pool bleibt nach wie vor spannend.

### 1.2.2 Wirkprinzip

Durch entsprechende Untersuchungen sind viele Inhaltsstoffgruppen der Pflanzen chemisch identifiziert, wobei für einzelne Stoffgruppen pharmakologische Interaktionsorte im Organismus typisch sind und daher häufig Wirkungen vorausgesagt werden können (Weißdorn: Flavonoide – Intima der Gefäße). Beispielhaft genannte Stoffgruppen sind ätherische Öle (meist Terpene), Alkaloide, Glykoside, Bitterstoffe, Polysaccharide, anorganische Stoffe, hormonartige Stoffe, Vitamine etc. Pflanzen produzieren diese Sekundärstoffe mit vielfacher Funktion entweder zur Anlockung von Tieren oder setzen sie zur Abwehr von Pflanzenfressern und schädlichen Mikroorganismen ein. Beispielhaft sind die im Fingerhut enthaltenen Herzglykoside zu nennen, die selektive Hemmstoffe der  $\text{Na}^+/\text{K}^+$ -ATPase tierischer Organismen enthalten. Daneben wirken sie tensidartig und stören die Fluidität von Biomembranen, was antimikrobielle und zytotoxische Effekte erzielt. Zeigen pflanzliche Sekundärstoffe Wechselwirkungen mit Proteinen und Biomembranen,

so kann man sie als „Breitbandwirkstoff“ bezeichnen. In diese Gruppe kann man z. B. folgende Sekundärstoffe einordnen:

- Senföle, Sesquiterpenlactone, Phenylpropane, Allicin: Reaktion mit SH-Gruppen,
- Terpenoide, Saponine: amphiphile Wechselwirkungen: Störung der Fluidität der Biomembranen.

Daneben findet man selektiv wirkende Sekundärstoffe, die als Liganden zelluläre Targets (Rezeptoren, Strukturproteine und Enzyme) modulieren können. Es kommt zu einer Ligand-Rezeptor-Erkennung (Bsp. Podophyllotoxin, Physostigmin oder Hyoscyamin; BNO-Diterpene docken am D2-Dopamin-Rezeptor an). Wiederum zeigen weitere Inhaltsstoffe von Pflanzen spezielle Effekte auf Zielstrukturen einer Zelle: So beeinflussen Saponine und Terpenoide die Biomembran, Colchicin, Taxol, Vinblastin, Podophyllotoxin die Mikrotubuli, Alkaloide die Signaltransduktion, Rezeptoren und Ionenkanäle auf der Zelloberfläche und die Transportproteine, Furocumarine interagieren z. B. mit der DNA. Wink spricht von einem sogenannten evolutionären „molecular modelling“ der sekundären Pflanzenstoffe, welche zu den Strukturen des tierischen Organismus passend sind. Aus der Rezeptor-Liganden-Interaktion lassen sich entsprechende pharmakologische Wirkungsmodelle etablieren, welche dann mit der Reinsubstanz reproduzierbar sind. Diese können zur Entwicklung entsprechend hochpotenter Arzneimittel führen, welche dann jedoch per definitionem keine Phytopharmaka mehr sind (z. B. Herzglykosid-Präparate, Krebsmittel)!

Längst sind nicht alle Wirkprinzipien entschlüsselt, sodass die Wirkung von Pflanzen und deren Extrakten weiterhin im Fokus der Forschung bleiben muss. Phytopharmaka sind immer Vielstoffgemische, sodass die Vergleichbarkeit der Wirkung zweier Präparate oft nicht gegeben ist, da sie jeweils unterschiedliche Wirkstoffe enthalten (der Wirkstoff ist der Extrakt mit der jeweiligen Spezifikation). Wichtige Spezifikationen sind:

- Das Droge-Extrakt-Verhältnis (DEV) mit dem verwendeten Auszugsmittel, der verwendeten Stammpflanze und dem Pflanzenteil,
- die Angabe der Standardisierung, falls der wirksame oder die Wirksamkeit mitbestimmende Inhaltsstoff bekannt ist,
- die Einzeldosierung pro abgeteilter Arzneiform.

Selbst bei Übereinstimmung sämtlicher Parameter kann nicht von einer Gleichheit gesprochen werden, denn es stellt sich weiterhin die Frage nach den Anbaubedingungen der Droge, den Extraktionsbedingungen (Temperatur, Dauer), ja selbst nach den genetischen Eigenschaften des verwendeten Saatguts usw. Die Konsequenz hieraus ist, dass es bei Phytopharmaka verschiedener Hersteller kein Aut-idem, keine Austauschbarkeit geben kann.

### 1.2.3 Allgemeine Dosierungshinweise

Die Dosierung einzelner Phytopharmaka muss je nach verwendetem Extrakt (einfacher Extrakt, standardisierter Extrakt, aus welchem Pflanzenteil? Welche Stammpflanze?), der daraus hergestellten Darreichungsform (Tablette, Kapsel, Zäpfchen, Salbe), Zulassungsstatus (apothekenpflichtiges Präparat, well-established use/traditionelles Arzneimittel, freiverkäufliches Arzneimittel, Nahrungsergänzungsmittel usw.) und der anwendenden Patientengruppe (Säugling, Kleinkind, Kind, Erwachsene, Schwangere oder Stillende) individuell ermittelt werden.

Zudem müssen zum Ausschluss potenzieller Interaktionen auch die Medikationshistorie des Patienten betrachtet und gegebenenfalls Dosisanpassungen vorgenommen werden (Marcumar<sup>®</sup> – Johanniskraut) oder von der Anwendung eines Phytopharmakons in der Selbstmedikation bei schulmedizinischer Vorbehandlung abgesehen werden (Marcumar<sup>®</sup> – hochdosierte Enzyme). Zur Dosisfindung sollte, wo vorhanden, auf die etablierten Positivmonographien zurückgegriffen werden (siehe Literatur, ► Kap. 1.2.5; Wichtl, M. und Monographien der ESCOP, European Scientific Cooperation on Phytotherapy).

### 1.2.4 Anwendung

Phytotherapeutika sind als „mite“-Therapeutika anzusehen, d. h., ihr Fokus liegt in der Selbstmedikation von leichteren Krankheiten und Befindlichkeitsstörungen. Weitere Anwendungen sind Prophylaxe und Sekundärprävention, z. B. von standardisierten Weißdorn-Präparaten bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder von hochdosierten Ginkgo-Präparaten bei Demenz-Syndromen. Gerade hier bedeutet Phytotherapie kein Entweder-oder zur Allopathie, sondern häufig ein Add-on, d. h. die Kome-

dikation und Kombination von pflanzlichen Arzneien zur Schulmedizin, welche häufig die Befindlichkeit und damit Lebensqualität des Patienten verbessern, ohne die schulmedizinische Behandlung zu gefährden.

Grundsätzlich kommen in der Phytotherapie **Arzneizubereitungen aus Frischpflanzen** oder aus **getrockneten Pflanzen** zum Einsatz. Da für die Wirksamkeit die Qualität des verwendeten Ausgangsmaterials und die Herstellung des Extrakts entscheidend sind, sollte der Verbraucher verstärkt aufgeklärt werden, Phytopharmaka nicht aus dubiosen Quellen zu beziehen. Der Internethandel ist nicht transparent. Hier besteht v. a. bei Drogen aus dem asiatischen Raum häufig die Gefahr der Schwermetall- und Pestizidbelastung sowie die Gefahr der Beimengung synthetischer Substanzen in Fertigpräparate (Cortison in Cremes).

Notwendig ist die meist **kurmäßige Anwendung** über längere Zeit, da der Wirkeintritt oft verzögert erfolgt und die Wirkung über den Anwendungszeitraum zunimmt. Als Beispiel ist die Venentherapie mit Rosskastanie zu nennen. Hier tritt der maximale Effekt nach circa zwei Wochen ein.

Die gute bis sehr gute Verträglichkeit der Phytopharmaka prädestinieren sie für eine Dauertherapie, z. B. im Bereich der Kardiologie, der Neurologie oder auch wie oben angefügt in der Venentherapie. In der Pädiatrie werden Phytopharmaka v. a. im Bereich der Atemwegstherapie und zur Behandlung von Befindlichkeitsstörungen im Magen-Darm-Trakt eingesetzt.

Um **Risiken** durch die Anwendung von Phytopharmaka auszuschließen, bestehen für Pflanzen mit riskanten Inhaltsstoffen, z. B. Pyrrolizidinalkaloiden in Pestwurzwurzelstock oder Hydrochinon in Bärentraubenblättern, entsprechende Anwendungsbeschränkungen. Mutagene, kanzerogene oder embryotoxische Inhaltsstoffe bedingen ein Verbot der Verwendung der entsprechenden Pflanzen.

Wann immer vorhanden, sollte **standardisierten apothekenpflichtigen** und **zugelassenen** Präparaten der Vorzug gegeben werden. Stehen diese nicht zur Verfügung, muss besonders auf die Bezugsquelle und die Qualität geachtet werden.

Vor der Nutzung von pflanzlichen Zubereitungen ist besonders auf die Wahl der passenden **Darreichungsform** zu achten. Bei Verwendung von Drogen mit lipophilen Inhaltsstoffen in einem wässrigen Auszugsmittel (z. B. nach Teeherstellung) resultiert die Wirkungslosigkeit der Arznei-

form. Ätherische Öle für die Atemwegstherapie (z. B. Eucalyptusöl) sind auch in magensaftresistenter Kapselzubereitung im Handel, um die Verträglichkeit und Pharmakokinetik zu verbessern.

#### **Tipps für die Beratung zur Teeherstellung durch den Patienten:**

- Abdecken des Gefäßes beim Ziehenlassen.
- Kamille mit kochend heißem Wasser überbrühen, da dann eine Umwandlung von Matricin in das entzündungshemmende Chamazulen erfolgt.
- Gefahr der Entmischung von Teemischungen mit Holz- oder Rindenbestandteilen (schwere Teile fallen nach unten).
- Kein Aufkochen des Tees, wenn Schleimdrogen enthalten sind. Bei Schleimdrogen empfehlen sich die Mazeration und anschließendes Abseihen; nachfolgend erwärmen; Keimproblematik beachten!
- Kein Aufkochen von Bärentraubenblättern, da beim Kochen vermehrt Gerbstoffe mit schlechter Magenverträglichkeit extrahiert werden.

Phytopharmaka stellen demnach keinesfalls einen trivialen Bereich der Therapiemöglichkeiten dar, sondern einen höchst erklärungsbedürftigen, welcher die Fachkompetenz des Heilberufs bedingt.

#### **1.2.5 Herstellung (Arzneibuch, Ph. Eur.)**

Im Europäischen Arzneibuch finden sich unter „Allgemeine Monographien“ Vorschriften zur Herstellung von Zubereitungen aus pflanzlichen Drogen. Weitere Herstellungsvorschriften z. B. von Tinkturen, Extrakten etc. finden sich ebenfalls in den Arzneibüchern.

#### **Literatur**

ABDA – Datenbank ABDATA Pharma-Daten-Service über CSE-Pharmasoftware  
Stand 15.01.08

Augustin M, Hoch Y. Phytotherapie bei Hauterkrankungen. Urban & Fischer/Elsevier, München 2004

Augustin M, Schmiedel V. Leitfaden Naturheilkunde. 4. Aufl., Urban & Fischer Verlag, München 2003

- Augustin M, Schmiedel V. Das große Praxisbuch der Naturheilkunde. Gondrom Verlag, Bindlach 2004
- Benedum J, Loew D, Schilcher H. Arzneipflanzen in der Traditionellen Medizin. 4. Aufl., Kooperation Phytopharmaka, Bonn 2006
- Braun R (Hrsg.). Standardzulassungen für Fertigarzneimittel. 18. Aktualisierungslieferung, Deutscher Apotheker Verlag, Stuttgart 2011
- Brinkmann H, Wißmeyer K, Gehrman B, Koch WG, Tschirch C. Phytotherapie für die Kitteltasche. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart 2004
- Dingermann T, Löw D. Phytopharmakologie. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart 2003
- ESCOPE Monographs Second Edition. Thieme Verlag, Stuttgart 2003
- Fintelman V. Praktische Teetherapie. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart 2005
- Kaspar H, Schlenk M. Adipositas. Govi-Verlag, Eschborn 2003
- Keller G, Schlenk M, Jorek A, Wiesenauer M. Naturheilmittel und Phytotherapie. Deutscher Apotheker Verlag, Stuttgart 2005
- Lauer Taxe Lauer-Fischer GmbH über CSE-Pharmasoftware Stand 04/2011
- Reichling J, Müller-Jahncke W D, Borchardt A. Arzneimittel der komplementären Medizin. GOVI Verlag GmbH, Frankfurt 2001
- Rote Liste 2010. Verlag Rote Liste® Service GmbH, Frankfurt am Main
- Schilcher H, Kammerer S. Leitfaden Phytotherapie. 4. Aufl., Urban & Fischer Verlag, München 2010
- Schulz V, Hänsel R. Rationale Phytotherapie. 5. Aufl. Springer Verlag, Berlin 2004
- Wenigmann M. Phytotherapie. Urban & Fischer Verlag, München 1999
- Wichtl M. Teedrogen und Phytopharmaka. 5. Aufl. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart 2009
- Wiesenauer M. Phytopraxis. 2. Aufl., Springer Verlag, Berlin 2006
- Wink M. Wie funktionieren Phytopharmaka? Z Phytother 26 6 262–270 2005

### Internetadressen:

<http://www.babyundfamilie.de>

<http://www.ifap.de>

## 1.3 Homöopathie – Einzelmittel

### 1.3.1 Historie und Grundlagen

Im Jahr 1776 veröffentlichte der Apotheker und Arzt Samuel Hahnemann (1755–1843) die Ergebnisse jahrelanger Forschung im „Journal der practischen Arzneykunde“. Er war sich sicher, ein neues Prinzip zur Auffindung der Heilkräfte der Arzneisubstanzen entdeckt zu haben. Er nannte diese neue Methode Homöopathie, abgeleitet von dem griechischen Wort „homoin pathos = ähnliches Leiden“. Die Homöopathie basiert auf den drei folgenden Grundregeln.

#### 1. Arzneimittelprüfung am gesunden Menschen

Hahnemann hat die erste Arzneimittelprüfung an sich selbst vorgenommen. 1790 übersetzte er einen englischen Artikel über die Verwendung der Chinarinde als Malariamittel. Da er in jungen Jahren selbst an Malaria erkrankt war und auch bei ihm die Chinarinde zum Einsatz kam, interessierte er sich für das Wirkprinzip. In einem Selbstversuch nahm er pulverisierte Chinarinde ein und entwickelte rasch eine Reihe von Symptomen, wie Fieber- und Frostschübe, Herzjagen, Schweißausbrüche, die den Symptomen der Malariaerkrankung ähnlich sind. Sobald er die Arzneigabe absetzte, verschwanden die Symptome auch wieder. Er entwickelte also die Krankheitsmerkmale der Malaria, ohne an der eigentlichen Erkrankung zu leiden.

Er testete auf diese Weise noch eine Vielzahl von Pflanzen, Mineralien oder Bestandteile von Tieren, um so ein „Arzneimittelbild“, also eine Aufzählung aller Symptome, die durch die Gabe des Mittels hervorgerufen werden können, zu erhalten. Die uns bekannten Arzneimittelbilder basieren heutzutage, neben den Arzneimittelprüfungen am gesunden Menschen, auch auf Ergebnissen aus pharmakologischen und toxikologischen Untersuchungen sowie auf therapeutischen Erfahrungen am Patienten.

#### 2. Individuelle Anamnese

Eine Erhebung des gesamten Krankheitsbildes des Patienten bildet die wichtigste Grundlage für die homöopathische Arzneiwahl. Es werden sowohl die körperlichen als auch die seelischen Symptome des Patienten

hinterfragt. In der Homöopathie interessieren vor allem die auffallenden und ungewöhnlichen Symptome, die den einen Patienten von dem anderen unterscheiden.

Ein Beispiel: Zwei Frauen klagen über Kopfschmerzen. In der Schulmedizin würde man sicherlich, nach Hinterfragung von Verträglichkeit und Dauermedikation, zum selben Mittel für beide Frauen greifen. In der Homöopathie interessieren die Besonderheiten, die den Kopfschmerz der einen Patientin vom Schmerz der anderen Patientin unterscheidet.

Patientin A klagt über pochenden, pulsierenden Kopfschmerz, sie kann keinen Lärm ertragen, möchte nur ihre Ruhe haben, kann sich aber auch nicht flach hinlegen, weil so der Schmerz noch schlimmer wird.

Patientin B klagt über drückenden Kopfschmerz, der immer den Ort wechselt, es tut mal hier weh und mal da. Sie kann einen Zusammenhang mit der Periode feststellen und fühlt sich an der frischen Luft wesentlich besser. Sobald sie lange im warmen, stickigen Zimmer ist, beginnen die Schmerzen erneut.

Diese beiden individuellen Krankheitsbilder benötigen also auch ganz individuelle, passende Arzneien.

### 3. Arzneimittelwahl nach dem Ähnlichkeitsprinzip

Anhand der ermittelten Symptome wird die ähnlichste Arznei herausgesucht. Die Symptome sind die wichtigsten Hinweise zur Wahl der richtigen Arznei. Das Symptombild der Krankheit wird mit den Arzneisymptomen des Arzneimittelbildes verglichen und so nach größtmöglicher Übereinstimmung die passende Arznei gewählt. Es gilt hier der Kernsatz der Homöopathie: *similia similibus curentur* – Ähnliches möge durch Ähnliches geheilt werden.

Für Patientin A wäre in diesem Fall Belladonna das Mittel der Wahl, da ihre Symptome dem Arzneimittelbild der Belladonna am ähnlichsten sind. Patientin B kann besser mit Pulsatilla geholfen werden, weil hier die meiste Übereinstimmung zu finden ist.

#### 1.3.2 Wirkprinzip

Die Homöopathie ist eine Reiz- und Regulationstherapie. Sie ermöglicht es, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren. In der Homöopa-

thie erfolgt diese Regulation allerdings nicht mit physischer Materie, sondern aufgrund der Verdünnung der Arzneien (► Kap. 1.3.3) mithilfe von „Energie“, die mit dem heutigen Stand der Wissenschaft noch nicht vollständig zu erklären ist. Diese Art von Energie oder Information, die mit den Arzneien gegeben wird, wirkt auf die von Hahnemann so bezeichnete Lebenskraft (Dynamis) des Körpers. Die Lebenskraft hält alle Lebensvorgänge in Harmonie aufrecht. Eine gestörte Lebenskraft zeigt sich in der Bereitschaft zu erkranken und muss daher wieder mithilfe der Gabe von homöopathischen Arzneien in ihr Gleichgewicht gebracht werden.

### 1.3.3 Dosierung und Potenzierung

#### Potenzierung

Hahnemann experimentierte zunächst mit unverdünnten Substanzen. Da er aber auch mit sehr giftigen Substanzen arbeitete, wie z. B. Arsen oder Quecksilber, war er bemüht, durch Verdünnung der Substanzen die Giftigkeit seiner Heilmittel zu mindern. Beim stufenweisen Verdünnen der Arznei verschüttelte er die Lösungen zudem kräftig. Er erkannte, dass die Mittel durch diese Art der Herstellung an Toxizität verloren, aber dafür eine Wirkungsverstärkung erfahren hatten. Je mehr er verdünnte und schüttelte – er nannte dieses Verfahren Potenzieren –, umso wirkungsvoller war die Arznei.

**Folgende Potenzarten werden unterschieden:**

- **D-Potenzen (Dezimalpotenzen):** Verdünnungsschritt 1:10 mit 10-maliger Verschüttelung bei jedem Schritt.
- **C-Potenzen (Centesimalpotenzen):** Verdünnungsschritt 1:100 mit 10-maliger Verschüttelung bei jedem Schritt.
- **LM-Potenzen (Quinquagesimalpotenz, auch Q-Potenzen genannt):** Verdünnungsschritt 1:50 000 mit 100-maliger Verschüttelung bei jedem Schritt.

Die Potenzwahl orientiert sich an der Art der Symptome, die der Patient hat, und daran, ob es sich um eine akute oder chronische Erkrankung handelt.

Tiefpotenzen (D/C6) werden gewählt, wenn die körperlichen Symptome im Vordergrund stehen und es sich um eine akute Erkrankung handelt, z. B. Erbrechen, Durchfall, Verletzung, Schnupfen.

Tiefpotenzen können stündlich oder im sehr akuten Fall für einen kurzen Zeitraum auch alle 5–10 Minuten gegeben werden. Mittlere Potenzen (D/C12) werden gewählt, wenn neben den körperlichen Symptomen auch einige seelische Symptome bekannt sind, die die Krankheit mit beeinflussen können, z. B. Reizdarmsyndrom, Schlafstörungen, Nervosität.

Mittlere Potenzen werden, mit wenigen Ausnahmen, 2- bis 3-mal tgl. gegeben. Hochpotenzen (ab D/C30, meistens D/C200) werden für die konstitutionelle Behandlung durch einen homöopathischen Therapeuten gewählt. Es sind sehr persönliche Mittel mit einer umfassenden Wirkung, die nicht für die Selbstmedikation geeignet sind. Dies gilt auch für die LM-Potenzen.

Hochpotenzen (D/C200) werden meistens nur als Einmalgabe verabreicht. Eine Wiederholung erfolgt frühestens nach 4–6 Wochen. Eine D/C30 sollte maximal einmal täglich gegeben werden, LM-Potenzen werden individuell, meistens mit einer 2-maligen Gabe/Woche dosiert.

### Dosierung

Eine kurze Dosierungsangabe erfolgt in den einzelnen Kapiteln bei jeder Arznei. Hier geht es nur um eine generelle Dosierungsanleitung für homöopathische Arzneien. Die Dosierung der homöopathischen Mittel orientiert sich daran, wie akut der Zustand der Erkrankung ist. Je akuter er ist, desto häufiger sind die Gaben und desto schneller sollte auch eine Besserung der Beschwerden eintreten.

### Sehr akuter Zustand

Halbstündlich bis zur Besserung eine Gabe, falls erforderlich auch in kürzeren Abständen (alle 5–10 Minuten bei z. B. Sturz, Insektenstich, Verbrennung). Erfolgt nach circa fünf Stunden keine deutliche Besserung:

- Mittelwechsel, wenn verantwortbar, oder
- Arztbesuch (v. a. bei Verschlimmerung).

**Akuter Zustand**

Alle 1–2 Stunden eine Gabe bis zur Besserung, die nach circa 12–24 Stunden eintreten soll. Erfolgt keine Besserung:

- Mittelwechsel, wenn verantwortbar, oder
- Arztbesuch (v. a. bei Verschlimmerung).

**Weniger akuter Zustand**

2- bis 3-mal tgl. eine Gabe. Nach circa drei Wochen sollte eine Besserung eintreten. Nicht länger als sechs Wochen einnehmen.

Für alle gilt: Wenn eine Besserung festzustellen ist, wird die Arznei abgesetzt, oder die Abstände zwischen den Gaben werden verlängert.

Eine Gabe entspricht:

Säuglinge (0–1 Jahr):	1–2 Globuli
Kleinkinder (1–5 Jahre):	3 Globuli
Schulkinder und Erwachsene:	5 Globuli; 5 Tropfen; 1 Tabl.

**Erstverschlimmerung**

Eine Erstverschlimmerung deutet immer auf eine richtige Arzneiwahl hin, allerdings mit einer überschießenden Reaktion der homöopathischen Arznei. Bei einer anfänglichen Verschlimmerung aller Symptome muss die Arznei zunächst abgesetzt werden. Nach ½–1 oder 2 Tagen (je nachdem, wie akut der Zustand ist) ist die Einnahme fortzusetzen mit geringerer Potenz bzw. weniger häufigen Gaben.

**Gegenanzeigen**

Die in den Kapiteln vorgeschlagenen Potenzen sind für alle Anwender unbedenklich geeignet. Ausnahmen:

- Bei Überempfindlichkeit gegen Korbblütler sollen Arzneien, die aus Korbblütlern hergestellt sind (z. B. Arnica, Calendula, Chamomilla, Eupatorium), erst ab der Potenz D12 angewendet werden.
- Bei der Anwendung in Schwangerschaft und Stillzeit und bei Kindern unter zwölf Jahren steht aufgrund von gesetzlichen Vorschriften im Beipackzettel der generelle Hinweis, dass das Arzneimittel nur nach Rücksprache mit dem Arzt angewendet werden sollte. Nur wenn konkrete Hinweise auf eine mögliche Schädigung vorliegen, steht ausdrücklich im Beipackzettel „das Arzneimittel darf nicht angewendet werden“.

### 1.3.4 Anwendung und Arzneimittelauswahl

#### Anwendung

Folgende Punkte sollten bei der Abgabe von Homöopathika in jedem Fall mit dem Patienten besprochen werden:

- genaue Dosierung,
- Einnahme mit 15–30 Min. Abstand zum Essen und Trinken (Ausnahme: sehr akute Dosierung),
- Arznei langsam im Mund zergehen lassen,
- Hinweis, wann eine Besserung eintreten sollte,
- Hinweis, was zu tun ist, wenn keine Besserung oder eine Verschlechterung eintritt.

In der Regel spielen der Verzicht auf Tee und Kaffee sowie die Vermeidung der Anwendung mentholhaltiger Produkte (z. B. Zahncreme) in der akuten Dosierung mit niedrigen Potenzen keine entscheidende Rolle. Es gilt:

- Kaffee- und Tee Genuss auf das normale Maß zu reduzieren,
- 30 Min. Abstand zum Zähneputzen einzuhalten,
- auf stark mentholhaltige Produkte zu verzichten (z. B. Bonbons, Mundspülung, Einreibungen).

#### Arzneimittelauswahl

Um eine Arznei für den Patienten zu wählen, müssen nie alle genannten Symptome vorliegen. Man richtet sich nach der höchsten Trefferquote, also der Arznei, die dem momentanen Zustand am ähnlichsten erscheint. Bei der Wahl der Arznei ist die Ähnlichkeit nach wie vor das Ausschlaggebende für einen Therapieerfolg. Die Wahl der Potenz ist nur von untergeordneter Bedeutung, gibt allerdings die Häufigkeit der Einnahme der Arznei vor.

### 1.3.5 Herstellungsregeln (HAB)

Das Homöopathische Arzneibuch (HAB) ist Teil des Deutschen Arzneibuchs (DAB) und wird durch Rechtsverordnung erlassen. Das HAB bietet eine Sammlung anerkannter pharmazeutischer Regeln über die Qualität, Herstellung und Prüfung von Arzneimitteln.

Im HAB sind die Herstellungsregeln der verwendeten Darreichungsformen und die Herstellung der Urtinkturen, die als Ausgangsprodukt für die Herstellung von Dilutionen dienen, geregelt. Die wichtigsten Darreichungsformen sind im Folgenden beschrieben.

### **Globuli**

Globuli sind Streukügelchen aus Saccharose und werden durch gleichmäßiges Befeuchten von 100 Teilen Globuli mit 1 Teil Dilution der gewünschten Potenz hergestellt.

### **Dilutionen**

Dilutionen sind flüssige Verdünnungen mit einem definierten Alkoholgehalt und stellen nach erfolgter Potenzierung (► Kap. 1.3.3) neben der fertigen Darreichungsform auch das Ausgangsprodukt zur Herstellung von Globuli und nach Granulierung auch zur Verpressung von Tabletten dar.

### **Verreibungen (Triturationen)**

Eine Verreibung wird aus einem Teil Arzneigrundstoff und 9 (D-Potenzen) bzw. 99 (C-Potenzen) Teilen Lactose hergestellt unter Einhaltung einer definierten Verreibungszeit. Die Verreibungszeit beträgt mindestens eine Stunde oder so lange, bis eine vorgeschriebene Teilchengröße erreicht ist.

Verreibungen dienen als Ausgangsprodukt zur Herstellung von Dilutionen, die dann flüssig weiterpotenziert werden oder zur Verpressung von Tabletten.

Weitere Darreichungsformen sind z. B. flüssige Verdünnungen zur Injektion, flüssige Einreibungen, Salben, Suppositorien, Augentropfen usw., die hier aber nicht weiter beschrieben werden, da sie in der Homöopathie eine eher untergeordnete Rolle spielen.

### **Literatur**

Eisele M, Friese KH, Notter G, Schlumpberger A. Homöopathie für die

Kitteltasche. 5. Aufl., Deutscher Apotheker Verlag, Stuttgart 2009

Genneper T, Wegener A. Lehrbuch der Homöopathie. Haug Verlag, Stuttgart

2001

- Haverland D. Homöopathie für Schwangere, Stillende und Kinder. Deutscher Apotheker Verlag, Stuttgart 2007
- Haverland D. Homöopathie für Frauen für die Kitteltasche. Deutscher Apotheker Verlag, Stuttgart 2008
- Homöopathisches Repetitorium Deutsche Homöopathie-Union. Deutsche Homöopathie-Union, Karlsruhe 2010
- Sommer S. Homöopathie GU-Kompass. 9. Aufl., Gräfe und Unzer Verlag, München 2005
- Wiesenauser M. Homöopathie Quickfinder. 4. Aufl., Gräfe und Unzer Verlag, München 2005
- Wiesenauser M. Homöopathie Quickfinder für Kinder. Gräfe und Unzer Verlag, München 2007

### 1.4 Homöopathie – Komplexmittel

#### 1.4.1 Historie und Grundlagen

Die Komplexhomöopathie geht ursprünglich auf die von Samuel Hahnemann begründete klassische Einzelmittel-Homöopathie zurück. Schon zu Hahnemanns Lebzeiten begann sein Schüler Karl Julius Aegidi (1794–1874) zusammen mit dem befreundeten Arzt Johann Stoll, zwei Einzelmittel zeitgleich zu verabreichen. Hahnemann lehnte diese Doppelmittel-Behandlung zunächst strikt ab. Er begann jedoch, seine Einstellung zunehmend zu überdenken. Aufgrund des heftigen Gegenwinds seitens der homöopathischen Ärzteschaft kehrte er der Doppelmittel-Behandlung aber schnell den Rücken zu. Ihren Durchbruch erlebte die Komplex-Homöopathie schließlich durch den großen Erfolg von Therapeuten wie Arthur Lutze und Pastor Emanuel Felke.

#### 1.4.2 Wirkprinzip

Abgeleitet von dem lateinischen Verb „complectere“ bedeutet komplex „zusammenfassen“. Ein Komplexhomöopathikum ist demnach eine Zusammenstellung verschiedener Einzelmittel. Die Mittelkombination erfolgt meist anhand von Beobachtungen und bewährter Praxis. Ergänzen sich die Mittel in ihrer Wirkung (z. B. Drosera und Rumex gegen trockenen Husten), handelt es sich um eine sogenannte homotrope Mischung. Die einzelnen Mittel verstärken sich dabei gegenseitig in ihrer

Wirkung (synergistischer Effekt). Werden mehrere Mittel unterschiedlicher Wirkung in einem Komplex zusammengefasst, um verschiedene Krankheitssymptome (z. B. Schnupfen, Husten und Kopfschmerzen bei einer Erkältung) gleichzeitig zu behandeln, spricht man von einer heterotropen Mischung. Komplexmittel enthalten in der Regel zwischen drei und sechs, manchmal auch bis zu zwölf Einzelmittel. Dies wird von klassischen Homöopathen als kritisch erachtet, da für die Mittelfindung weder eine Repertorisation durchgeführt wird, noch der Behandlungserfolg eindeutig beobachtet werden kann. Andererseits haben inzwischen schon etliche Komplexmittel das Zulassungsverfahren durchlaufen und verfügen somit über eine eindeutige Indikation. Dies erweist sich vor allem dann als vorteilhaft, wenn entweder das therapeutische Wissen fehlt (Selbstmedikation) oder eine schnelle Mittelfindung notwendig ist.

#### 1.4.3 Dosierung und Potenzierung

Siehe ► Kap. 1.3.3

#### 1.4.4 Anwendung und Arzneimittelauswahl

Die Auswahl der Einzelmittel erfolgt wie in der klassischen Homöopathie nach dem Ähnlichkeitsprinzip (► Kap. 1.3.4).

Verfügt das Komplexmittel ausschließlich über eine Registrierung, fehlt eine Heilanzeige, und es wird für die Mittelauswahl ein gewisser Erfahrungsschatz benötigt. Besitzt das Homöopathikum dagegen eine Zulassung, kann der Packungsbeilage eine eindeutige Indikation entnommen und das Mittel anhand dieser ausgewählt werden.

#### 1.4.5 Herstellungsregeln (HAB)

Siehe ► Kap. 1.3.5

#### Literatur/Internetadressen

Cefak: <http://www.cefak.de>

DHU: <http://www.dhu.de>

Dr. Loges: <http://www.loges.de>

Dr. Reckeweg: <http://www.reckeweg.de>

HanosanGmbH: <http://www.hanosan.de/>

Heel Biologische Heilmittel: <http://www.heel.de/>

Hevert Vademecum, Hevert-Arzneimittel GmbH, Nussbaum, 2017

Meta Fackler: <http://metafackler.de/>

Milek I, Schlesinger N et al. Das große PTAheute Handbuch. 2. Aufl., Deutscher Apotheker Verlag, Stuttgart 2019

Nestmann Arzneimittel. Spiegel der Natur, Nestmann Pharma, 7. Aufl., Bamberg 2013

Pascoe Arzneimittel: <http://www.pascoe.de/>

Pflüger A. Das Rezepturbuch von Pflüger. 22. Aufl., Rheda-Wiedenbrück 2013

Pharma Liebermann: <http://www.pharma-liebermann.de>

Sahler AM. Homöopathische Komplexmittel. 1. Aufl., Pflaum Verlag, München 2003

Steierl-Pharma GmbH: <http://www.steierl.de/>

Weber&Weber: <http://www.weber-weber.de/>

## 1.5 Anthroposophische Medizin

### 1.5.1 Historie und Grundlagen

Die Anthroposophische Medizin ist historisch gesehen noch jung. Die beiden ersten klinisch-therapeutischen Institute entstanden 1921 in Stuttgart und Arlesheim/Schweiz. Die Anthroposophie (Anthropos = Mensch, Sophia = Weisheit, Wissenschaft) geht auf Dr. phil. Rudolf Steiner (1861–1925) zurück. Dr. med. Ita Wegman (1876–1943) ist die Pionierin der Anthroposophischen Medizin. Heute findet sich diese Therierichtung aufgrund individueller Initiativen in über 60 Ländern. Sie umfasst neben der klinischen und allgemeinärztlichen Tätigkeit nahezu alle Facharztdisziplinen, aber auch Heilpädagogik und Sozialtherapie sowie ein überzeugendes Präventionskonzept in Form einer gesundheitsfördernden Erziehung, die als Waldorf- oder Rudolf-Steiner-Pädagogik bekannt ist. Zu diesem Präventionskonzept gehören auch Steiners Grundlagenwerk für die Selbstschulung („Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?“) sowie eine umfangreiche Ernährungs- und Diätlehre, die auch die Gesunderhaltung von Boden, Pflanze und Tier beinhaltet. Letztere ist als biologisch-dynamische Landwirtschaft unter der Marke Demeter Teil der weltweiten ökologischen Bewegung. Das Konzept der Anthroposophischen Medizin ist integrativ, d. h., die anth-

roposophischen Ärzte sind approbierte Allgemein- und Fachärzte, die ihr akademisches Wissen durch den ganzheitlichen Forschungsansatz der Anthroposophie vervollständigen. So verwenden sie wo immer möglich Arzneimittel, die die Selbstregulation des Körpers anregen und unterstützen. Der Arzneimittelschatz der Anthroposophischen Medizin umfasst Ausgangssubstanzen mineralischer, pflanzlicher und tierischer Herkunft, die nach besonderen Verfahren hergestellt werden. In Deutschland wurden sie aufgrund des Arzneimittelgesetzes von 1976 in der vom Bundesgesundheitsamt (BfArM) – später Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) – eingerichteten Kommission C für die Zulassung aufbereitet. Ein Teil dieser regulativ wirksamen Arzneimittel ist sehr gut für die Selbstmedikation geeignet. International bekannt sind Arzneimittel aus der weißbeerigen Mistel, die auf ärztliche Verordnung in der Krebstherapie eingesetzt werden und auch bei fortgeschrittenen Stadien der Erkrankung eine deutliche Besserung der Lebensqualität bewirken. Die derzeit verfügbaren Präparate auf dem Markt sind Iscador<sup>®</sup>, Helixor<sup>®</sup>, abnobaVISCUM<sup>®</sup>, Iscucin<sup>®</sup> und Isorel<sup>®</sup>. Aufgrund ihres natur- und geisteswissenschaftlichen Menschenbildes hat die anthroposophisch-medizinische Forschung zwei Arbeitsrichtungen. Eine, die sich den derzeit vorgegebenen akademischen Standards anpasst und Unbedenklichkeit und Wirksamkeit anthroposophischer Arzneimittel untersucht, und eine Forschungsrichtung, die nach den geistigen Ursachen von Krankheit und den heilenden Möglichkeiten der Natur mit ihren Substanzen und Prozessen fragt. Anthroposophische Medizin ist nicht nur historisch jung, sondern auch in ständiger Weiterentwicklung begriffen. Ihre weltweiten Arbeitszusammenhänge in Forschung, Ausbildung und Praxis werden in der Medizinischen Sektion am Goetheanum in der Schweiz koordiniert. Im Zentrum der anthroposophischen Menschenerkenntnis steht der sich entwickelnde Mensch. Alles, was in der Anthroposophischen Medizin zur Anwendung gebracht wird, möchte den Menschen in seiner Integrität und Entwicklungsfähigkeit fördern. So bezieht sie auch Entwicklungsfragen der Menschheit als Ganzes mit ein. Denn das Lebensglück des Einzelnen und seine Fähigkeit, mit sich, seiner Zeit und seinem Lebenskontext zurechtzukommen, können Krankheitsentstehung und Gesundheitsförderung entscheidend

beeinflussen. Daher wird auch – wenn dies vom Patienten gewünscht wird – eine biografische Beratung angeboten neben der sonst im Bedarfsfall üblichen Zusammenarbeit mit Psychotherapeuten und Geistlichen der verschiedenen Konfessionen. Aufgrund ihrer spirituellen Ausrichtung wird oft gesagt, Anthroposophie sei eine Religion. Das ist nicht der Fall, da sie philosophisch begründet ist und die Art und Weise offenlässt, wie der Einzelne die durch sie gewonnenen Erkenntnisse für seinen eigenen wissenschaftlichen oder religiös-spirituellen Weg fruchtbar macht. Daher können sich Fachleute und Patienten aller Glaubensrichtungen und Konfessionen auf ihrem Weg von den Übungsanweisungen und Erkenntnissen der Anthroposophie bereichern lassen. Gesundheit definiert sich durch das optimale Zusammenspiel der Fähigkeiten und Funktionen im Organismus. Je freier der Mensch über seine körperlichen, seelischen und geistigen Funktionen verfügen kann, umso gesünder fühlt er sich. So sind auch die Entwicklungsideale des Menschen, Wahrhaftigkeit, liebevolles Verstehen und Freiheit unabdingbare Quellen der Gesundheit. Wo etwas „nicht stimmt“, sich isoliert oder hemmt, machen sich Krankheit und Behinderung bemerkbar.

### 1.5.2 Wirkprinzip

Die beiden grundlegenden Wirkprinzipien der sogenannten Drei- und Viergliederung ergeben sich aus dem anthroposophischen Menschen- und Naturverständnis.

### Die heilende Beziehung zwischen Mensch und Pflanze (Dreigliederung)

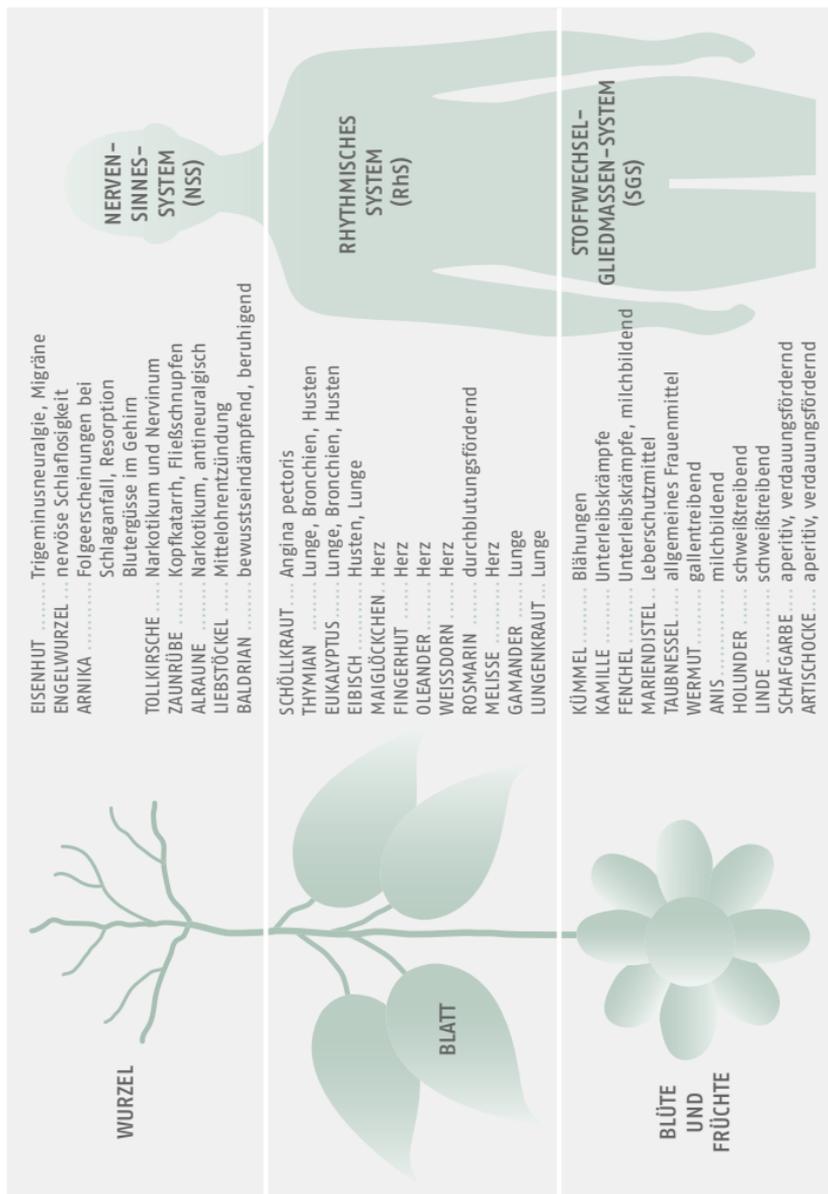
So wie der Mensch seine Nahrung – in Form von Nahrungsmitteln oder als „seelische“ oder „geistige“ Nahrung, in Form von Gedanken, Worten, Tatsachen aus Kunst und Wissenschaft – über den Kopf aufnimmt, so versorgt sich die Pflanze über ihre Wurzeln mit den nötigen Nährstoffen. Umgekehrt verhält es sich mit der Fortpflanzungsregion. Diese ist bei der Pflanze Luft und Licht gegenüber geöffnet, wohingegen sie beim Menschen nach unten und innen gelagert ist, zur Erde hin. Beiden gemeinsam ist, dass in der Mitte – bei der Pflanze über die Blätter, beim Menschen über die rhythmischen Funktionen von Atmung und Kreislauf –

der Gasaustausch stattfindet, durch den die Stoffwechselforgänge, aber auch die sensiblen Wahrnehmungsprozesse reguliert werden.

So wirken z. B. die Anwendungen von Wurzeln unterstützend und heilend bei Erkrankungen der Kopf- und Nerven-Sinnesorganisation, Teeabkochungen und -zubereitungen aus Blättern bei Störungen der rhythmischen Funktionen (insbesondere von Herz und Lunge), Zubereitungen aus Früchten bei Stoffwechsel- und Verdauungsstörungen. Entsprechendes gilt für die Ernährung. Es wird darauf geachtet, dass der Anteil von Wurzeln, Blattgemüse, Früchten und Samen ausgewogen ist (● Abb. 1.1). Beim therapeutischen Einsatz von mineralischen, pflanzlichen und tierischen Substanzen gilt es, „die Weltaufgabe dieser Substanzen zu verstehen“, d. h., Steiner regte an zu erforschen, welche Aufgabe, ja welche Rolle ein bestimmtes chemisches Element oder eine Stoffkombination wie Wasser, Salz, Asche, Gerbstoffe oder Pyrit im Haushalt der Natur spielen. Diese Tätigkeitssignatur sagt auch aus, welche Wirkung die betreffende Substanz im menschlichen Organismus entfalten kann. Den Menschen kennenzulernen im Kontext der großen Weltentwicklung mit ihren Prozessen und Stoffzusammenhängen – nach alter Tradition Mikrokosmos Mensch genannt – ist der Schlüssel zum Verständnis der anthroposophischen Arzneitherapie.

### **Die Wesensglieder des Menschen und ihr Zusammenhang mit den Naturreichen und den vier Elementen (Viergliederung)**

Bewusstseinsmäßig ist der Mensch heute weit entfernt von der Natur. Er hat sich mit seinen eigenen Schöpfungen in Form von Technik und vielen Gegenständen aus Stoffen, die in der Natur nicht vorkommen, umgeben. Die Erde wird nicht mehr als Leben tragendes und damit selbst organismushaftes großes Wesen gesehen. Dieses Bewusstsein neu anzuregen, gehört mit in das Konzept der Anthroposophischen Medizin. Es geht nicht nur darum, Mineralien, Pflanzen und tierische Substanzen aus der Natur zu Heilmitteln zu verarbeiten, sondern auch für deren nachhaltige Entwicklung und artgerechte Haltung zu sorgen. Dafür sind die anthroposophischen Arzneimittelhersteller bekannt. Sie wissen nicht nur, woher ihre Pflanzen und Ausgangsstoffe kommen, sondern kennen auch deren Standorte und Entwicklungsbedingungen. Manche Ausgangssubs-



● **Abb. 1.1** Pflanze und Mensch (Dreigliederung; nach: Daems WF)

tanzen werden auch selbst hergestellt, um sicherzugehen, dass die Prozessqualität, d. h. die Art der Herstellung, dem benötigten Arzneimittel gerecht wird. Ehrfurcht vor der Würde der Natur, Dankbarkeit für die Heilkraft und innere Verwandtschaft zwischen Mensch und Natur sind bestimmend für die Arbeitshaltung und eine soziale Kultur in den Betrieben, die auch der Entwicklung des Menschen im Arbeitsleben gerecht zu werden sucht.

### Die Fußwaschung

Ich danke dir, du stummer Stein,  
 und neige mich zu dir hernieder:  
 Ich schulde dir mein Pflanzensein.  
 Ich danke euch, ihr Grund und Flor,  
 und bücke mich zu euch hernieder:  
 Ihr haltet zum Tiere mir empor.  
 Ich danke euch, Stein, Kraut und Tier,  
 und beuge mich zu euch hernieder:  
 Ihr haltet mir alle drei zu Mir.  
 Wir danken dir, du Menschenkind,  
 und lassen fromm uns vor dir nieder:  
 weil dadurch, dass du bist, wir sind.  
 Es dankt aus aller Gottheit Ein-  
 und aller Gottheit Vielfalt wieder.  
 In Dank verschlingt sich alles Sein.

Christian Morgenstern

Christian Morgenstern hat diese umfassend entwicklungsorientierte Grundhaltung in seinem Gedicht „Fußwaschung“ zu einer christlichen Kernaussage gemacht. So wie wir nur dadurch leben, dass es die uns umgebende Natur gibt, so ist auch die Weiterentwicklung von Erde und Natur davon abhängig, was und wie der Mensch der Natur begegnet und ihr gibt, was nur er ihr geben kann. Die Freude eines Kindes an einer Blume oder einem Tier, der nachdenkliche Blick eines Erwachsenen, wenn er mitten im Schutt und Müll einen eben aufblühenden Löwenzahn sieht oder im Herbst den Fall der bunten Blätter – es ist ein Wesensaus-

■ **Tab. 1.1** Die Wesensglieder des Menschen und ihr Zusammenhang mit den Naturreichen und den vier Elementen (Viergliederung)

			Ich-Organisation wirkt über das Element <sup>1</sup> der Wärme	Geist
		Seelenleib (Astralleib) wirkt über das Element <sup>1</sup> der Luft	Seelenleib (Astralleib)	Seele
	Lebensleib (Ätherleib) wirkt über das Element <sup>1</sup> des Wassers	Lebensleib (Ätherleib)	Lebensleib (Ätherleib)	Leben
Physischer Leib wird durch das feste Element <sup>1</sup> konfiguriert	Physischer Leib	Physischer Leib	Physischer Leib	Körper
Mineral	Pflanze	Tier	Mensch	Naturreich

<sup>1</sup> In der aristotelischen Elementenlehre beschrieb man die heute als Aggregatzustände bezeichneten Zustandsformen der Materie fest, flüssig, gasförmig, ergänzt durch die Gesetzmäßigkeiten der Wärme als viertes „Element“. Unter den vier Elementen verstand man Gesetzes- und Wirkzusammenhänge. Diese liegen auch dem anthroposophischen Menschenbild zugrunde. Die sogenannten Wesensglieder sind die individuell wirksamen Gesetzeszusammenhänge der menschlichen Konstitution.

tausch auf geistiger Ebene zwischen Mensch und Natur, der auch auf diese spezifisch zurückwirkt. Der anthroposophische Arzneimittelschatz umfasst über 2000 Substanzen, Kombinationen und eine Vielzahl von Darreichungsformen: Globuli/Streukügelchen, Tabletten/Kapseln, Pulver/Triturationen, Augentropfen, Ohrentropfen, Zäpfchen/Vaginaltabletten, Vaginaltabletten, Salben/Gel, Essenzen, Öle/ölige Einreibungen,

■ **Tab. 1.2** Diagnostische Parameter im Funktionsbereich der Wesensglieder

Wesensglied und Naturgesetzlichkeit	Selbsterleben und kreative Handhabbarkeit	Morphologie, Physiologie	Physische Symptomatik
Ich-Organisation, Wärmeorganismus, thermodynamischer Gesetzeszusammenhang	Selbstbewusste Gedankentätigkeit, Intentionalität, Initiative, Dicht- und Sprachkunst	Integrationsprozesse, Gesamtgestalt	Individuelle Wärmeverteilung, „Ausstrahlung“
Astralleib, Luftorganismus, aerodynamischer Gesetzeszusammenhang	Bewusstsein, Gefühl, Impulsivität, Bewegung, Musik und Gesang	Atmung, katabole Stoffwechselforgänge, Heterostase, Differenzierung, Verhältnisbildung	Muskeltonus (Anspannung und Lösung), Lufthaushalt
Ätherleib, Wasserorganismus, hydrodynamischer Gesetzeszusammenhang	Auftrieb, Schwerelosigkeit, Zeitprozesse, plastisches Gestalten	Anabole Stoffwechselforgänge, Synthese, Homöostase, Proliferation	Turgor, Wasserhaushalt, Inkarnat, Hautdurchblutung
Physischer Leib, feste Organisation, Gravitation Gesetzeszusammenhänge der Festkörperphysik und Mechanik	Egoität, Schwerpunkt erleben, architektonisches Gestalten	Ablagerungsprozesse, Strukturierungsprozesse, Form, Zusammenhalt	Dichte, Gewicht, Laborparameter

Rh-Dilutionen, (wässrig), Dilutionen (alkoholisch), Ampullen/Injektionen, Sirup, Puder.

So kompliziert das System der Anthroposophischen Medizin auf den ersten Blick auch erscheinen mag, so einfach ist es zum anderen doch, wenn man die grundlegenden Fakten in Betracht zieht:

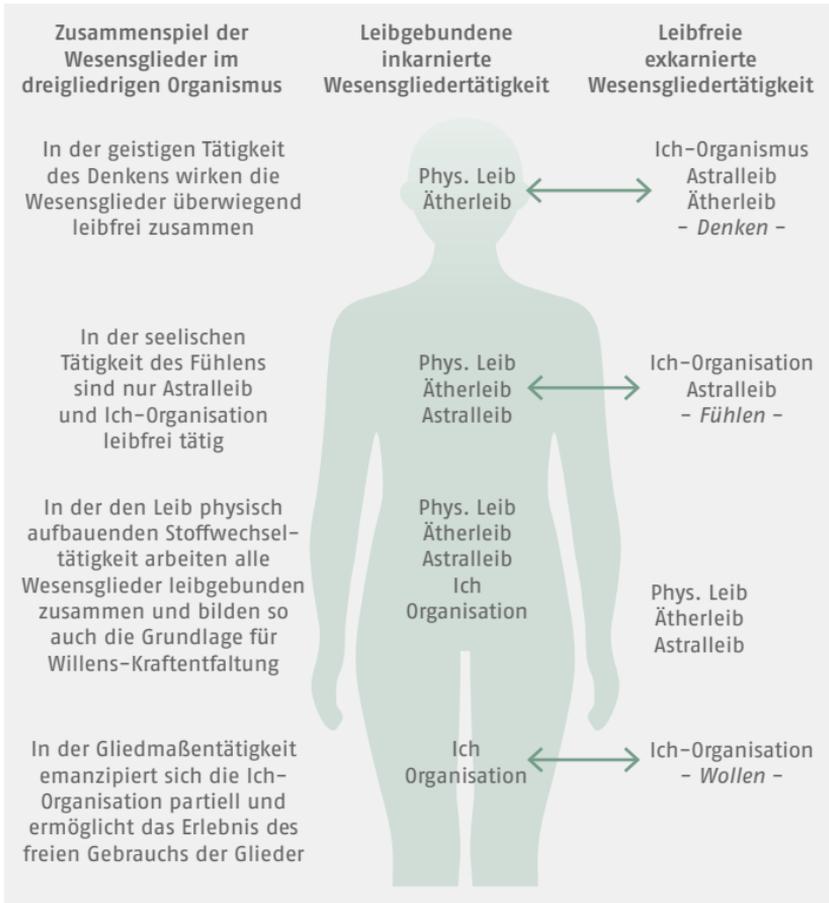
■ **Tab. 1.3** Funktionelle Zusammenhänge der Viergliederung

Mineralische Arzneisubstanzen	unterstützen und regulieren die	Ich-Organisation
Pflanzliche Arzneisubstanzen	wirken regulierend auf den	Astralleib
Tierische Arzneisubstanzen/ Organpräparate	wirken stimulierend und die Regeneration fördernd auf den	Ätherleib
Menschliche Substanzen wie Muttermilch, Eigenblut-Behandlung oder eine Bluttransfusion	wirken direkt unterstützend und substituierend auf den	Physischen Leib

Schon ein oberflächlicher Blick auf den Zusammenhang von Natur und Mensch zeigt, wie der Mensch die kristallinen Strukturen seines Körpers (Zähne, Knochen) mit den Mineralien der ihn umgebenden Natur gemeinsam hat. Werden und Vergehen, Leben und Sterben teilt er mit der Pflanzenwelt, Atmung, Bewegung, Bewusstsein, Schmerz und Triebleben hat er mit dem Tierreich gemeinsam, wohingegen die Fähigkeit lebenslangen Lernens und immer wieder neu und anders kulturschöpferisch sich Betätigens nur ihm zukommt. Nur er verfügt über die Fähigkeit, sich sowohl körperlich frei zu betätigen und sich an die verschiedensten Lebens- und Kulturräume anzupassen als auch schöpferisch mit seinen Gedanken, Gefühlen und Willensimpulsen umzugehen.

Es ist Steiners Geistesforschung zu verdanken, den Schlüssel zum Verständnis des Leib-Seele-Zusammenhangs dadurch vermittelt zu haben, dass er darlegen konnte, wie es dieselben Kräfte und Gesetzeszusammenhänge sind, die der Mensch in Form seiner Gedankentätigkeit, seiner Gefühle und seiner Willensimpulse handhabt, die auch als sogenannte Wesensglieder-Gesetzmäßigkeiten systemisch wirksam sind und den physischen Leib aufbauen (● Abb. 1.2).

Wer sich eingehend in die Zusammenhänge der funktionellen Drei- und Viergliederung einarbeitet, kann im Einzelnen verstehen, warum bestimmte Arzneimittel regulativ-therapeutisch über die Wesensgliedertätigkeit in bestimmten Regionen (Nerven-Sinnes-System, Rhythmus-



● **Abb. 1.2** Zusammenspiel der Wesensglieder (nach: Glöckler, 2008)

system oder Stoffwechsel-Gliedmaßen-System) wirken und/oder bestimmte Organe bzw. Funktionen des Organismus beeinflussen können. Die ● Abb. 1.1 und ■ Tab. 1.3 zeigen die zugrunde liegenden Gesetzmäßigkeiten und Wechselwirkungen in der Übersicht.

Der praktische Umgang damit sei an zwei Beispielen erläutert. So kann, wenn der Wärmeorganismus angeregt werden soll, dies über eine Kupferanwendung (siehe bei Kupfersalbe rot) geschehen, über Rosmarin

(siehe bei Rosmarin-Aktivierungsbad), Apis (siehe bei Apis/Belladonna) oder über Bäder, Wickel und Auflagen (▣ Tab. 1.6). Oder wer Apis anwendet, hat damit einmal den Zugangsweg zum ätherischen Organismus, da es sich um eine tierische Substanz handelt (▣ Tab. 1.1). Neben dieser Aktivierung der Selbstregulation des Ätherleibes wirkt Apis jedoch auch direkt auf den Wärmeorganismus als Ganzes, da Apis der Honigbiene entstammt, die im Bienenstock stets für gleich bleibende Temperatur, unabhängig von der Außentemperatur, sorgt.

### 1.5.3 Dosierung und Herstellungsverfahren

Die verschiedenen Herstellungsverfahren beruhen auf der Einsicht, dass eine Entsprechung besteht zwischen pharmazeutischen Prozessen und den menschlichen Stoffwechsel- und rhythmischen Vorgängen. ▣ Tab. 1.4 gibt eine Übersicht über die der menschlichen Physiologie abgelauchten Herstellungsverfahren. Hinzu kommen im Dezimalsystem potenzierte Arzneimittel und nach speziellen Verfahren (z. B. Metallspiegelherstellung, die besondere Herstellung des Mistelpräparats für die Krebstherapie) hergestellte Arzneimittel.

Die Potenzierstufen zwischen D1 und D30 (D60, selten höher) entsprechen der rhythmischen Funktionsdynamik der menschlichen Wesensglieder. Daher wird nur ausnahmsweise oder auf speziellen Wunsch eines Arztes hin eine höhere Potenz angefertigt.

Die jeweilige Dosierung erfolgt in der Regel im Bereich von 5–15 Tropfen pro Gabe oder einer kleinen oder größeren Messerspitze Pulver, wenn es sich um eine potenzierte Verreibung handelt. Ampullen umfassen meist 2 ml zur subkutanen Injektion. Der Inhalt kann aber auch sublingual genommen und – je nach Potenz und Indikation – auch intravenös oder intramuskulär verabreicht werden. Dies zu entscheiden ist Sache des Arztes. Alkoholextrahierte und -konservierte Tropfen werden in Wasser verdünnt gegeben. Da die Firma Wala auf die Anwendung von Alkohol ganz verzichtet, stehen hier besondere – auf Licht- und Wärmerhythmen basierende – Herstellungsverfahren und Konservierungsmethoden im Zentrum. Alle so hergestellten Arzneimittel können daher direkt und unverdünnt eingenommen werden.

■ **Tab. 1.4** Zusammenhänge zwischen Herstellungsverfahren und physiologischen Wirkungen

Prozess	Temperatur	Verwendete Bestandteile	Physiologische Entsprechung
Mazerieren	ca. 15–20 °C	Frischpflanzen, alle Teile	Zerkleinerung analog dem Kauvorgang
<b>Flüssige Wärmeprozesse</b>			
Rhythmisieren	4 °C/37 °C	Frischpflanzen, alle Teile	Rhythmisches System
Digerieren	37 °C	Frischpflanzen, Blätter, Blüten	Rhythmische Funktionen der Verdauung
Infundieren	90 °C	Blätter, Blüten	Anregung der Drüsensekretion
Kochen	ca. 100 °C	Kraut, Wurzeln, Rinden, Samen	Vorverdauungsprozess: Aufschließen der arzneilich wirksamen Substanzen
Destillieren	Wasserdampf ca. 100 °C	Alle Teile	Konzentrierungs- und Trennungsvorgänge
<b>Trockene Wärmeprozesse</b>			
Rösten	170 °C–200 °C	Alle Teile	Aromatisierend, verdauungsfördernd
Verkohlen	über 200 °C	Alle Teile	Einatmungs- und ausscheidungsfördernd
Veraschen	500 °C–700 °C	Alle Teile außer Samen	Ausatmungsfördernd

■ **Tab. 1.5** Potenzwahl und ihre therapeutischen Wirkungen

Potenz	Therapeutisches Ziel
D1 – D6	Anregung des Stoffwechsel-Systems (stoffliche Wirkung)
D6 – D18	Anregung des rhythmischen Systems (feinstoffliche Wirkung)
D18 – D30	Anregung des Nerven-Sinnessystems (unstoffliche Wirkung)
D1 – D4	Aufnahme in den physischen Organismus und Anregung seines Kräftezusammenhangs
D5 – D8	Aufnahme in den ätherischen Organismus und Anregung seines Kräftezusammenhangs
D10 – D15	Aufnahme in den astralischen Organismus und Anregung seines Kräftezusammenhangs
D20 – D60	Aufnahme in die Ich-Organisation und Anregung ihres Kräftezusammenhangs

### 1.5.4 Anwendung und Arzneimittelauswahl

In der anthroposophischen Arzneitherapie gibt es im Wesentlichen drei Anwendungsarten (■ Tab. 1.6).

Oft werden diese Anwendungsarten kombiniert, da auf diese Weise der menschliche Organismus ganzheitlicher angesprochen werden kann. Das gilt auch für die Selbstmedikation. Orale Gaben wirken über das Stoffwechselsystem, Injektionen und Inhalationen über das rhythmische System, äußere Anwendungen über das Nerven-Sinnes-System. Daher finden sich auch bei den Empfehlungen für die Selbstmedikation oft Kombinationen äußerer und innerer Anwendungen. Für die Therapie-dauer gelten Gesichtspunkte aus Anthroposophie und Rhythmusforschung (■ Tab. 1.7). Wichtig für die Art der Anwendung selbst ist, dass auch für die Applikationsart der passende Gesichtspunkt gewählt wird.

■ **Tab. 1.6** Die drei Anwendungsarten der anthroposophischen Arzneytherapie

Innere (orale) Anwendung	Tropfen, Pulver, Suppositorien
Äußere Anwendung	Wickel, Auflagen, Salbenanwendung, Waschungen, Teil- und Vollbäder
Injektionen	

■ **Tab. 1.7** Therapiedauer und Ansprechen der vier Wesensglieder

24-Stunden-Rhythmus (zirkadian)	Ich-Organisation
7-Tages-Rhythmus (zirkahaftan)	Astralleib
Monatsrhythmus	Ätherleib
Jahresrhythmus	Physischer Leib

Äußere Anwendungen sprechen die Nerven- und Sinnesorganisation an und wirken über die Ich-Organisation. Injektionen wirken über die rhythmische Organisation von Blut und Atmung und sprechen Ätherleib und Astralleib in ihrem Zusammenwirken an. Orale Gaben wirken über das Stoffwechselsystem und aktivieren die Wesensgliederorientierung auf den physischen Leib.

Die Häufigkeit der Anwendung wird jeweils der rhythmischen Funktionsdynamik der Wesensglieder angepasst und hängt davon ab, was erreicht wird und welches Wesensglied wie angesprochen werden soll.

Die moderne Rhythmusforschung bzw. Chronobiologie kommt den Kenntnissen aus der anthroposophischen Geisteswissenschaft sehr entgegen, sodass viele praktische Hinweise und Forschungsergebnisse Steiners heute auch naturwissenschaftlich belegt sind. Die sogenannte innere Uhr mit ihrer Morgen-Abend-Rhythmik entspricht der Funktionsdynamik der Ich-Organisation. Die Funktionsdynamik des Astralleibes lebt sich im 7-Tage-Rhythmus aus, der in der Chronobiologie der reaktive Heilrhythmus genannt wird. Die reparativen, regenerierenden Prozesse des Organismus verlaufen in 7-Tages-Schüben. Daher bedürfen viele akute Krankheitsprozesse einer mehrtägigen bis 1–2-wöchigen

Behandlung. Im Übrigen hängt es jeweils von dem Gesichtspunkt ab, über wie viele Wochen eine Therapie durchzuführen ist, je nachdem, ob man primär den Astralleib bei der Therapie ansprechen möchte oder auch den Äther- und physischen Leib in Betracht ziehen muss.

Die Funktionsdynamik des ätherischen Organismus ist der Monatsrhythmus, ein langwelliger Rhythmus, der echte Erholung bringt – vier Wochen Ferien haben einen weit höheren Erholungswert als drei oder zwei Wochen. Vier Wochen sind auch ein Zeitraum, in dem sich Gewohnheiten und Übungen zur Charakterstärkung festigen können und „habituell“ werden. Der Jahresrhythmus schließlich entspricht der Funktionsdynamik des physischen Leibes, was jeder aus eigener Erfahrung kennt, der schon einmal einen schweren Unfall oder eine tiefgreifende physische Verletzung erlitten hat. Bis man sich wieder ganz „man selbst“ fühlt im Körper, dazu braucht man meist ein Jahr – manchmal auch mehrere Jahre.

Dosierung und Anwendung der anthroposophischen Arzneimittel erfolgen situativ und indikationsbezogen. Die hier angegebenen Medikamente für die Selbstmedikation haben typischen Charakter. Art und Dauer der Anwendung können anhand der hier skizzierten Prinzipien bestimmt werden oder gemäß den jeweils angegebenen Hinweisen. In der Regel ist es so: Je akuter ein Krankheitsgeschehen ist, desto kürzer und häufiger die Anwendung der Arzneimittel. Chronische Krankheiten hingegen brauchen ein längerfristiges Vorgehen von weiter gespannten Rhythmen bis hin zu einmal wöchentlichen Gaben beispielsweise einer höheren Potenz über einen längeren, unter Umständen auch mehrjährigen Verlauf.

### 1.5.5 Herstellungsregeln (HAB)

Anthroposophische Arzneimittel werden zum Teil nach den Herstellungsvorschriften des HAB hergestellt. Neben den auch für homöopathische Arzneimittel benutzten Vorschriften 1 bis 16, 42 und 45 kommen auch die Vorschriften 18 bis 24 sowie 33 bis 41, 48, 49, 51 und 53 zum Einsatz.

Die nicht im HAB aufgeführten Herstellungsvorschriften sowie ein Gesamtüberblick über die Herstellung anthroposophischer Arzneimittel können im Anthroposophischen Arzneimittel Codex (APC) in engli-

scher Sprache auf der Homepage der „International Association of Anthroposophic Pharmacists“ kostenlos eingesehen sowie heruntergeladen werden: [www.iaap.org.uk/downloads/codex.pdf](http://www.iaap.org.uk/downloads/codex.pdf), auch als Datenbank unter: <http://www.submedia.de/iaap/apc/index.php>

## Literatur

- Büssing A, Ostermann T, Glöckler M, Matthiessen PF. Spiritualität, Krankheit und Heilung – Bedeutung und Ausdrucksformen der Spiritualität in der Medizin. VAS-Verlag für Akademische Schriften, Frankfurt am Main 2006
- Daems WF. Mensch und Pflanze. 4. Aufl., Weleda Schriftenreihe Nr. 15, 1990
- Der Merkurstab. Zeitschrift für Anthroposophische Medizin. Gesellschaft Anthroposophischer Ärzte in Deutschland e. V.
- Emde/Glöckler/Haverland/Schlenk/Müller-Frahling. Komplementärmedizin für Kinder 1. Aufl. 2012, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH 2020
- Emde/Riedel. Anthroposophische Arzneimittel für die Kitteltasche. 2. Aufl., 2020 Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH
- Fintelman V. Intuitive Medizin. Einführung in eine anthroposophisch-ergänzte Medizin. 5. Aufl., Hippokrates Verlag, Stuttgart 2007
- Gesellschaft Anthroposophischer Ärzte in Deutschland und Medizinische Sektion der Freien Hochschule für Geisteswissenschaft. Vademecum Anthroposophische Arzneimittel, 2. Aufl., Dornach 2017 ?
- Girke M. Innere Medizin. 3. Aufl. Salumed Verlag, Berlin 2020
- Girke/Glöckler/Soldner. Anthroposophische Medizin. Arzneitherapie für 350 Krankheitsbilder. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart 2020
- Glöckler M, Goebel W., Michael K. Kindersprechstunde. Ein medizinisch-pädagogischer Ratgeber. Verlag Freies Geistesleben, 21. Aufl., Stuttgart 1918
- Heusser P. Anthroposophische Medizin und Wissenschaft. Schattauer, Stuttgart 2011
- Hildebrandt G, Moser M, Lehofer M. Chronobiologie und Chronomedizin. Hippokrates Verlag, Stuttgart 1998
- Husemann F, Wolf O. Das Bild des Menschen als Grundlage der Heilkunst. Entwurf einer geisteswissenschaftlich orientierten Medizin. Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart 2003
- Kühne P. (Hrsg.) Ernährung. Grundlagen und integrative Konzepte einer anthroposophischen Ernährungstherapie. Salumed Verlag, 2022

- Lennecke/Hagel. Selbstmedikation, 6. Auflage 2016, Deutscher Apotheker Verlag  
Pocket-Vademecum für häufige klinische Indikationen. 1. Aufl. 2022,  
Merkurstab
- Roemer F. Therapiekonzepte der Anthroposophischen Medizin. 1. Aufl. 2014,  
Haug-Verlag
- Selg P. Vom Logos der menschlichen Physis. Verlag am Goetheanum, Dornach  
2000
- Soldner G, Stellmann HM. Individuelle Pädiatrie. 4. Aufl., Wissenschaftliche  
Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart 2011
- Sommer M. Grippe und Erkältungskrankheiten ganzheitlich heilen. Vorbeugen,  
Behandeln, Auskurieren. Verlag Freies Geistesleben, 3. Aufl. 2022
- Steiner R. Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten? GA 10, Rudolf  
Steiner Verlag, Dornach 1993
- Steiner R, Wegman I. Grundlegendes für eine Erweiterung der Heilkunst nach  
geisteswissenschaftlichen Erkenntnissen. GA 27, Rudolf Steiner Verlag,  
Dornach 1991
- Steiner R. Geisteswissenschaft und Medizin. Geisteswissenschaftliche  
Gesichtspunkte zur Therapie. GA 312, 313, Rudolf Steiner Verlag, Dornach 2001
- Vademecum Anthroposophische Arzneimittel. 4. Aufl. 2017, Merkurstab
- Vogel H. H. Wege der Heilmittelfindung. 2. Aufl. 2000. Natur. Mensch. Medizin.  
Verlags GmbH

### Internetadressen

<http://www.gapid.de>

<http://www.pflege-vademecum.de>

<http://www.medsektion-goetheanum.org>

<http://www.waldorfschule.info>

<http://www.anthromedia.net/home/landwirtschaft/ernaehrung>

<http://www.damid.de>

<http://www.ak-ernaehrung.de>

Weleda AG: <http://www.weleda.de>

WALA Heilmittel GmbH: <http://www.wala.de>

<http://allgemein.mistel-therapie.de>

<http://www.merkurstab.de>

<http://www.escamp.org>

## 1.6 Mikrobiomtherapie

Der Begriff Mikrobiom wurde vom Molekularbiologen Joshua Lederberg in den frühen 2000er-Jahren näher präzisiert und stellt die durch Genomanalysen erforschte Gänze aller in uns und auf uns lebenden Fremdorganismen dar (Bakterien, Viren, Pilze etc.), welche mit den menschlichen Zellen (je circa gleich viele Zellen) zusammengefasst als gemeinsamer Superorganismus wahrgenommen wird.

Es existieren vielfältigste gegenseitige Wechselbeziehungen in Funktion, Synthese und Bereitstellung von Molekülen (Mikrobiom: alle Stoffe, welche die Organismen des Mikrobioms synthetisieren). Als Beispiel sei die Synthese von Vitamin K, Vitamin B<sub>12</sub> und Propionsäure und anderen stoffwechselrelevanten kurzkettigen Fettsäuren (u. a. Acetat zur Ernährung der Epithelzellen der Darmschleimhaut) genannt.

Die Mikrobiomtherapie versucht nun, Forschungsergebnisse der jungen Wissenschaft zu nutzen, um schädliche Einflüsse z. B. von Arzneistoffen auf die Darmflora auszugleichen (z. B. hohe Gefahr der Clostridieninfektion unter 4-C-Antibiotika durch *Saccharomyces-cerevisiae*-Gabe zu reduzieren). Dies ist umso interessanter, als vermutlich mehr als 70 % aller Arzneistoffe die Zusammensetzung (Zahl und Vielfalt) der Mikrobiota des Darmes verändern. Dies kann auch eine positive Beeinflussung sein, wie z. B. durch Metformin, unter dessen Gabe sich die Stämme vermehren, welche aus Nahrung weniger Kalorien nutzen können und das damit die gewünschte Gewichtsreduktion des meist übergewichtigen Typ-2-Diabetikers unterstützt. Jede Erkrankung aus dem autoimmunen Formenkreis zeigt sich zudem der Mikrobiomtherapie zugänglich, da u. a. *Lactobacillus*-Stämme eine Modulation der T-Helferzellen (bspw. Treg, Th17 und Th1) bewirken. So zeigen Studien eine Mikrobiomtherapieoption bei MS (propionsäurebildende Spezies oder Gabe des Stoffwechselprodukts Propionsäure 100 mg 3 × tgl. als mechanistischer Ansatz). Es ist nicht verwunderlich, dass Präparate in Studien die Reduktion des Cortisonverbrauchs bei atopischen Erkrankungen wie Asthma und Neurodermitis nachweisen konnten. Dass bei Rheuma ebenso Studien sogar einen Beitrag in der Ätiologie der Erkrankung durch Dysbiose ausweisen, zeigt ebenso diesen Zusammenhang auf.

Da jedes Organ mit Grenzfläche zur Umwelt (z.B. Darm, Bronchien, Blase, Vagina, Mundhöhle, Haut, Augen) sein individuelles Ökosystem mit prägender Mikrobiota aufweist, ist es implizit, durch Mikrobiomtherapie die Funktionalität dieser Organe beeinflussen zu können und dies als ergänzenden Ansatz zu bestehenden Therapien etwaiger Erkrankungen dieser Organe in Erwägung zu ziehen, dies insbesondere nach Einfluss schädigender Stoffe, wie z.B. Antibiotika. Es ist als „unterlassene Hilfeleistung anzusehen, zu bzw. nach einer Antibiose keine Probiotika durchzuführen“. Diese Empfehlung muss ebenso vom pharmazeutischen Personal der Vor-Ort-Apotheke ausgesprochen werden. Die Beachtung etwaiger Kontraindikationen muss hierbei natürlich beachtet werden (z. B. starke Immunsuppression, akute Pankreatitis, venöser Portzugang). Da das Forschungsgebiet ein junges und dynamisches ist, muss auf weitere Veröffentlichungen zu Wirkung, Nebenwirkung, Sicherheit und Kontraindikationen geachtet werden. Zudem ist bei der Mikrobiomtherapie auf das Individuum personalisiert zu beraten (z. B. *Lactobacillus salivarius* als NO-Bildner in der Mundhöhle positiv bei KHK-Patienten, negativ bei Migränapatienten). Eine leitliniengerechte Mikrobiomtherapie finden wir beispielsweise bereits bei der Behandlung des Reizdarmsyndroms.

Gesundheit ist eine Gemeinschaftsleistung zwischen dem Individuum und seinem besiedelnden Mikrobiom und das Ergebnis wechselseitiger Beziehungen!

## 1.7 Nahrungsergänzungsmittel

Schon Hippokrates sagte: „Lass die Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung.“ Leider ist diese Erkenntnis im Laufe vieler Jahre zugunsten industriell gefertigter nährstoffarmer Lebensmittel verloren gegangen.

Der zweifache Nobelpreisträger Professor Linus Pauling versuchte schon in den 1960er-Jahren die Erkenntnis zu verbreiten, dass bei optimaler Dosierung Nahrungsergänzungsmittel den Organismus schützen. Von ihm stammt auch der Begriff „Orthomolekulare Medizin“, was so viel bedeutet wie „die richtigen Moleküle“. Einerseits wünschte er sich eine optimale Ernährung, um Gesundheit zu erreichen, andererseits wollte er

fehlende Stoffe ergänzen. Er setzte dabei auch hohe Dosen ein – wie beispielsweise von Vitamin C bis zu 16 g/Tag – ,um ein Gleichgewicht im Nährstoffhaushalt zu erreichen. In früheren Jahren ging es auch darum, Mangelkrankungen, wie beispielsweise Skorbut, zu verhüten.

Heute befasst man sich in der orthomolekularen Medizin mit Substanzen, die im Körper von Natur aus vorhanden sind und auf die er angewiesen ist. Dies sind Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren, essenzielle Fettsäuren, Bioflavonoide und Ballaststoffe. Man versucht mithilfe von Nahrungsergänzungsmitteln, die Gesundheit zu optimieren bzw sie zur Vorbeugung von Erkrankungen einzusetzen.

### 1.7.1 Gesetzliche Vorschriften

Laut Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit sind Nahrungsergänzungsmittel Lebensmittel, die in „dosierter“ Form, wie Kapseln, Pastillen, Tabletten, Pillen, Pulverbeutelchen oder Flüssigampullen, zur Aufnahme in abgemessenen kleinen Mengen angeboten werden.

Sie sind dazu bestimmt, dem Körper zusätzliche Vitamine, Mineralstoffe und andere Stoffe zuzuführen, um die normale Ernährung zu ergänzen. Sie dürfen keine arzneiliche Wirkung entfalten. Dementsprechend dürfen sie nicht als Arzneimittel aufgemacht oder mit Aussagen, die sich auf Beseitigung, Linderung oder Verhütung von Krankheiten beziehen, beworben werden.

Sie sind für gesunde Personen, die sich ausgewogen und abwechslungsreich ernähren, in der Regel überflüssig und kein Ersatz für eine entsprechende Ernährungsweise mit viel Obst und Gemüse.

Laut Nahrungsmittelergänzungsverordnung wird keine Zulassung benötigt, um sie in den Verkehr zu bringen, anders als bei Arzneimitteln. Bevor sie auf den Markt kommen, müssen sie beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit ein Anzeigeverfahren durchlaufen. Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft und die jeweilig zuständige Landesbehörde übernehmen die Überwachung.

### 1.7.2 Realität im Beratungsalltag

Grundlage jeglicher Überlegung zur Nahrungsergänzung sollte immer eine Analyse der Ernährung sein, um herausfinden zu können, an welchen Nährstoffen ein Mangel bestehen könnte. Vegetarier oder Veganer haben andere Mangelerscheinungen als Menschen, die sich „normal“ ernähren oder beispielsweise Fast Food bevorzugen. Die erste Frage lautet: Was ist „normal“? Auf diese Frage kommt in der Apotheke meistens die eine Antwort: gesunde Mischkost – also zwei- bis dreimal pro Woche Fleisch, einmal Fisch und zusätzlich Salat, Gemüse, Obst und Beilagen. Das entspricht in etwa dem, was in Deutschland üblich ist.

Befragt man die Deutsche Gesellschaft für Ernährung heißt „normal“ fünf bis neun Portionen Obst oder Gemüse pro Tag. Hier erkennt man schon den Unterschied in der Begrifflichkeit. Es gibt nur wenige Menschen, die diese Art der Ernährung tatsächlich vorweisen können.

Also sind die Voraussetzungen, unter denen die Empfehlungen der DGE zustande kommen, und dem, was wir täglich in der Apotheke erfahren, sehr unterschiedlich. Die Vorstellungen der DGE wären äußerst wünschenswert, aber die Realität sieht anders aus. So kann schon langfristig betrachtet ein Nährstoffmangel entstehen, wie uns unsere Erfahrung im HV zeigt.

Beispielsweise kommen häufig Kunden in die Apotheke, die über nächtliche Wadenkrämpfe klagen. Die Ernährung ist, auf Nachfrage, „normal“. Also stellt sich die Frage, ob ein Mangel an Magnesium bei dieser Ernährung möglich ist oder ob andere Gründe dafür verantwortlich sind. Zum Beispiel ist es möglich, dass die **Mikroflora im Darm** des Kunden aufgrund einer Fehlbesiedlung die Aufnahme der Nährstoffe erschwert. Es könnte sein, dass der Kunde **Medikamente** einnehmen muss, die zu dem Mangel führen können. Vielleicht treibt unser Kunde auch exzessiv **Sport** und verliert dabei über den Schweiß Magnesium. Auch das **Alter des Kunden** spielt eine wichtige Rolle. Erfahrungsgemäß essen ältere Menschen weniger, und auch die erforderliche Trinkmenge wird oft vernachlässigt.

So sollte es unsere Aufgabe sein, bei bestimmten Beschwerden die Ernährungsgewohnheiten und auch die übrigen wichtigen Informationen, wie Einnahme von Medikamenten und Grunderkrankungen, zu erfragen.

Genauso wichtig ist die Nachfrage auch, wenn der Kunde etwas zur Prävention haben möchte, wie es zur Zeit der COVID-19 Pandemie häufig üblich war. In dieser Zeit hätte man bei entsprechender Nahrungsergänzung sicherlich einiges Schlimmes verhüten oder zumindest zu einem leichteren Verlauf verhelfen können.

Unser Ziel, nämlich optimale Gesundheit zu erreichen, setzt voraus, dass wir die Nährstoffe, die der Körper braucht, in richtiger Menge zuführen, sei es im Idealfall durch Ernährung oder, wie es in der Mehrzahl der Fälle sein wird, durch Ergänzung der fehlenden Stoffe. Denn Nahrungsergänzungsmittel sollte man nicht mit der Gießkanne verteilen, sondern bedarfsgerecht. Im Idealfall kann der Kunde entsprechende Blutwerte über seinen Arzt erhalten. Diese Ermittlung der Werte muss er zwar meistens selbst bezahlen, aber diese Investition zahlt sich aus, wenn es ihm dadurch besser geht.

Wir in der Apotheke sollten unser Wissen dazu nutzen, den Kunden entsprechend zu beraten und ihm so seine Lebensqualität bis ins hohe Alter zu erhalten oder diese wiederzugewinnen.

### 1.7.3 Einfluss von Arzneimitteln auf den Nährstoffhaushalt

Wie oben schon erwähnt, gibt es Arzneimittel, die auf den Nährstoffgehalt im Körper Einfluss nehmen und in der Beratung unbedingt Berücksichtigung finden müssten. Es sollte eine gezielte Empfehlung zur Einnahme dieser Stoffe gegeben werden, damit kein Mangel mit unter Umständen weitreichenden Folgen entsteht.

Durch die Einnahme von **Metformin** kann es zu Störungen in der Resorption und der Verwertung von Nährstoffen kommen. Hier geht es insbesondere um die Vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> und Folsäure. Der Mangel an Vitamin B<sub>1</sub> kann zu Neuropathien führen. Der Mangel an den Vitaminen B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> und Folsäure kann sich in Abgeschlagenheit, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, Nervenstörungen und depressiven Verstimmungen äußern. Steigt auch noch der Homocysteinspiegel an, ist dies ein Risikofaktor für Schlaganfall, Hirnatrophie, Demenz und Osteoporose. Bei Dauertherapie empfiehlt es sich, ein Vitamin-B-Komplex-Präparat einzunehmen, um einem Mangel vorzubeugen.

**Statine**, die zur Senkung des erhöhten Cholesterins eingesetzt werden, hemmen die körpereigene Coenzym-Q10-Synthese. Da dies für die Energiegewinnung in der Zelle von entscheidender Bedeutung ist, kann der Mangel zu den bekannten Muskelschmerzen und zu Störungen im Hirn- und Glucosestoffwechsel führen. Sollte der Kunde einen zu hohen Triglyceridspiegel haben, wäre es sinnvoll, zusätzlich zu den Statinen Omega-3-Fettsäuren – hauptsächlich EPA (Eicosapentaensäure) – zu empfehlen. Damit kann man die lipidmodulierende Effizienz der Statine erweitern und das bestehende Risiko für einen Schlaganfall oder Herzinfarkt weiter absenken.

**Säureblocker** wie **Pantoprazol** und **Omeprazol** können dadurch, dass sie den pH-Wert im Magen erhöhen, die Aufnahme von Vitamin B<sub>12</sub> und Magnesium erheblich stören. Unter dieser Therapie empfiehlt es sich, ein Präparat mit 500–1.000 Mikrogramm Vitamin B<sub>12</sub> und B<sub>6</sub> und Folsäure einzunehmen unter Überwachung des Blutspiegels.

**Diuretika**-Thiazide können dadurch, dass sie die Nierentätigkeit und damit die Diurese anregen, zu einem Mangel an Magnesium und B-Vitaminen führen. Dies beeinträchtigt den Fett- und Zuckerstoffwechsel und die Regulation des Blutdrucks, kann zu Muskelschwäche, Obstipation, nächtlichen Wadenkrämpfen und einem Anstieg des Homocysteinspiegels führen. Es empfiehlt sich eine Supplementierung von Vitamin B<sub>12</sub> mit Folsäure und B<sub>6</sub>. Kalium und Magnesium sind zu überwachen wegen der Gefahr von Herzrhythmusstörungen. Gleiches empfiehlt sich bei Schleifendiuretika wie Furosemid.

Bei Kaliumsparsern wie Triamteren, Spironolacton etc. entsteht häufig ein Mangel an Folsäure. Kalium muss überwacht werden.

**Laxanzien** können zum Mangel an Kalium, Calcium und Magnesium führen. Dies wiederum verstärkt die Obstipation und kann auch zu Muskelschwäche, Störung der Nierenfunktion und Herzrhythmusstörungen führen.

**Rheumamittel** wie **Methotrexat** stören als Folsäureantagonisten den Folsäurestoffwechsel. Dies kann zur Erhöhung des Homocysteinspiegels führen, was wiederum für Arterienverkalkung, Thrombosen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Demenz ein Risiko darstellt. 5 mg Folsäure kann zur Reduzierung der Nebenwirkungen von MTX beitragen. Wich-

tig ist es dabei, mit der Einnahme von Folsäure nach der MTX-Gabe 24 bis 48 Stunden zu warten, da bei gleichzeitiger Gabe eine gegenseitige Wirkungshemmung nicht auszuschließen ist.

**Glucocorticoide** wie auch **Antiepileptika** können zu einem Mangel an Vitamin D und Calcium führen, was in Osteoporose enden kann. Die zusätzliche Gabe von Vitamin K<sub>2</sub>, Omega-3-Fettsäuren und Selen kann die Nebenwirkungen verringern und den Bedarf an Cortison senken.

**Orale Kontrazeptiva** können in einen Mangel an Folsäure, Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, C, Magnesium und Selen führen. Diese Stoffe sollten ergänzt werden, um eine Erhöhung des Homocysteinspiegels zu verhindern. Der Mangel an B-Vitaminen kann zu Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen führen. Es empfiehlt sich, regelmäßig B<sub>12</sub>, B<sub>6</sub>, Folsäure und Vitamin C zu ergänzen.

Anhand dieser wichtigsten Beispiele ist zu erkennen, wie wichtig bei Beschwerden die Nachfrage danach ist, welche Arzneimittel der Kunde einnimmt. Genauso wichtig ist es, Kunden auf die möglichen Folgen bei Einnahme der oben genannten Medikamente rechtzeitig hinzuweisen.

#### 1.7.4 Wechselwirkungen zwischen Medikamenten und Nahrungsergänzungsmitteln

Eine wichtige Aufgabe in der Beratung ist auch der Hinweis auf mögliche Wechselwirkungen. Dies ist besonders wichtig bei Mineralstoffen. So kann die Resorption von Levothyroxin bei gleichzeitiger Gabe von Calciumcarbonat vermindert werden. Daher sollte ein zeitlicher Abstand von 2–4 Stunden berücksichtigt werden. Gleiches gilt auch für Antibiotika und Bisphosphonate. Grundsätzlich sollten höher dosierte Mineralstoffe nicht zusammen eingenommen werden, da sie sich bei der Resorption gegenseitig stören. So empfiehlt es sich beispielsweise, morgens Calcium, mittags Zink und abends Magnesium einzunehmen. Es gibt aber auch positive Wechselwirkungen. Bei der Gabe von Natriumselenit als Prämedikation vor einer Chemotherapie mit Cisplatin wird dessen Nephrotoxizität, mit Anthracyclinen deren Kardiotoxizität und mit Vinca-Alkaloiden deren Neurotoxizität herabgesetzt.

## Literatur

- Böhm U, Muss C. Rationelle Therapie in der Mikronährstofftherapie. Uni-Med Verlag, Ausgabe 2011
- Enzmann F. MitoMedizin bei Multisystemerkrankungen. International Mitochondrial Medicine Association
- Frauwallner A. Was tun, wenn der Darm streikt? Kneipp Verlag, Wien 2019
- Gröber U. Arzneimittel und Mikronährstoffe. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart 2012
- Gröber U. Mikronährstoffe. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart 2011
- Gröber U. Orthomolekulare Medizin. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart 2008
- Gröber U. Vitamin D. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart 2012
- Lechner W. In Corpore Sano. Mikronährstoffe erklärt. Band 1 – Vitamine. Edition Lipp Verlag, München 2020
- Lechner W. In Corpore Sano. Mikronährstoffe erklärt. Band 2 – Mineralstoffe und Spurenelemente. Edition Lipp Verlag, München 2020
- Münch, H, Fentner T. Arthrose bis Zoster. InnovaMedVerlag, Grassau2014  
Naturheilkundlicher Newsletter. Dr. Volker Schmiedel
- Sonntag S, Schmidt M, Müller SD. Zink positiv. Aktiv und Gesund. Hrsg. von der Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V.
- Weber M. Co-Enzym Q10-Die Erfolgsgeschichte eines Vitalstoffs. BOD-Books on demand, 2009
- Webinarreihe Mikronährstofftherapie. [vitamindoctor.com](http://vitamindoctor.com)

## 1.8 Biochemie nach Dr. Schüßler

### 1.8.1 Historie und Grundlagen

Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler (1821–1898) setzte sich als homöopathischer Arzt mit der zu seiner Zeit hochaktuellen Zellenlehre des Berliner Pathologen Rudolf Virchow (1821–1902) und den Erkenntnissen über die lebensnotwendige Bedeutung der Mineralstoffe auseinander. Schüßler stellte einen Zusammenhang dieser Erkenntnisse mit seinen praktischen Erfahrungen als Arzt her. Er entwickelte die Grundannahme seiner Theorie, dass eine ausreichende Versorgung der Zellen mit fehlenden Mineralstoff-Ionen zur Gesundung der Zellen und damit des Körpers

führen müsste. Schüßler nahm deshalb nur diejenigen homöopathisch potenzierten Mineralstoffe als Funktionsmittel in seine Heilweise auf, deren Vorhandensein in Zellen und Geweben in der damaligen Zeit eindeutig nachgewiesen war.

Nach Schüßlers Tod führten seine Nachfolger weitere Mineralstoffverbindungen als sogenannte Erweiterungsmittel in die biochemische Therapie ein, da mithilfe neuerer Analysemethoden weitere Mineralstoffe im Organismus nachgewiesen wurden.

### 1.8.2 Wirkprinzip

Mineralstoffe sind essenzielle Bestandteile des Organismus. Sie sind bedeutsam für die Struktur der unterschiedlichen Gewebearten und die Funktion von Zellen und Organen. Die Mineralstoffe nach Schüßler sind homöopathisch potenzierte Mineralstoffe, die als biochemische Funktionsmittel regulierend auf die Aufnahme der Mineralstoffe und ihr intra- und extrazelluläres Verhältnis einwirken. Die Mineralstoffe nach Schüßler erhalten ihre Wirksamkeit durch ihre besondere Qualität. Keineswegs soll der erforderliche Bedarf an Mineralstoffen im Sinne der Quantität mit den biochemischen Funktionsmitteln substituiert werden. Bereits Schüßler differenzierte die Funktionsbereiche der Mineralstoffe und stellte fest: Baumaterialien sind sie durch ihre Masse, Funktionsmittel durch ihre Qualität (Schüßler 1898). Die biochemischen Funktionsmittel haben daher einen regulierenden Einfluss auf den Mineralstoffhaushalt insgesamt. Sie üben einen energetischen Reiz auf die Zellen aus, sodass diese befähigt werden, die entsprechenden Mineralstoffe besser aufzunehmen und zu verteilen, als Basis für die Stoffwechselfunktionen der Zellen und Organe. Die Mittelwahl erfolgt nicht nach dem Ähnlichkeitsprinzip wie in der Homöopathie, sondern nach physiologisch-chemischen Aspekten. Bei großem Mineralstoffbedarf oder Mangelerscheinungen muss daher zusätzlich zu den biochemischen Funktionsmitteln für eine ausreichende Versorgung mit den entsprechenden Mineralstoffen über die Ernährung oder orthomolekulare Mineralstoffzubereitungen gesorgt werden.

Zu Beginn der Therapie können Reaktionen im Heilungsprozess auftreten, z. B. Reaktionen auf die vermehrte Ausscheidung von Schadstoffen

oder die spürbare Regeneration der Bänder. Bislang wurden keine Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen naturheilkundlichen, komplementärmedizinischen oder allopathischen Medikamenten beobachtet. Es gibt daher auch keine Gegenanzeigen. Keines der biochemischen Funktionsmittel wurde jemals für Schwangere ausgeschlossen.

### 1.8.3 Dosierung und Potenzierung

#### Dosierung

Grundsätzlich bestimmt der Bedarf die Dosierung. Die Dosierung sollte dem individuellen, unterschiedlichen Bedarf an Mineralstoffen angepasst werden. Das erfordert eine eingehende Beratung, möglichst mit Antlitzanalyse. Dabei werden aus Färbungen der Gesichtshaut, Strukturen, Glanz oder Faltenbildung und sonstigen Besonderheiten der Haut wichtige Informationen für die Mittelwahl gewonnen. Da das nicht immer möglich ist, wurden Anwendungspläne auf der Basis praktischer Erfahrung erstellt. Allgemein gelten folgende Dosierungsempfehlungen:

- Prophylaxe: 3–5 Tabl. am Tag.
- Besondere Belastungssituationen: mindestens 12 Tabl. am Tag.
- Akute Störungen: alle 5 Minuten 1 Tablette lutschen, bis zu 30 Tabl. am Tag.
- Chronische Fälle: langfristige Einnahme von 7–12 Tabl. am Tag.

Sensible, ältere und besonders belastete Menschen sollten mit einem Drittel der angegebenen Dosierung beginnen. Die Dosierung sollte dann wöchentlich gesteigert werden.

Bei akuten Beschwerden kann die Empfehlung auf die wichtigsten Funktionsmittel (**fett** und **farbig** hinterlegt) beschränkt werden. Bei längerer Anwendung als zwei Wochen ist die Kombination aller aufgeführten Funktionsmittel zur ursächlichen Unterstützung erforderlich.

#### Potenzierung

Dr. Schüßler empfahl für die wasserlöslichen Mineralverbindungen die sechste Dezimalpotenz (D6). Die wasserunlöslichen Mineralverbindungen Nr. 1 Calcium fluoratum, Nr. 3 Ferrum phosphoricum und Nr. 11 Silicea setzte er in der 12. Dezimalpotenz (D12) ein. In der Praxis hat sich

die optimale Aufnahme der von Schüßler empfohlenen Potenzierung bestätigt, sodass sich Abweichungen von den Regelpotenzen nur zu therapeutischen Zwecken empfehlen.

Die Erweiterungsmittel werden hauptsächlich in der D6 angewandt.

## Einnahme

Es gibt zwei Möglichkeiten für die Einnahme der Mineralstoffe:

1. Die Mineralstofftabletten werden gelutscht, damit die Mineralstoffe direkt über die Mundschleimhaut aufgenommen werden. Es können bis zu drei Tabletten auf einmal gelutscht werden.
2. Die Mineralstofftabletten werden in Wasser aufgelöst und schluckweise getrunken, wobei jeder Schluck für einen Moment im Mund behalten wird, damit auch so die Mineralstoffmoleküle direkt über die Mundschleimhaut aufgenommen werden.

Die Mineralstofftabletten sollten nicht unmittelbar nach dem Essen genommen werden, da die Schleimhaut aufnahmefähig sein sollte. Einflüsse von Zahnpasta oder Kaffee auf die Wirkung der Mineralstoffe sind nicht bekannt.

## Die „heiße Sieben“

Eine Besonderheit der Einnahme stellt die Einnahme des Funktionsmittels Nr. 7 Magnesium phosphoricum bei akuten Schmerzen und Krämpfen dar. 7–10 Tabl. werden dafür in heißem, abgekochtem Wasser aufgelöst und schluckweise getrunken.

Aufgrund der schnell eintretenden Wirkung der „heißen Sieben“ eignet sich diese Art der Einnahme bei allen blitzartig einschießenden, bohrenden, stechenden Schmerzen, zur Entkrampfung und Entspannung.

### 1.8.4 Anwendung und Arzneimittelauswahl

Die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler können prinzipiell bei allen Erkrankungen eingesetzt werden, bei denen eine Beteiligung des Mineralstoffwechsels gegeben ist und die noch auf regulierende Maßnahmen ansprechen. Entsprechend den Störungen können mehrere Funktionsmittel gleichzeitig eingenommen werden. Alle biochemischen Funktionsmittel

■ **Tab. 1.8** Mineralstoffe nach Dr. Schüßler

Mineralstoffe nach Dr. Schüßler	Funktion und Anwendung
Nr. 1 Calcium fluoratum (D12)	Elastizität der Gewebe, Aufbau von Knochen, Zähnen, Haut und Nägeln; Krampf- adern, Hämorrhoiden, Bänderschwäche, Hautrisse, Hornhaut, Karies, Überbeine, Osteoporose, Narben
Nr. 2 Calcium phosphoricum (D6)	Regeneration und Aufbau, Knochenbildung, Entspannung der Muskulatur; Rekonvales- zenz, Blutarmut, Muskelkrämpfe, Polypen, Wachstumsschmerzen, Osteoporose
Nr. 3 Ferrum phosphoricum (D12)	„Erste-Hilfe-Mittel“, Sauerstofftransport, Energiegewinnung; Entzündungen, leichtes Fieber (bis 38,5 °C), pulsierende, klopfende Schmerzen, 1. Stadium einer Erkrankung, Immunschwäche, Verstopfung
Nr. 4 Kalium chloratum (D6)	Drüsenmittel, Entgiftung, Aufbau von Fasern; Husten, Hautgrieß, Besenreiser, 2. Stadium einer Erkrankung, fibrinöse Ent- zündungen
Nr. 5 Kalium phosphoricum (D6)	Energie, Nervenmittel, Gewebeaufbau, Anregung der Muskulatur; Erschöpfungszu- stände, Schwäche, Mundgeruch, Zahn- fleischbluten, Wunden mit üblem Geruch
Nr. 6 Kalium sulfuricum (D6)	Sauerstoffübertragung in die Zelle, Entgif- tung, Pigmentierung der Oberhaut; Hauter- krankungen, Pigmentierungsstörungen, chronische Erkrankungen
Nr. 7 Magnesium phosphoricum (D6)	Vegetatives Nervensystem, Entspannung; bohrende, stechende Schmerzen, Krämpfe, Schlafstörungen, Blähungen, Lampenfieber
Nr. 8 Natrium chloratum (D6)	Flüssigkeitsregulation, Entgiftung, Gewebe- aufbau; wässriger Schnupfen, trockene Haut, trockenes Auge, Arthrose

■ **Tab. 1.8** Mineralstoffe nach Dr. Schüßler (Fortsetzung)

Mineralstoffe nach Dr. Schüßler	Funktion und Anwendung
Nr. 9 Natrium phosphoricum (D6)	Entsäuerung, Fettstoffwechsel; Pickel, Mitesser, fettige Haut, Sodbrennen, Rheuma, Windeldermatitis
Nr. 10 Natrium sulfuricum (D6)	Entgiftung, Entschlackung; geschwollene Hände/Beine/Augenlider, Durchfall, Gliederschmerzen, Herpes, Warzen
Nr. 11 Silicea (D12)	Festigkeit des Bindegewebes; Bindegewebsschwäche, Falten, Fuß- und Handschweiß, Rheuma, Gicht, gereizte Nerven
Nr. 12 Calcium sulfuricum (D 6)	Durchlässigkeit des Bindegewebes, stockende, gestaute Prozesse; chron. Eiterungen, Abszesse, Rheuma, Gicht, Stockschnupfen
Erweiterungsmittel: Nr. 13 Kalium arsenicosum, Nr. 14 Kalium bromatum, Nr. 15 Kalium jodatum, Nr. 16 Lithium chloratum, Nr. 17 Manganum sulfuricum, Nr. 18 Calcium sulfurat, Nr. 19 Cuprum arsenicosum, Nr. 20 Kalium-Aluminium sulfuricum, Nr. 21 Zincum chloratum, Nr. 22 Calcium carbonicum, Nr. 23 Natrium bicarbonicum, Nr. 24 Arsenum jodatum, Nr. 25 Aurum chloratum natronatum, Nr. 26 Selenium, Nr. 27 Kalium bichromicum	

können miteinander kombiniert werden. Es ist lediglich aufgrund möglicher Ausscheidungsreaktionen darauf zu achten, dass eine längere Einnahme (mehr als 3 Tage) von Nr. 6 Kalium sulfuricum immer mit der Einnahme von Nr. 10 Natrium sulfuricum begleitet wird, eine Einnahme von Nr. 11 Silicea immer mit der Einnahme von Nr. 9 Natrium phosphoricum. Die Mineralstoffe nach Schüßler können mit anderen Naturheilverfahren kombiniert werden. Die Kombination mit orthomolekularen Mineralstoffpräparaten empfiehlt sich, wenn ein manifester Mangel an Mineralstoffen vorliegt.

## Äußere Anwendung

In der Praxis hat sich die äußere Anwendung der biochemischen Mineralstoffe als wertvolle Unterstützung zur inneren Einnahme erwiesen. Die äußere Anwendung dient sowohl der Pflege der Haut als auch der Hilfe bei akuten Störungen.

Zur Anwendung kommen Mineralstoffbäder, Waschungen, Kompressen, Breiauflagen, Haarwässer, Tropfen oder fertige Cremes, Lotionen und Salben.

### 1.8.5 Herstellungsregeln (HAB)

Die Mineralstofftabletten nach Dr. Schüßler sind apothekenpflichtige, homöopathische Arzneimittel, die nach den Vorgaben des HAB hergestellt werden.

## Literatur

- Müller-Frahling M, Kasperzik B. Biochemie nach Dr. Schüßler. Grundlagen-Praxis-Antlitzanalyse. Deutscher Apotheker Verlag, Stuttgart 2010
- Müller-Frahling M, Kasperzik B. Ergänzungsmittel der Biochemie nach Dr. Schüßler. Grundlagen und praktische Anwendung. Deutscher Apotheker Verlag, Stuttgart 2017
- Müller-Frahling M. Im-Puls des Lebens. Mineralstoffe nach Dr. Schüßler. MG Fachverlag, Kulmbach 2022
- Schüßler WH. Eine Abgekürzte Therapie – Anleitung zur biochemischen Behandlung der Krankheiten. 25. Aufl., Schulzesche Hof-Buchhandlung und Hof-Druckerei, Oldenburg 1898

## 1.9 Spagyrik

### 1.9.1 Historie und Grundlagen

Die Spagyrik ist die Kunst, vollendete Heilmittel aus der Natur zu erschaffen. Dadurch ist Spagyrik der energetische Katalysator, um Körper, Geist und Seele wieder in Harmonie zu bringen. Der Name Spagyrik leitet sich vom Griechischen „span“ = trennen, sichten, scheiden und „agerein“ = wiedervereinigen, eine Synthese schaffen, ab. Schon im alten Ägypten (ca. 3.000 Jahre v. Chr.) gab es das Wissen und das Bestreben, die Menschen durch hochwertige, hochenergetische Arzneien zu heilen. Hermes

Trismegistos und der Gott Thoth stehen stellvertretend für dieses Wissen. Hermes der „Dreifach Große Meister“ gilt als der Begründer der Alchemie (die Kunst der Transformation zum Höherwertigen). Er verfasste die sieben hermetischen Gesetze, die in ihrer Aktualität über die Jahrtausende nichts verloren haben. Die alten Weisen waren Meister in der Astronomie, Philosophie, Chemie, Medizin und im Beherrschen der Naturgesetze und folgten ihrem „göttlichen Auftrag“. Es gibt auch Hinweise, dass es im alten Ayurveda auch schon eine Art von spagyrischer Pflanzenaufarbeitung gab.

Dieses Wissen wurde über die Jahrtausende von Meister zu Schüler meist nur mündlich überliefert, deshalb fehlen heute genauere schriftliche Anweisungen, was natürlich das Tor für Spekulationen über die Alchemie öffnete. Deshalb wird diese auch heute von all denjenigen abgelehnt, deren Vorstellung von der Alchemie das Streben nach Macht und materiellem Reichtum ist. Dies war und ist nicht das Verständnis der Weisen. Alchemie ist das Streben nach Entwicklung zum Gerechten, Guten, zum höchstentwickelten Menschen.

Philippus Aureolus Theophrastus Bombastus von Hohenheim, genannt Paracelsus (1493–1541), ist der berühmteste heilkundige Arzt des Mittelalters. Paracelsus nannte seine alchemistischen zubereiteten Arzneimittel „Spagyrik“.

Johann Rudolph Glauber (1604–1670, Erfinder des Glaubersalzes) war ein eifriger Nachfolger und Verehrer der Schriften seines großen Vorgängers Paracelsus. Glauber war einer der letzten intuitiv arbeitenden Spagyriker und zugleich einer der ersten rationell verfahrenen chemisch-pharmazeutischen Fabrikanten. Glaubers Hauptwerk „Pharmacopoea spagyrica“ galt vielen als die Vorlage für ihr eigenes Studium.

200 Jahre später betraten mit Graf Cesare Mattei (1809–1896) und Dr. med. et. phil. Carl Friedrich Zimpel (1801–1879) wieder bedeutende heilkundige Spagyriker die Bühne.

Dr. Zimpel – ursprünglich Ingenieur und Eisenbahnbauer – erwarb die Doktorwürde in Philosophie und Medizin. Er schrieb seine medizinische Doktorarbeit über die Behandlung des Gelbfiebers. Grundlagen seiner Experimente waren sein ausgesprochen tiefes philosophisches Wissen und sein großes Verständnis der Literatur Glaubers und Paracelsus'. Von

seiner einfachen Lebensgestaltung und von seiner christlich-sozialen Vorstellung her suchte er nach universellen Heilmitteln, die für die einfache Bevölkerung bezahlbar, dazu leicht und sicher zu verordnen waren. Prof. Dr. Mauch (Homöopathische Zentralapotheke Göppingen) wurde durch Zimpel zum ersten spagyrischen Produzenten. Sein Nachfolger Dr. Müller gründete 1921 die Chemische Fabrik Müller Göppingen. 1958 übernahm die Schwesterfirma Staufen-Pharma (bis Ende 2015) die Produktion. 2016 erwarb Gerald Bauer die Rechte an Spagyro und konnte die spagyrische Firma Phönix Laboratorium GmbH als hochwertigen Hersteller der spagyrischen Essenzen nach Zimpel gewinnen. Im 20. Jahrhundert wuchs die Akzeptanz der Spagyrik, und viele große Spagyriker folgten den Vorlagen Paracelsus'. Besonders zu erwähnen sind Alexander von Bernus (Soluna), Theodor Krauß, Conrad Johann Glückselig (Phönix Laboratorium GmbH), Ulrich Jürgen Heinz (Heinz-Spagyrik), Albert Riedel und Walter Strahtmeyer, Hermann E. Helmrich, Dr. Max Amann, Olaf Rippe, H.-J. Fritschi, Dr. Werner Nawrocki, Helga Thun-Hohenstein (ionis Spagyrik GmbH) und andere.

## Grundlagen

Paracelsus gilt für viele als Erneuerer der Medizin. Er war ein äußerst streitbarer Zeitgenosse, der sich mit dem etablierten System immer wieder anlegte und sich gegen die alten Ansichten, Therapien und das Arzneiwesen richtete. Seine revolutionären Ansichten lebte er auch. Er verfasste seine Vorlesungen als Erster in deutscher Sprache. „Experimenta ac ratio auctorum loco mihi suffragantur“, so fixierte er seinen Standpunkt beim Antritt seiner Basler Professur – mit anderen Worten frei übersetzt: „Naturwissenschaftlich experimentelle Erfahrung unter Kontrolle einer vernunftgemäßen Prüfung anstatt Autoritätenglauben.“ Das damalige Hauptwerk der Medizin waren die wiederentdeckten und erstmals gedruckten Bücher des Aulus Cornelius Celsus (\* um 25 v. Chr.; † um 50 n. Chr.). Von Hohenheim forderte seine Kollegen immer wieder auf, nicht nur von den überholten Büchern der anderen abzuschreiben. Nicht das falsche Wissen aus den Büchern Celsus' zählte für ihn, sondern die erfolgreiche Therapie am Krankenbett, deshalb erhielt er den Namen Paracelsus (gegen Celsus gerichtet).

## Die vier Säulen der Heilkunst nach Paracelsus

### Philosophia

D. h. die wahre Erkenntnis des Menschen in Bezug auf Geist, Seele und Körper und seiner Stellung in der Natur sowie seiner Beziehungen zu der ihn umgebenden Außenwelt mit allen ihren geistigen und materiellen Kräften.

### Astronomia

D. h. die richtige Erkenntnis des Ganges der „Gestirne“ im Menschen selbst sowie der Einflüsse, die von außen kommen. Damit ist gemeint die Kenntnis der Kräfte, welche seinen innerlichen Organen die Fähigkeit verleihen, ihre Funktion zu verrichten.

### Alchimia

D. h. die richtige Erkenntnis des Ineinanderwirkens der im Menschen wirkenden Kräfte und der Gesetze, welche dieselben beherrschen. Ein Bäcker, der aus Mehl, Hefe und Wasser etwas Lebendiges, Neues gestaltet, war für ihn ein Alchemist.

### Tugend/Virtus

(Sie trägt die anderen drei Säulen) Medizin soll aus Nächstenliebe, wohlwollend, uneigennützig und nach Wahrheit strebend, nicht aus Sucht nach Macht, Anerkennung und Geld sein!

## Die fünf Krankheitsursachen nach Paracelsus – De Entibus Morborum

Paracelsus sagt: „Es gibt nur eine einzige Quelle allen Daseins, eine einzige Urkraft, aus der alle Kräfte entspringen“, und wenn wir in wahren „christlichen Geiste“, d. h. vom Standpunkt der Gotteserkenntnis, die Krankheitsursachen beschreiben wollten, so würden wir nur eine einzige Ursache finden, nämlich den Ungehorsam gegen das Gesetz. Der Mensch als Herr der mikrokosmischen Natur und Krone des Kosmos, von seinem in und zugleich über der Natur stehenden Wesen, das unmittelbar im Leben seines Schöpfers zu stehen vermag. Die erste Ursache aller **Disharmonie**, aller Krankheit der Natur, liege im übernatürlichen Wesen des Menschen, im „**falschen**“ Gebrauch seines freien Willens. So auch liege

die erste Ursache zu aller Harmonie, zu aller Heilung, sowohl in der Übernatur wie in der Natur, in der Umkehr des Willens, bestehe in der Rückkehr in die Ordnung des übernatürlichen Lebens seines Schöpfers. Dies sieht Paracelsus im höchsten Motiv:

„Der Grund der Arznei ist die Liebe.“ Da aber der Intellekt das unteilbare Ewige nicht in Begriffe fassen, sondern dies nur in der Kraft des Glaubens erkannt werden kann, müssen wir die Einheit in fünf verschiedene Entia (Anfänge oder Prinzipien) einteilen.

### **Ens Astrale – kosmische Bedingtheit**

Krankheiten, die ihre Ursachen im Astralkörper und in astralischen Einflüssen haben. Hierzu zählt man vor allem Erschütterungen im Gefühlsbereich und psychosomatische Erkrankungen (Föhnbeschwerden, wetterbedingte Erkrankungen, Einflüsse des Mondes oder Strahleneinflüsse jeder Art, z. B. Mobilfunk etc.).

### **Ens Venale – Gift und Selbstvergiftung**

Krankheiten, die aus Verunreinigungen und giftigen Substanzen entstehen. Hierunter fallen die Infektionskrankheiten und alle Vergiftungen (besondere Bedeutung haben heute die Umweltgifte).

### **Ens Naturale**

Krankheiten, die den individuellen Eigenschaften entspringen. Hierunter versteht man konstitutionell bedingte Krankheiten, die der Patient aufgrund seiner ererbten Veranlagung mitbekommen hat, Krankheiten, die auf den individuellen Lebenswandel zurückzuführen sind.

### **Ens Spirituale – magische Natur**

Durch magische Einwirkungen erzeugte Krankheiten. Viele Menschen leiden heute unter der „Sinnlosigkeit des Lebens“. Sie sind spirituell, religiös und sozial entwurzelt. Daraus resultieren psychische Krankheiten, die in diese Gruppe eingeordnet sind.

### **Ens Deale – Gottes Wille**

Krankheiten infolge der Wirkung des Gesetzes Gottes. Schicksalsschläge (indisch „Karma“) sind unvorhersehbare Zufälle, Unfälle und Katastro-

phen. Die hierdurch verursachten Gesundheitsschäden, natürlich besonders auf psychischen und psychosomatischen Ebenen, werden diese Krankheitsursachen zugeordnet.

Ein Therapeut, der eine Ebene beherrscht, ist ein guter Handwerker. Ein wahrer Arzt ist der, der auf allen fünf Ebenen zu Hause ist. Paracelsus über die damalige Medizin: „Die moderne Medizin hat, **verblendet** durch ihre **Hingebung an die Beobachtung körperlicher Erscheinungen**, die Einsicht in die allen Erscheinungen zugrunde liegenden, ewigen Prinzipien verloren. Sie sieht nur die **äußerlichen Formen**, aber erkennt nicht den formenbildenden Geist. Sie sieht die Äußerungen der Tätigkeit des Lebens, **aber von der alles bewegenden Kraft des Lebensprinzips in der Natur weiß sie nichts.**“

„Sie bewegt sich heute gänzlich auf dem Boden einer geist- und prinzipienlosen Materialität.“

### 1.9.2 Wirkprinzip

Spagyrik ist die Kunst der Gewinnung der vollendeten Heilkraft aus der Natur. Wahre Kunst kommt immer nur vom Können, d.h. von der Beherrschung der jeweiligen Materie, in der Heilkunde, die Veredelung von Natur und Transformation von Umwelteinflüssen.

„Unsere Arznei ist im **Mercur**, **Sulfur** und **Sal**. Unser Gift ist aber auch in diesen drei Dingen, denn in einem stehen beide. Wir finden durch den Tod der Dinge, dass dasjenige, was uns in unserer Not helfen kann, auch das bei sich hat, was uns die Not gemacht hat“ (Paracelsus III/386).

Vereinfacht können wir die drei Prinzipien **Sal**, **Sulfur** und **Mercur** mit Körper, Seele und Geist oder fest, flüssig und gasförmig übersetzen. Es steckt mehr hinter diesen Begriffen, doch so können wir leichter damit umgehen. Paracelsus kannte das Prinzip, „**Gleiches mit Gleichem**“ (Grundsatz der Homöopathie) zu behandeln, nur musste es edler sein!

Dr. med. phil. Carl-Friedrich Zimpel (ursprünglich Homöopath) forschte lange Zeit, um Arzneien so zu veredeln, dass hochwirksame, aber ungiftige Arzneien entstanden, die für die grundsätzlichen Ursachen der Krankheiten einsetzbar sind. Wollen wir Sal, Sulfur und Mercur in der Natur erkennen, finden wir einen einfachen Hinweis in der Farbgestaltung der Pflanze.

**Mercur:** Flüchtig, leicht destillierbar; warm, auch kalt; durchsichtig, blau, blauviolett, rosa, weiß, farblos. Geruch: ätherisch, faulig; Geschmack: eigentümlich.

**Merkurielle Krankheiten:** Neurologische Leiden, psychosomatische Leiden, Leiden der Psyche allgemein; Dysthyreose, allgemein hormonelle Störungen; Erkrankungen von Oberflächen (Haut, Schleimhaut, Gefäßauskleidung, Zellmembranen), allgemeine Leiden, bei denen Symptome und Stelle der Erkrankung fortgesetzt wechseln; Gärungs- und Fäulnisprozesse.

**Sal:** Fest, nicht destillierbar; kalt; undurchsichtig; grün, besonders moosgrün, braun, grau, schwarz; Geruch: erdig oder geruchlos; Geschmack: modrig, süß, salzig, laugenhaft.

**Salhafte Krankheiten:** chronische Krankheiten, pathologischer Auf- oder Abbau, Neubildungen, Steinbildungen, Bindegewebsprozesse; alle Prozesse ohne Entzündung, die aber unerbittlich fortschreiten; alle „osen“ wie Arthrose, Osteoporose.

**Sulfur:** Ölig, schwer destillierbar; heiß; durchscheinend, gelb, orange, rot, manchmal auch weiß oder schwarz, „...denn beim Schwefel gibt es gelbe, weiße, rote und schwarze Farben“ (Paracelsus: I/390). Geruch: aromatisch, harzig. Geschmack: scharf, bitter.

**Sulfurische Krankheiten:** Akute Krankheiten, entzündliche Leiden. Rubor, Calor, Tumor, Dolor; Traumen; Leiden mit Fieber; Auftreten von Geschwüren. Pauschal alle Erkrankungen mit der Endsilbe „-itis“ wie Arthritis.

Krankheit ist demnach ein Ungleichgewicht zwischen Sulfur, Mercur und Sal.

**Sympathisches Heilen:** Eine wichtige Lehre des Paracelsus zur Therapie ist die These, dass Krankheit und Heilmittel wesensgleich sein müssen. Dieser Therapieansatz ergibt sich aus der immateriellen Herkunft aller Krankheiten. „Achtet darauf, damit ihr nicht den Leib mit Arzneien behandelt, denn das ist vergeblich. Behandelt aber den Geist, dann wird der Leib gesund. Denn der Geist ist krank und nicht der Leib“ (Paracelsus: I/51). Für viele damals, wie auch heute eine unverständliche Forderung! Doch heißt das, dass die Arznei auf Körper, Geist und Seele wirksam sein soll. Dies ist der Anspruch in der Spagyrik an große Heilmittel!

### 1.9.3 Dosierung und Potenzierung

Apotheken können individuelle Kombinationen von spagyrischen Essenzen nach Dr. Zimpel und C. J. Glückselig mit den spagyrischen Mineral- salzen (Spagyro-Naturheilmittel) individuell mischen und in Sprühflaschen den Kunden ausgehändigen (dies erleichtert die Einnahme):

Potenzierung von der Urtinktur Ø D4, hauptsächlich werden tiefe Potenzen bevorzugt, höhere Potenzen ergeben sich hier meist nur durch die Verschreibungspflicht.

Alkoholgehalt liegt bei nur max. 22 Vol.-% Alkohol

### Innerliche Anwendung

Chronische und kurmäßige Anwendung: Es wird direkt in den Mund gesprüht. Erwachsene 3-mal 3 Sprühstöße, Kinder bis 4 Jahre 3-mal 1 Sprühstoß. Kinder bis 14 Jahre 3-mal 2 Sprühstöße oder 5–10 Sprühstöße auf ein Glas Wasser, dieses wird dann schluckweise über den Tag getrunken.

Akutbehandlung: Je nach Beschwerdebild kann die Einnahme auf stündlich 6 Sprühstöße gesteigert werden.

Die 22 **Solunate** sind Fertigarzneimittel, sie bestehen aus Mischungen aus Urtinkturen und Potenzierungen bis zur D4.

Sie werden in der Regel bei kurmäßiger Anwendung mit einer Dosierung von 3–5-mal 3–8 Tropfen eingenommen. Bei akuten Beschwerden kann die Häufigkeit und die Tropfenzahl auch wesentlich gesteigert werden.

**Pekana**-Präparate sind Fertigarzneimittel und liegen meist als homöopathische oder spagyrische Mischungen bis zur Potenz D8 vor.

Innere akute Anwendung bei Erwachsenen 3-mal 20 Tropfen und bei Kindern 2–3-mal 10–15 Tropfen.

Bei chronischen Beschwerden können die Präparate bis zu zwei Monate eingenommen werden.

Phönix Laboratorium-Präparate sind Fertigarzneimittel und liegen meist als homöopathische/spagyrische Mischungen bis zur Potenz D8 vor. Es gibt Tropfen, Globuli, Injektions-Präparate und Salben.

## Äußerliche Anwendung

Spagyrische Essenzen nach Dr. Zimpel können auch äußerlich aufgetragen, direkt auf die zu behandelnde Hautzone oder auf Akupunkturpunkte aufgesprüht und einmassiert werden.

Die Essenzen können auch in Salben und Dilutionen eingearbeitet werden.

Pekana bietet auch fertige Salbenpräparate, die die innere Einnahme unterstützen können.

### 1.9.4 Anwendung und Arzneimittelauswahl

Spagyrische Essenzen vereinigen idealerweise die Wirkqualitäten aus Phytotherapie, Homöopathie und Alchemie. Dies erleichtert für den Anfang die Wahl des Mittels. Je nach homöopathischem oder phytotherapeutischem Wissen können die Essenzen ausgewählt und zusammengestellt werden. Eine spagyrische Urtinktur hat die Energie einer homöopathischen Tiefpotenz (Ø, D1, D2) bis zu einer höheren Potenz (D20) und die Kraft einer phytopharmazeutischen Tinktur, aber ohne deren Toxine.

Die ideale spagyrische Heilmittelauswahl leitet sich auch von der Signatur der Pflanze ab. Arnika z. B. – das Verletzungsmittel – wächst in den Bergen und ist heftigem Wind, Regen etc. ausgesetzt; richtet sich immer wieder auf und hält seinen Kopf hoch. Im übertragenen Sinn gilt Arnika für alle, die von jedem „Wind“ bewegt werden, damit sie wieder mehr Haltung bekommen, oder für alle, die festgefahren sind, denen die „Beweglichkeit“ abhandengekommen ist, damit sie wieder flexibel werden.

Die Anwendung der spagyrischen Fertigpräparate richtet sich nach den Indikationsangaben der einzelnen Hersteller.

### 1.9.5 Herstellungsregeln (HAB)

#### Herstellung nach Dr. Zimpel

#### (heute durch Phönix Laboratorium GmbH)

FrISCHE Pflanzen aus biologischem Anbau werden zerkleinert; (Vorschrift homöopathisches Arzneibuch HAB 25 und 26) mit Wasser und Hefe versetzt, durch die Vergärung (ca. 3–12 Tage) wird die Pflanze weiter aufgeschlossen (Fermentatio, enzymatische Umwandlung und Ver-

edelung). Das Wunderbarste an der Hefevergärung ist wohl, dass die Zelle mit Hilfe ihrer Fermente Reaktionen ausführt, zu welchen das Laboratorium entweder starker physikalischer oder chemischer Hilfsmittel, wie Säuren oder Alkalien oder hoher Temperaturen bedarf. Solche Wirkungen können wir nur als Kontaktwirkungen betrachten, denn die Fermente eines Pflanzenkörpers selbst bleiben bei diesen ganzen Reaktionen unverändert, sie wirken gewissermaßen nur als Katalysatoren, und nur dieser katalytischen Tätigkeit haben wir es zu verdanken, wenn wir als Endprodukte unserer spagyrischen Destillation aromatische Flüssigkeiten von ganz eigenartigem Charakter vor uns haben, wobei wir uns auch nicht mehr wundern dürfen, dass aus ursprünglich vollständig geruchlosen Pflanzen Endprodukte mit ganz spezifischem Geruch und Geschmack gewonnen werden.

Danach wird der Rückstand ausgeleert, getrocknet (Wasserentzug) und anschließend bei 400 °C kalziniert (verascht). Dadurch erhält man das Mineralsalzgemisch (Sal) aus der jeweiligen Pflanze, diese Mineralsalze liegen dann in etwa in der Konzentration der Schüßler-Salze vor.

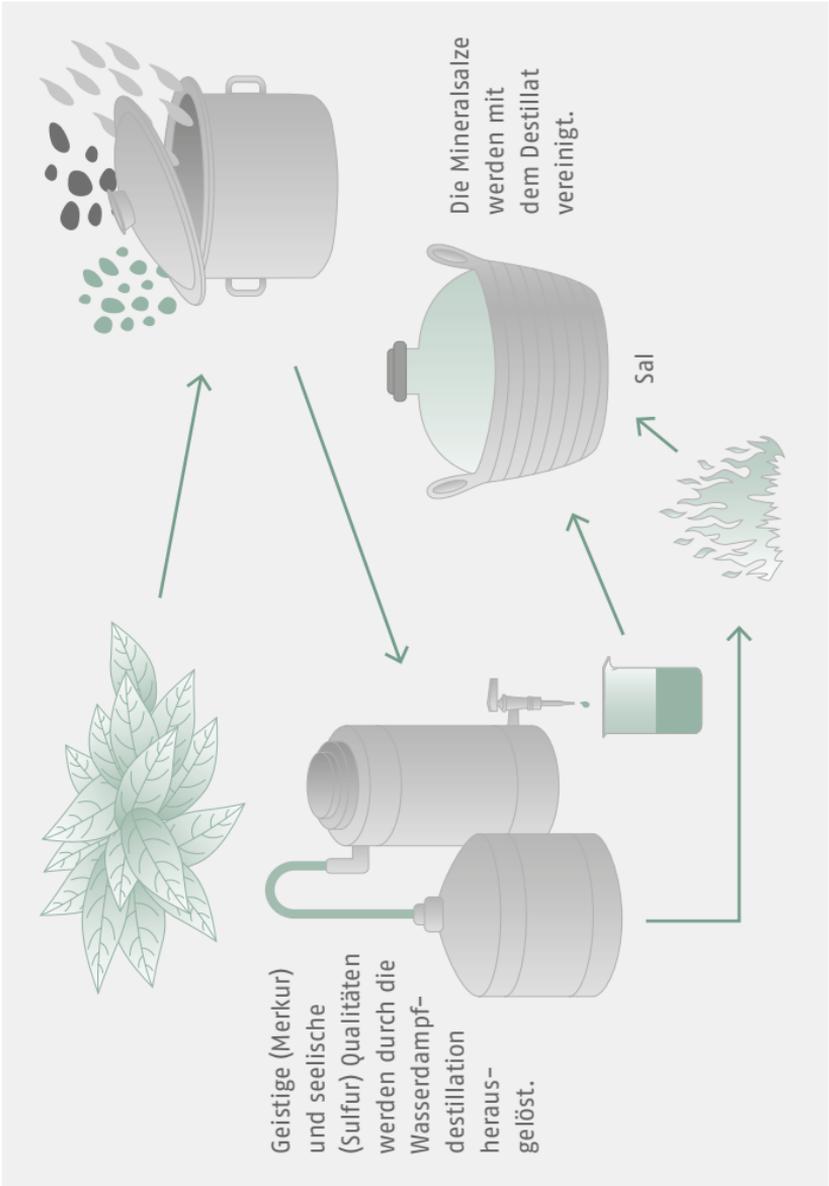
Die Asche löst man dann 48 Std. im Destillat, danach wird abfiltriert und der Rückstand verworfen.

Dieses einmalige Verfahren wandelt giftige Pflanzen und Pilze, z. B. Fliegenpilz (*Amanita muscaria*), in hochwirksame Arzneiessenzen. Sie sind ungiftig und können daher in der Urtinktur verwendet werden. Dies gilt auch für Kava-Kava. Im Gegensatz zur Homöopathie (ab D6) darf es in der Spagyrik nach Dr. Zimpel in der Urtinktur ( $\emptyset = D1$ ) eingesetzt werden.

Alle weiteren Herstellungsverfahren der verschiedenen Firmen unterscheiden sich in wesentlichen Details, wie im Folgenden beschrieben.

### Herstellung nach Phönix

Die Präparate der Phönix-Spagyrik sind immer Kombinationen aus HAB-konformen homöopathischen und spagyrischen Bestandteilen, die nach folgenden Vorschriften hergestellt werden. Vorschrift HAB 54a: pflanzliche Mehrfachdestillate, sogenannte Kohobationen, bei denen der Rückstand immer wieder mit dem Destillat extrahiert wird. HAB-Vorschrift 54b: metallische bzw. mineralische Mehrfachdestillate aus einzel-



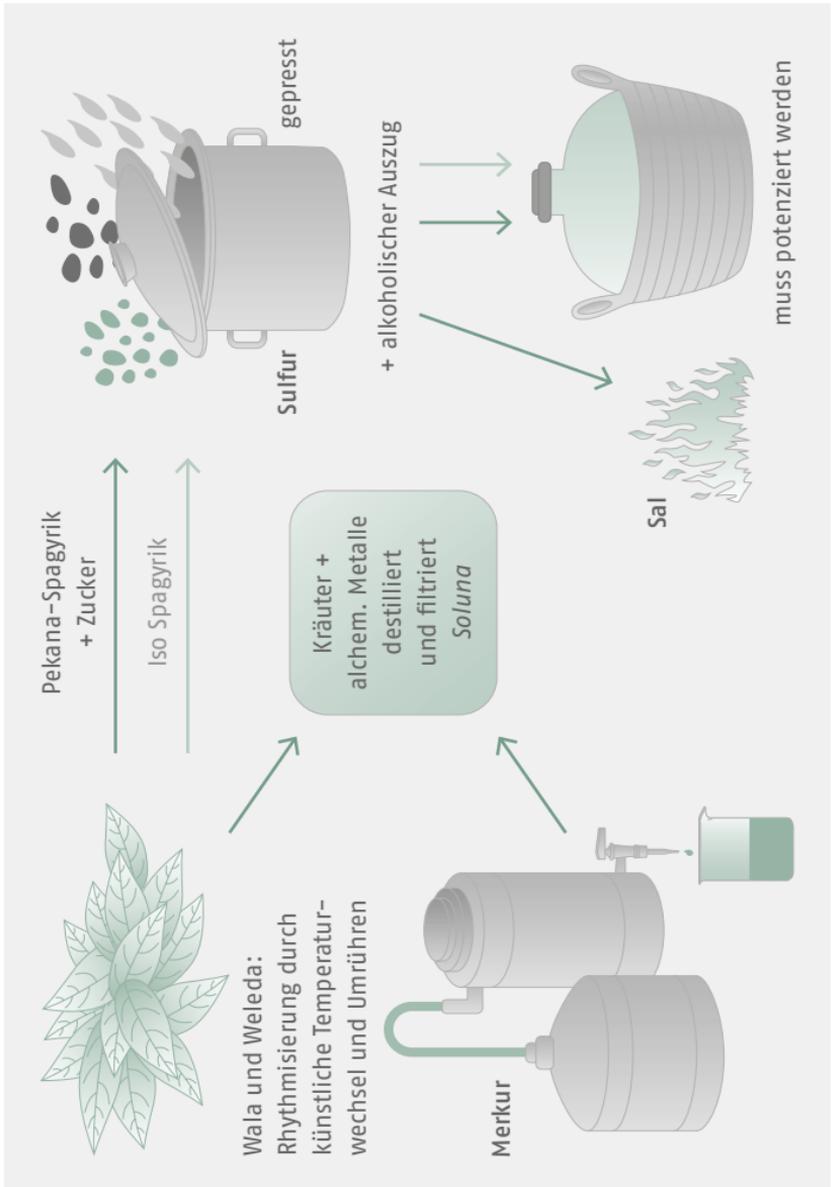
● Abb. 1.3 Spagyrisches Herstellungsverfahren

nen Ausgangsstoffen oder Stoffmischungen und einem flüssigen Arzneiträger.

Als Arzneiträger werden gereinigtes Wasser, Säuren und Ethanol-Wasser-Gemische verwendet. Die Lösung bzw. Mischung wird gegebenenfalls vorbehandelt und anschließend einmal bis mehrmals destilliert, wobei nach jeder Destillation mit Ausnahme der letzten das Destillat mit dem Rückstand vereinigt wird. Das Destillat aus der letzten Destillation ist die Urtinktur. HAB-Vorschrift 54c: Urtinkturen aus frischen Pflanzenteilen oder Drogen werden durch Mazeration hergestellt. Ähnlich wie bei einem galvanischen Element, das elektrischen Strom entwickelt, entwickeln die Glückselig-Kombinationen (Konjugationen) die spagyrische Heilkraft. In der Glückselig-Spagyrik stellt daher niemals die Einzelkomponente, immer nur der Gesamtkomplex der Mittel das besondere therapeutische Wirkungsprinzip dar. Darüber hinaus sind in den Fertigarzneimitteln indikationsspezifische Kombinationen mit allgemein entschlackenden und ausscheidenden Kombinationen kombiniert, ein Prinzip, das für Conrad Johann Glückselig therapeutisch essenziell war. Die Phönix-Präparate werden daher vorwiegend zur allgemeinen oder organspezifischen Entschlackung und Entgiftung eingesetzt.

### Herstellung nach Soluna

Die Kräuter werden biologisch-dynamisch nördlich von Bergamo angebaut. Die Bewässerung erfolgt mit spiralisiertem Wasser aus eigener Quelle. Die Pflanzen werden nach dem Mondstand geerntet und getrocknet. In Donauwörth erfolgt der gemeinsame Ansatz von Kräutern und alchemistisch zubereiteten Mineralien in einem Alkohol-Wasser-Gemisch. Zugabe eines Destillates aus der vorhergehenden Produktion. Siebentägige Ruhephase im Oktogon bei konstanten 37°C. Morgens wird das Mazerat 33-mal rechtsherum gerührt, abends dagegen 28-mal links herum. Es erfolgt eine mehrfache Filtration, aus der das Solunat hervorgeht. Der Filtrationsrückstand wird mit Quellwasser versetzt und mehrfach destilliert. Der Rückstand dient als Kompost. Das Destillat bildet die Matrix für einen neuen Ansatz.



● Abb. 1.4 Weitere spagyrische Herstellungsverfahren

## Herstellung nach Pekana

Zunächst werden die Pflanzen aus biologischem Anbau mit Hefe, Zucker und Wasser vergoren. Nach der Gärphase wird nicht destilliert, sondern nur abfiltriert (dadurch bleiben Enzyme und Vitamine erhalten). Der Rückstand wird nun getrocknet und verascht, ein Teil der Asche wird im Filtrat gelöst. Nach einiger Zeit erfolgen eine nochmalige Filtration und die Mischung mit Homöopathika.

Es gibt noch weitere Firmen, die ebenfalls spagyrische Präparate anbieten. Zur Zusammenstellung individueller Mischungen bei bestimmten Indikationen siehe Teil 2.

## Literatur

- Bauer G. Arzneimittellehre – Spagyrik nach Dr. C. F. Zimpel und C. J. Glückselig, IAN-Verlag München 2021
- Bauer G. Spagyrik nach Dr. C. F. Zimpel. 2. Aufl., ML-Verlag, Kulmbach 2021
- Dr. med Zimpels Spagyrisches Heilverfahren. Müller, Göppingen 1952
- Helmstädter A. Spagyrische Arzneimittel – Pharmazie und Alchemie der Neuzeit. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart 1990
- Rippe O, Madejsky M, Aman M. Paracelsusmedizin – Altes Wissen in der Heilkunst von heute. AT Verlag 2001
- Surya GW. Paracelsus – richtig gesehen! Lorch Verlag 1938
- Taschen Rezeptierbuch für Spagyriker, Dr. Zimpel. Müller, Göppingen 1938
- Trismegistos H. Erkenntniß der Natur und des darin sich offenbarenden großen Gottes. Edition Akasha 1997
- von Bernus A. Alchemie und Heilkunst. Verlag am Goetheanum, Dornach 1972
- Zeitschrift für Spagyrik. Jahrgänge 1930–1964 Müller, Göppingen
- Zimpel CF. Dr. Zimpels Heilsystem. 9. Aufl., Verlag der Homöopathischen Zentralapotheke Dr. Mauch, Göppingen 1913

## Internetadressen

- Heidak AG: <http://www.heidak.ch/>
- Pekana Naturheilmittel: <http://www.pekana.com/>
- Laboratorium Soluna Heilmittel GmbH: <http://www.soluna.de/>
- Phönix Laboratorium GmbH: <http://www.phoenix-laboratorium.de/>
- Phylak Sachsen GmbH: <http://phylak.de>
- Spagyro Naturheilmittel: <http://www.spagyro.de/Interionis>
- Spagyrik GmbH: <http://www.ionis.at>

## 1.10 Bach-Blüten

### 1.10.1 Historie und Grundlagen

#### Der Begründer der Bach-Blütentherapie – Dr. Edward Bach

Die Bach-Blüten-Heilkunde wurde von Dr. Edward Bach entwickelt. Bachs Wurzeln in der Heilkunde beginnen ganz gewöhnlich in der konventionellen Medizin seiner Zeit. Er wurde 1886 bei Birmingham in England geboren, studierte Medizin und arbeitete anschließend als Chirurg und Leiter der Unfallstation eines Londoner Krankenhauses. Sein besonderes Interesse galt der Vielfalt an Bakterien im Darm des Menschen. Dabei erforschte er die Zusammensetzung der Darmflora und brachte das vermehrte Vorkommen bestimmter Bakterienstämme mit häufig vorkommenden Erkrankungen in Verbindung. Spezielle Arzneimittel, Nosoden aus diesen Bakterienstämmen, wurden von ihm hergestellt und erprobt.

Nach dem Tod seiner ersten Frau erkrankte er schwer und überlebte entgegen den Prognosen seiner Ärzte. Danach begann er, sich am Londoner Homoeopathic Hospital mit der Homöopathie Samuel Hahnemanns auseinanderzusetzen und produzierte seine sogenannten Bach-Nosoden anschließend nach den homöopathischen Herstellungsvorschriften. Mehr und mehr weitete sich sein Blick für die Zusammenhänge des Gesundheitszustands eines Menschen und dessen emotionaler und geistiger Struktur.

Auf der Suche nach „reineren Arzneimitteln“ stieß er 1928 bei Wanderungen in Wales auf die ersten Bach-Blüten: Impatiens, Clematis und Mimulus. Dies geschah auf rein intuitive Weise. Es wird berichtet, dass Dr. Bach eine hohe Sensitivität entwickelt hatte und durch das Auflegen eines Blütenblattes auf die Zunge das Heilpotenzial einer Pflanze erspüren konnte.

1930 gab er seine Londoner Praxis auf und widmete sich dann ganz der Weiterentwicklung seiner neuen Heilmethode, der Bach-Blütentherapie. In seinem Büchlein „Heal thyself“ (Heile Dich selbst) beschreibt er seine Auffassung von Gesundheit und Krankheit, Krankheitsvorsorge und Heilung. Bis 1933 hatte er 19 seiner Heilmittel gefunden, die er in die „12 Heiler“ und „7 Helfer“ unterschied. Hierzu verfasste er ein Schriftstück mit dem Titel „The Twelve Healers and Other Remedies“ (Die zwölf Heiler und andere Heilmittel).

Zu Beginn stellte er seine Bach-Blüten-Essenzen noch nach homöopathischen Verfahren her, dann begann er jedoch, seine beiden eigenen Herstellungsprozesse einzusetzen, die Sonnen- und die Kochmethode.

Nachdem er mit 19 weiteren Heilmitteln, die vorwiegend aus Baumblüten gewonnen werden, sein System erweiterte, empfand er 1936 diese Methode als vollständig. Er ging nun auf Vortragsreisen, um seine Heilmethode bekannter zu machen.

Im November 1936 verstarb er im Schlaf an Herzversagen.

### 1.10.2 Wirkprinzip

Dr. Bach verstand Krankheit hauptsächlich als einen Hinweis darauf, dass der jeweilige Mensch aus dem inneren Gleichgewicht geraten ist, seine Lebensaufgabe nicht findet oder ihr ausweicht und krank machende Charakterzüge entwickelt hat.

So schreibt er: „Die eigentlichen Grundkrankheiten des Menschen sind Fehler wie Stolz, Hass, Eigenliebe, Unwissenheit, Unsicherheit und Habgier.“ Und: „Krankheit lässt sich verhüten und heilen, wenn wir den Mangel in uns selbst entdecken und dadurch ausmerzen, ... indem wir die ihm entgegengestellte Tugend in so mächtigem Maße entfalten, dass sie den Mangel aus unserem Wesen hinwegfegt.“

Nach genauer Befragung und Beobachtung des Patienten setzte Dr. Bach die Blüten-Essenzen dazu ein, den krank machenden Strukturen im Verhalten, Denken und Fühlen des Patienten entgegenzuwirken und in eine heilsame Richtung zu lenken. Er teilte die krank machenden Gemütszustände in folgende sieben Gruppen ein, welchen er seine Bach-Blüten-Essenzen zuordnete (▣ Tab. 1.9).

Die einzelnen Essenzen sind zur Behandlung verschiedener Facetten dieser Gemütszustände gedacht und werden in ► Kap. 1.10.4 kurz vorgestellt.

Die **Rescue Remedy** nimmt eine Sonderstellung ein. Hier handelt es sich um eine Mischung aus fünf verschiedenen Bach-Blüten: Cherry Plum, Clematis, Impatiens, Rock Rose und Star of Bethlehem. Die Einnahme von Rescue Remedy dient der schnellen Stabilisierung von Körper und Geist in Ausnahmesituationen. Wenn man durch eine plötzliche, belastende Situation seelisch-geistig aus dem Gleichgewicht geworfen wird

▣ **Tab. 1.9** Zuordnung der Bach-Blüten zu negativen Gemütszuständen

Negative Gemütszustände	Zugeordnete Bach-Blüten
1. Angst	Aspen, Cherry Plum, Mimulus, Red Chestnut, Rock Rose
2. Unsicherheit	Cerato, Gentian, Gorse, Hornbeam, Scle-ranthus, Wild Oat
3. Ungenügendes Interesse an der Gegenwartssituation	Clematis, Chestnut Bud, Honeysuckle, Mustard, Olive, White Chestnut, Wild Rose
4. Einsamkeit	Heather, Impatiens, Water Violet
5. Überempfindlichkeit gegenüber fremden Einflüssen und Ideen	Agrimony, Centaury, Holly, Walnut
6. Mutlosigkeit, Verzweiflung	Crab Apple, Elm, Larch, Pine, Oak, Star of Bethlehem, Sweet Chestnut, Willow
7. Übergroße Sorgen um andere	Beech, Chicory, Rock Water, Vervain, Vine

oder eine körperliche Verletzung erfahren hat, hilft Rescue Remedy zur emotionalen Stabilisierung und Entspannung. So sind die Grundlagen für ein besseres Wirken der Selbstheilungskräfte geschaffen. **Rescue Remedy ersetzt keine medizinische Notfallbehandlung**, kann diese jedoch unterstützen.

### 1.10.3 Dosierung und Potenzierung

#### Einzelgabe

Für besonders schnellen Wirkungseintritt verwendet man die Bach-Blüten-Essenzen **unverdünnt** aus der Stockbottle, der Originalflasche. Man gibt bei Jugendlichen und Erwachsenen 2 Tropfen als Einzelgabe, bei Kindern 1 Tropfen. Rescue-Remedy-Tropfen werden doppelt so hoch dosiert.

**Die Wasserglas-Methode** wird für die mittelfristige, intensive Behandlung eingesetzt: Zwei Tropfen je ausgewählter Essenz, bei Rescue Remedy 4 Tropfen, werden in ein großes Glas mit Wasser gegeben und in kleinen Schlucken über den Tag verteilt eingenommen.

Normalerweise verwendet man die **verdünnte Behandlungslösung**, von der man dann 5–10 Tropfen als Einmalgabe gibt. Diese Behandlungslösung wird hergestellt, indem man je 10 ml Gesamtvolumen 1 Tropfen jeder ausgewählten Blütenessenz hinzufügt. Die Basislösung ist ein stilles Mineralwasser, mit 15 Prozent Alkohol konserviert. Wird eine alkoholfreie Lösung benötigt, kann auch nur stilles Wasser verwendet werden, dann ist sie jedoch nur ein bis zwei Tage haltbar.

Als Beispiel: Olive, Hornbeam und Star of Bethlehem wurden als geeignete Essenzen ausgewählt. Für eine Behandlungslösung mit 30 ml werden je 3 Tropfen dieser Essenzen in ein 30 ml Tropffläschchen gegeben und dann mit der Basislösung auf 30 ml aufgefüllt.

**Äußerlich** kann die Rescue-Remedy-Creme mehrmals täglich aufgetragen werden, oder es können Wickel mit mindestens 6 Tropfen Blütenessenz je halbem Liter Flüssigkeit getränkt werden.

### Dosierungshäufigkeit

Für die Dosierungshäufigkeit der Bach-Blüten-Essenzen, pur aus der „Stockbottle“ oder verdünnt in einer Behandlungslösung, lässt Dr. Bach ein breites Spektrum zu. Von der mehrmaligen Anwendung innerhalb von 15 Minuten bis zur dreimaligen Einnahme je Tag kann die Häufigkeit der Notwendigkeit einer schnellen Wirkung angepasst werden.

Sind die Beschwerden akut, werden die Einzelgaben in kurzen Abständen wiederholt, sogar die Einnahme alle fünf Minuten ist für kurze Behandlungszeiträume möglich. Bei chronischen Beschwerden reicht eine dreimalige Gabe am Tag aus.

#### 1.10.4 Anwendung und Arzneimittelauswahl

Der momentane Zustand des Patienten ist ausschlaggebend für die Wahl der geeigneten Bach-Blüten. Im Laufe der Behandlung verändert sich meist das seelisch-geistige Befinden des Behandelten, dann muss die Zusammensetzung der Behandlungslösung diesem veränderten Zustand angepasst werden.

Häufig werden für eine Person mehrere Bach-Blüten-Essenzen geeignet sein. Man kann bis zu sieben verschiedene Essenzen in einer Behandlungslösung mischen. Dabei kommt in eine Basislösung (15 % Ethanol in

■ **Tab. 1.10** Kurzcharakteristik der 38 Bach-Blüten-Essenzen und der Rescue Remedy

Bach-Blüte		Kurzcharakteristik des Seelenzustands
0	Rescue Remedy	Bei plötzlichen seelischen oder körperlichen Belastungen und Verletzungen, in extremen Stresssituationen, bei Schock
1	Agrimony	Gespielte Fröhlichkeit und Sorglosigkeit aus übermäßigem Harmoniebedürfnis hinter unbeschwerter Fassade, Konfliktscheu, bei Kindern „Klassenkasper“
2	Aspen	Hohe Sensibilität mit Ängsten ohne erkennbare Ursache, fühlt sich schutzlos
3	Beech	Offene oder verborgene Kritiksucht und Engstirnigkeit, Pedanterie, Intoleranz
4	Centaury	Unterordnung aus Willensschwäche unter stärkere Persönlichkeiten, kann nicht Nein sagen, sucht Anerkennung durch Erfüllen der Erwartungen und Wünsche anderer
5	Cerato	Mangelndes Vertrauen in die eigene Urteilskraft, leicht zu beeinflussen, selten eigene Entscheidungen, will gefallen
6	Cherry Plum	Unterdrückte Gefühle stauen sich an, Angst, die Kontrolle über sich zu verlieren, innere Anspannung
7	Chestnut Bud	Lernt nichts aus eigenen Erfahrungen
8	Chicory	Kontrollierend und überfürsorglich, um im Mittelpunkt zu stehen; mischt sich gerne ein, um Zuwendung zu bekommen Kinder wollen im Mittelpunkt stehen und klammern
9	Clematis	Lebt in einer Traumwelt mit Desinteresse an der Realität
10	Crab Apple	Zwanghafte Sauberkeit und Ordnung, bewährt bei Hauterkrankungen
11	Elm	Überfordert, erschöpft durch selbst gewählten Einsatz für andere
12	Gentian	Mutlosigkeit und schnelles Aufgeben durch mangelndes (Selbst-)Vertrauen, Pessimist, kein Vertrauen in eine gute Zukunft

■ **Tab. 1.10** Kurzcharakteristik der 38 Bach-Blüten-Essenzen und der Rescue Remedy (Fortsetzung)

Bach-Blüte	Kurzcharakteristik des Seelenzustands
13 Gorse	Resignation ohne Hoffnung auf Verbesserung, Verzweiflung
14 Heather	Egozentrisch, will immer im Mittelpunkt stehen und ist nur mit sich beschäftigt, kann nicht alleine sein Kinder wollen ungeteilte Aufmerksamkeit
15 Holly	Leicht zu verletzen; dann folgen negative Emotionen wie Hass, Rachsucht oder Misstrauen, oft einsam und unglücklich bei Kindern: „Rumpelstilzchen“-Verhalten
16 Honeysuckle	Hängt gedanklich meist in der Vergangenheit fest; entzieht sich der Gegenwart, kein Interesse an der Zukunft; bewährt nach Trauerfall
17 Hornbeam	Mentale Erschöpfung, ausgebrannt, tgl. Arbeitspensum überfordert
18 Impatiens	Ungeduldig, schnell und hektisch, leicht gereizt, starke nervliche Anspannung
19 Larch	Mangelndes Selbstvertrauen, mutlos, zweifelt an eigener Leistung
20 Mimulus	Sensibel, vielerlei konkrete Ängste vor Menschen, Arzt, Behörden, der Zukunft, vor Verlust
21 Mustard	Plötzliche tiefe Traurigkeit ohne erkennbaren Anlass
22 Oak	Zu viel Ehrgeiz und Pflichtgefühl führen zu Überarbeitung und Niedergeschlagenheit, kann keine Schwäche zugeben, kämpft lieber weiter
23 Olive	Totale Erschöpfung und Kraftlosigkeit, körperlich und geistig entkräftet
24 Pine	Selten mit sich und eigener Leistung zufrieden, immer unter Druck, ich sollte noch mehr oder es noch besser tun
25 Red Chestnut	Zu viele Sorgen um andere, zu wenig um sich selbst

■ **Tab. 1.10** Kurzcharakteristik der 38 Bach-Blüten-Essenzen und der Rescue Remedy (Fortsetzung)

Bach-Blüte	Kurzcharakteristik des Seelenzustands
26 Rock Rose	Angst- und Panikzustände
27 Rock Water	Extreme Selbstdisziplin, um hohen Idealen gerecht zu werden, hart zu sich selbst
28 Scleranthus	Rascher Stimmungs- und Meinungswechsel, sprunghaft, keine Entscheidungsfreude
29 Star of Bethlehem	Folgen unverarbeiteter traumatischer Erlebnisse, Schock auch aus der Vergangenheit
30 Sweet Chestnut	Verzweiflung aus Hoffnungslosigkeit, die Grenze des Erträglichen ist erreicht, überschritten, Angst, daran zu zerbrechen, sucht keine Hilfe
31 Vervain	Missionarischer Übereifer, reizbar und fanatisch
32 Vine	Will andere dominieren, sehr von sich überzeugt, übergeht den Willen anderer
33 Walnut	Steht sich selbst bei Veränderungen der Lebenssituation im Weg (Umzug) Bei Kindern: Schulwechsel
34 Water Violet	Überlegenheitsgefühl; dadurch gestörte Kommunikation mit distanzierendem Verhalten, fühlt sich einsam
35 White Chestnut	Unerwünschte Gedanken kreisen ständig, man kommt nicht zur Ruhe
36 Wild Oat	Richtungslosigkeit, Lebensziele sind unklar
37 Wild Rose	Unzufrieden mit der eigenen Situation, aber unfähig, etwas zu verändern; es fehlen Antrieb, Energie und Motivation
38 Willow	Verbitterung und Groll wegen des eigenen Schicksals, man fühlt sich als Opfer der Umstände, Schuld liegt bei den anderen

stille Mineralwasser) ein Tropfen von jeder ausgewählten Essenz je 10 ml. Bei 20 ml wären das also jeweils 2 Tropfen von bis zu 7 verschiedenen Bach-Blüten.

Die folgende Übersicht soll ermöglichen, in kürzestmöglicher Zeit die geeigneten Blüten-Essenzen herauszufinden. Alle 38 klassischen Bach-Blüten werden in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt.

### 1.10.5 Herstellungsverfahren

Die Rohstoffe der Bach-Blüten-Essenzen werden immer noch vorwiegend an den von Dr. Bach verwendeten Standorten gesammelt und nach den von ihm beschriebenen Herstellungsverfahren produziert. Dabei unterscheidet man zwei verschiedene Verfahren, die Sonnenmethode und die Kochmethode.

Bei der **Sonnenmethode** werden die Blüten an einem sonnigen wolkenlosen Tag morgens gepflückt, dabei wird die direkte Berührung mit den bloßen Händen vermieden. So viele Blüten werden in eine Schüssel mit Quellwasser gegeben, bis die Oberfläche dicht bedeckt ist, dann wird dieser Ansatz für etwa drei bis vier Stunden in die Sonne gestellt, bis die Blüten zu welken anfangen. Das so „imprägnierte“ Wasser wird nun in Flaschen gegossen, die mit Alkohol präpariert sind.

Für Blüten von Bäumen und Sträuchern und für Pflanzen, die in der sonnenarmen Jahreszeit blühen, wird vorwiegend die **Kochmethode** zur Essenzherstellung angewendet. Blüten und Knospen werden hierbei eine halbe Stunde ausgekocht, der Sud wird mehrfach gefiltert und anschließend ebenfalls in Vorratsflaschen mit Alkohol gefüllt.

Die durch die Sonnen- oder Kochmethode hergestellten Essenzen können unverdünnt eingenommen werden. Meist werden jedoch sogenannte **Behandlungslösungen** hergestellt, in die bis zu sieben verschiedene Bach-Blüten-Essenzen eingearbeitet werden. Die Behandlungslösung wird aus einer Basislösung (stilles Mineralwasser mit 15 % V/V Ethanol) durch Hinzufügen der jeweiligen Bach-Blüten-Essenzen hergestellt. Je 10 ml Gesamtvolumen fügt man einen Tropfen der ausgewählten Bach-Blüten-Essenz zu.

## Literatur

- Alber-Klein C, Hornberger R. Das Bach-Blüten-Buch für die Familie. Kinder und Eltern entdecken sich selbst. Herder Verlag, Freiburg 1996
- Bach E, Petersen JER. Heile dich selbst mit den Bachblüten. Droemer/Knaur Verlag, München 2000
- Bach E, Scheffer M. Blumen, die durch die Seele heilen. Ausgewählte Originalschriften. Ullstein Taschenbuch Verlag, Berlin 2004
- Bach E. Die Bach-Blütentherapie, Entstehung, Grundlagen und Praxis. Droemer/Knaur Verlag, München 2006
- Bach E. Gesammelte Werke. Von der Homöopathie zur Bach-Blütentherapie. 5. Aufl., Aquamarin Verlag, Grafing 2003
- Bach E. Heile dich selbst. Hugendubel Verlag, München 2000
- Bach E. Heile dich selbst: Die 38 Bachblüten. Goldmann Verlag, München 1998
- Blome G. Das neue Bach-Blütenbuch. 2. Aufl., VAK-Verlag 2004
- Eisele M, Spieth A. Bach-Blütentherapie. Beratung und Anwendung. Deutscher Apotheker Verlag, Stuttgart 2008
- Maly I. Bach-Blüten als Chance und Hilfe. Nachdruck Eigenverlag 1997
- Müller B, Köpfer S. Blütenbilder Seelenbilder. Aurum Verlag, Bielefeld 2015
- Scheffer M. Der Original Bach-Blüten Check-up. Das Kartenset zur einfachen Anwendung der Bach-Blütentherapie. Hugendubel Verlag, München 2003
- Scheffer M. Die Original Bach-Blüten Therapie. Hugendubel Verlag, München 2006
- Schmidt S. Bach-Blüten für Kinder. Gräfe und Unzer Verlag, München 2012
- Schmidt S. Bach-Blüten. Essenzen für die Seele. 13. Aufl., Gräfe und Unzer Verlag, München 2002
- Thelen B. Bach-Blüten Pocket. 2. Aufl., Börm Bruckmeier Verlag, Grünwald 2003

## 1.11 Mikrobiomtherapie und Mikrobiomlenkung

### 1.11.1 Grundlagen

Im sterilen Fruchtwasser der Schwangeren ist der Darm des ungeborenen Kindes nicht von Mikrobiomkeimen besiedelt: Der Darm des Fetus ist steril. Mit dem Durchtritt durch den Geburtskanal findet die Bildung von Lebensgemeinschaften statt: Der Darm des Babys wird durch den „ersten Schluck“ Fruchtwasser v. a. mit *Lactobacillus*-Stämmen besiedelt, aus denen das Mikrobiom der weiblichen Vaginalschleimhaut besteht. Ebenso wird die Haut durch das Abreiben mit Vaginalsekret beim Durch-

pressen durch den Geburtskanal richtiggehend imprägniert. Dies ist ein immunologischer Startpunkt, der die restliche immunologische, metabolische und entwicklungsphysiologische Gesundheit des neuen Erdenbürgers beeinflusst. Wir wissen heute, dass eine Kaiserschnittgeburt das Risiko für Allergien, wie z. B. Neurodermitis und Heuschnupfen, erhöht und genetisch bedingte Neigungen zu Erkrankungen aus dem autoimmunem Formenkreis getriggert werden. Eine alsbaldige Mikrobiomtherapie eines durch Kaiserschnitt Neugeborenen ist daher angezeigt (in den USA: Pipette voll Vaginalsekret, Abreiben der Haut mit Läppchen, die mit Vaginalsekret der Mutter befeuchtet wurden; in Deutschland: z. B. Bigaia® Tropfen, *Lactobacillus ssp Kapseln* (z. B. UK Darmflora 10 Mega) öffnen und in Wasser oder Muttermilch gelöst in den Mund träufeln). Des Weiteren ist jeder Stillakt zusätzlich zur Ernährung eine Mikrobiomstütze, denn Muttermilch enthält *Lactobacillen* der mütterlichen Flora. Dies ist ein wichtiger Grund dafür, dass Stillen gesundheitsfördernd ist. Das kindliche Mikrobiom ist relativ stabil und lactobacillenbetont – bis zum vierten bis fünften Monat, in dem die Beikost eingeführt werden sollte und ein mikrobiologischer Sprung der Diversität der Darmbesiedlung erfolgt. Jetzt können pflanzliche Stoffe gespalten (z. B. Flavonoidglykoside) und nach und nach feste Nahrung auch resorbiert werden. Zudem erfolgt ein immunologisches Training durch zunehmende Variabilität der Besiedlung (Reduktion von Allergierisiken) sowie Rückkopplungen mit dem ENS (enterisches Nervensystem unter der Darmschleimhaut). Das Auftreten der Dreimonatskoliken kann teilweise mit der beginnenden Umstellungsphase in Korrelation gesehen werden. Mikrobiomveränderungen erfolgen im Laufe des Lebens weiterhin sprunghaft durch Einflüsse der Umgebung; z. B.

- Haustiere: Hund immunologisch wertvoller als eine Katze, Reduktion von Allergierisiken durch den Hund, Erhöhung durch die Katze;
- Wohnsituation: Bauernhof versus Stadtwohnung: immunologisch erhöhte Kompetenz mir reduziertem Allergierisiko beim Leben auf dem Bauernhof;
- Hygienehypothese: Die frühkindliche Exposition gegenüber bestimmten Mikroorganismen soll vor der Ausbildung allergischer Erkrankungen schützen, da sie einen Beitrag zur Entwicklung des Immunsystems leistet;

- Geschwister;
- Partner;
- Umzug;
- Medikamenteneinnahme.

Gerade die Einnahme an allopathischen Arzneistoffen zeigt massiv negative Auswirkungen auf die Mikrobiombesiedlung des Darmes. Hier sind es nicht einmal die Antibiotika (z. B. benötigt das Mikrobiom nach Clindamycin-Einnahme ohne Mikrobiomtherapie bis zu ein Jahr, um sich selbst wieder aufzubauen!). Bis zu 70 % aller allopathischen Wirkstoffe beeinflussen die Mikrobiombesiedlung des Darmes! Und vor allem Antidepressiva sind hier als Übeltäter ausgemacht worden, wohingegen sich die Mikrobiomtherapie als antidepressive Therapieunterstützung etablieren wird. Die Forschungsergebnisse hierzu mehren sich im Jahre 2022. Studien zeigen: Je früher ein Mensch Antibiotika einnehmen muss, umso höher ist lebenslang sein Risiko für Adipositas und Allergien.

Es zeigt sich also: All die Keime, die in uns und auf uns leben, sind keine lästigen Trittbrettfahrer. Sie bilden mit ihren Stoffwechselprodukten (Metabolom), ihren immunologischen Regulationen (TH-Zell-Balance), ihren Syntheseleistungen (z. B. Vitamin K, Vitamin B<sub>12</sub>) eine Zellmasse von circa 1,5 kg. Das sind verglichen mit dem Menschen zehnmal mehr Zellen als wir selbst sind. Sie sind die essenziellen Mitbewohner, die als Symbionten unser Leben erst ermöglichen! Der Superorganismus Mensch besteht also aus den menschlichen Zellen plus den Mikrobiomzellen in Gänze. Studien zeigen sogar, dass unser Verhalten von der Mikrobiombesiedlung mitbeeinflusst wird (wie es im Buch „Die Psychotrojaner“ anschaulich beschrieben wird).

Behandeln wir also unsere Mitbewohner pfleglich:

- essen wir viele Präbiotika (z. B. lösliche Ballaststoffe in Haferflocken, Flohsamenschalen, Akazienfasern, Äpfeln, Guarkernmehl, Gemüse und Obst),
- gehen wir vor 24 Uhr ins Bett (Verschiebung des Darmmikrobioms zu Keimen, die aus Nahrung mehr Kalorien utilisieren können mit erhöhtem Adipositasrisiko),

- essen wir keine Süßstoffe (Verschiebung des Darmmikrobioms zu Keimen, die aus Nahrung mehr Kalorien nutzen können mit erhöhtem Adipositasrisiko),
- trinken wir keinen Alkohol (Störung des Mikrobioms hin zu SIBO [Small Intestine Microbiome Overgrowth Syndrom] mit erhöhter Gefahr für die Lebergesundheit durch Störung der Firewall-Funktion der Darmflora wegen des Abbaus von Toxinen, bevor diese ins Pfortaderblut zur Leber gelangen),
- vermeiden wir Antibiotika, wann immer es geht (z. B. unkomplizierte HWI: pflanzliche Produkte stören das Mikrobiom nicht, obwohl sie Bakterien hemmen; Atemwegsinfekte: ätherische Öle wirken antibakteriell, stören das Mikrobiom aber meist nicht),
- verwenden wir keine basische Hautpflege (unser Haupt-Hautkeim *B. subtilis* liebt den sauren pH 5,5 der Haut),
- stören wir das Blasenmikrobiom nicht durch Basentherapie mit basischem Urin (der Hauptkeim *E. coli* der HWI kann durch Ansäuern des Urins in Schach gehalten werden),
- achten wir auf unsere mentale Gesundheit (Distress verändert das Mikrobiom des Darmes, was wiederum einen Teufelskreis bezüglich der Stimmungslage nach sich ziehen kann).

Bedenken wir aber auch alle therapeutischen Optionen zur Anwendung von Mikrobiomkeimen: Führende Forscher, wie der Mikrobiologe Professor Jack Gilbert, empfehlen bei jedem Tumorpatienten eine Mikrobiomtherapie mit *Lactobacillen* mit der Aussage „Zur Reduktion der Mortalität“ (u. a. durch T-Zell-Beeinflussung). Es mehren sich Forschungsergebnisse, die bei Erkrankungen von A–Z (Autismus bis Zöliakie) ein positives Outcome durch Mikrobiomtherapie erkennen. Die Schwierigkeit liegt im Auffinden, Erforschen, Anzüchten und Inverkehrbringen des richtigen Stammes, der richtigen Kombination und Beachten etwaiger Kontraindikationen.

Ein Merksatz zur Vereinfachung ist hier, falls kein valide untersuchtes Spezialpräparat mit Auslobung der erforderlichen Indikation zur Verfügung steht: „*Lactobacillen* gehen immer.“ Sie sind es, die uns ab Geburt

besiedeln – sie können nicht schaden (aus grundsätzlichen Erwägungen nicht bei stark immunsupprimierten Patienten)!

Wovon abgeraten werden sollte, ist das Durchführen von Mikrobiom-Stuhluntersuchungen, denn die Aussagekraft ist äußerst begrenzt. Man erfasst meist die im Darmlumen befindliche transiente Darmflora, die sich durch jeden Nahrungsgenuss ändert (morgens ein Croissant erhöht die Zahl der fettabbauenden transienten Keime; mittags ein Salat erhöht die Zahl der ballaststoffabbauenden transienten Keime usw.). Welche Aussage zum Ist-Status und zur nötigen Therapie soll aus einer nicht hochvaliden Untersuchungsmethode, welche noch dazu relativ hochpreisig ist, gezogen werden?

Mitentscheidend für den Gesundheitszustand sind aber die residenten Keime an der Darmschleimhaut, welche in den meisten Stuhlanalysen nicht optimal erfasst werden.

Professor Jack Gilbert hatte zur permanenten Stuhlanalyse Toiletten entwickelt, um den Stuhlgang ad hoc zu analysieren und in den Badezimmerspiegel die aktuelle Gemüts- und Stoffwechsellage einzuprojizieren.

### 1.11.2 Wirkprinzipien

Mikrobiomorganismen bewirken eine multifaktorielle Wirkmatrix an den Orten, an denen sie in ihrem spezifischen Ökosystem des menschlichen Organismus beheimatet sind (Darm, Lunge, Blase, Haut etc.). Es ist also mechanistisch nicht von einem monofaktoriellen kalkulierten Effekt auszugehen, sondern es ergibt sich eine Wirkmatrix aus metabolischen, immunologischen und rein mechanischen Effekten:

- Platzhaltereffekt durch Andocken an Epithelien;
- metabolische Effekte durch Syntheseleistungen (Metabolom: z. B. die Salze kurzkettiger Fettsäuren wie Acetat mit regulatorischer Wirkung im Sättigungszentrum des ZNS oder Butyrat, Propionat mit antiinflammatorischer Wirkung z. B. im ZNS bei Multipler Sklerose; auch die Synthese von Vitamin K oder Vitamin B<sub>12</sub> ist möglich;
- Vermeidung allergischer Überreaktionen (Toleranz!);
- immunologische Modulation der Aktivität der T-regulierenden Zellen;

- Regulation der Darmmotilität/-peristaltik (ENS-Beeinflussung), auch durch Serotonin-Synthese (kann Blut-Hirn-Schranke nicht überwinden!);
- Spaltung von Nährstoffen;
- Beeinflussung der Psyche, Schlafmodulation, Aktivität.

Seit circa 2010 ist die Mikrobiomforschung eines der spannendsten Gebiete der Wissenschaft und wird sicherlich in Zukunft noch mit so mancher Überraschung und Erklärung aufwarten.

### 1.11.3 Anwendungshinweise

Mikrobiomtherapeutika sollten eher morgens eingenommen werden, damit über den Tag, beginnend mit dem Frühstück, präbiotische Nahrungsbestandteile (v. a. lösliche Ballaststoffe) als Futter für die Mikrobiomkeime zugeführt werden. Über Nacht werden circa 60 % des Mikrobioms absterben, die Zellmasse wird mit den Fäzes wird. Aus diesem Grund ist das Frühstück mikrobiologisch die wichtigste Mahlzeit, da seine Zusammensetzung die Zusammensetzung des Mikrobioms entscheidend mitbestimmt.

Es ist sinnvoll, zum Probiotikum auch ein Präbiotikum, das als Substrat für die Mikrobiomkeime dient, zu geben (lösliche Ballaststoffe, z. B. Haferkleie, Flohsamenschalen, Akazienfasern oder Inulin als Präbiotikum). Mikrobiompräparate mit *Lactobacillen* sind säure- und gallenresistent und müssen daher nicht magensaftresistent umhüllt sein. Mikrobiompräparate sollten nicht mit heißer Flüssigkeit (z. B. Tee oder Kaffee) eingenommen werden, um Zellen nicht durch Hitze abzutöten.

Soll zu einer Antibiotikatherapie eine Mikrobiomtherapie durchgeführt werden, um antibiotikainduzierten Durchfall zu minimieren bzw. einer Clostridieninfektion vorzubeugen (bei den „4C-Antibiotika“ Clindamycin, Amoxi/Clavulansäure, Chinolone, Carbapeneme), so gibt man zuerst das Antibiotikum und circa nach einer Stunde das Probiotikum, um eradizierte Plätze an der Darmschleimhaut wieder zu besetzen. Bei den 4C-Antibiotika empfiehlt es sich, während der Einnahmedauer *Saccharomyces cerevisiae*-Präparate zu geben (Platzbesetzer gegen *Clostridium difficile*) und danach über mindestens vier Wochen ein *Lactoba-*

*cillus*-betontes Präparat. Bei den anderen Antibiotikaklassen ist ein *Lactobacillus*-betontes Präparat über vier Wochen probat.

Die Gabe verschiedener Stämme im Sinne einer sogenannten Multis-train-Therapie ist empfehlenswert, da sich vielfältige Mikrobiomgesellschaften durch Informationsaustausch untereinander („quorum sensing“) meist stabiler in der Besiedlung und damit im Effekt auf den Wirtsorganismus darstellen.

Mikrobiompräparate müssen zellreich sein ( $10^{10}$  und mehr). Wenn also Patienten „Ich esse doch Naturjoghurt“ sagen, muss das geradegerückt werden, denn eine Kapsel entspricht bei hochdosierten Präparaten mehr als 1,5 kg Naturjoghurt.

#### 1.11.4 Kontraindikationen

Eine Mikrobiomtherapie (auch *Lactobacillen* nach grundsätzlichen Erwägungen) muss unterbleiben bei hoch immunsupprimierten Patienten (durch Ciclosporin, Hochdosis-Cortison) und bei Patienten mit akuter Pankreatitis (Gefahr des Eindringens der Mikrobiomkeime in den Blutstrom). Ebenso muss bei Patienten mit einem Portzugang in den venösen Kreislauf strikt vermieden werden, dass selbst aerogene *Saccharomyces boulardii/cerevisiae*-Zellen des Hefestammes in den Port gelangen (es besteht sogar ein Verbot, in einem Raum, in dem sich ein Patient mit einem Port aufhält, eine Kapsel z. B. Perenterol® oder Perocur® auch nur zu öffnen).

#### Literatur

- Koren O, Rautava s. The Human Microbiome in Early Life Implications to Health and Disease. Elsevier, Amsterdam 2020
- Niehaus M, Pfuhl A. Die Psychotrojaner. Wie Parasiten uns steuern. , 4. Aufl., S. Hirzel Verlag, Stuttgart 2021
- Runow KD. Der Darm denkt mit. Südwest-Verlag, München 2011
- Stallmach A, Vehreschild M. Mikrobiom. Wissensstand und Perspektiven. De Gruyter, Berlin 2016
- Vorträge von Prof. Dr. Jack Gilbert et al. Mikrobiom-Kongress, Barcelona 2019
- Zschocke A. Darmbakterien als Schlüssel zur Gesundheit. Neueste Erkenntnisse aus der Mikrobiomforschung. Droemer Knauer, München 2014

# B Indikationen von A–Z





## 2 ADHS

### 2.1 Grenzen der Selbstmedikation

Eine Selbstmedikation ist, je nach Schwere der Erkrankung, nur ergänzend zu einer schulmedizinischen Behandlung möglich. Die Diagnose muss von einem erfahrenen Arzt mit standardisierten Methoden gestellt werden.

### 2.2 Allopathie

Zurzeit stehen nur verschreibungspflichtige allopathische Arzneimittel zur Verfügung.

### 2.3 Phytotherapie

Ergänzende Phytotherapeutika dürfen bei allenfalls geringem Nutzen keinesfalls schaden. Laut Arzneitelegamm ist dies für die Afa-Alge (Nahrungsergänzungsmittel) keinesfalls zutreffend, denn die Alge ist in über 70 % der Fälle mit höheren Toxinwerten belastet, als es nach WHO-Grenzwerten zulässig wäre. Diese Mikrozystine (toxische Eiweiße) stehen im Verdacht der Kanzerogenität und der Leber- sowie Neurotoxizität.

#### 2.3.1 Orale Therapie

Präparate	Inhaltsstoffe	Dosierung/Tag	Hinweise
Efalex <sup>®</sup> Kps. oder Flüssig	Neben Fischöl: Nachtkerzenöl	2–5 J.: 2–4 Kps. oder 2 TL tgl. zum Essen Ab 5 J.: 4–6 Kps. oder 4 TL tgl.	Kein Phytotherapeutikum: diätetische Behandlungsform
Tebonin <sup>®</sup> , Rökan <sup>®</sup> , Gingium <sup>®</sup> , Ginkobil <sup>®</sup>	Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt	3 × 40 mg, ab 12 J.: 2 × 80 mg	Probatorisch! Keine zugelassene Indikation

## 2.4 Aromatherapie

Zur Erhöhung der Aufmerksamkeit dient vor allem Pfefferminzöl in der Duftlampe oder als Roll-on an die Schläfe aufgebracht. Es gibt Studien mit Büroarbeitern in japanischen Fabriken, die zeigten, dass unter Pfefferminzöl-Anwendung weniger Schreibfehler und erhöhte Aufmerksamkeit erreicht werden konnten. Alle sogenannten Kopfnoten der Aromatherapie sind hier anwendbar, wie Zitrusöle (Mandarine, Orange, Grapefruit), und finden sich in fertigen Duftmischungen, wie z. B. „Duftes Schule“ von Taoasis, wieder.

## 2.5 Mikrobiom

Die sprichwörtliche Darm-Hirn-Achse ist eine Option, AD(H)S durch Erhöhung der GABA-Produktion und damit Reduktion exzitatorischer Botenstoffkonzentrationen positiv zu beeinflussen, was wiederum ein Ansatz für eine verbesserte Impulskontrolle im präfrontalen Cortex ist. Im Jahr 2018 wurde eine Studie veröffentlicht, die den generellen Zusammenhang zwischen reduzierter Mikrobiom-Diversität und AD(H)S-Symptomen korrelierte. (Prehn-Kristensen A et al. Reduced microbiom alpha diversity in young patients with ADHD. PloSONE 2018;13(7.))

Eine Empfehlung für ein spezielles Präparat und eine dezidierte Nennung von Stämmen gibt es bisher nicht – probatorisch kann ein *Lactobacillus*-Multistrain-Präparat rational herangehend eingesetzt werden.

## 2.6 Nahrungsergänzungsmittel

Mikronährstoff	Dosierung/Tag	Präparat	Hinweise
Omega-3-Fettsäuren	2 × 0,5–2 g/Tag, vor allem DHA (Docosahexaensäure)	Omega-3 Dr. Lechner	Bei Konzentrations- und Lernstörungen; sollten auf Schwermetalle geprüft sein
Gamma-Linolensäure	100–500 mg/Tag	Vit4ever Nachtkerzenöl	Bei Konzentrations- und Lernstörungen
Zink	10 mg–20 mg/Tag	Zinkorotat POS <sup>®</sup> , Ursapharm 2- bis 3-mal 1/Tag	Bei Pyrrrolurie werden Zink und Vit. B <sub>6</sub> vermehrt ausgeschieden
Magnesium	200–1.000 mg/Tag 6 mg/kg KG	Magnesium Verla <sup>®</sup> ; sollte ein organisches Salz sein	Dazu: Omega-3-Fettsäuren, Gamma-Linolensäure, B <sub>6</sub> und Zink
Coenzym Q 10		SanoMit Q10 flüssig 3 × 20 Tropfen	Besserung des Sozialverhaltens und schulischer Leistung
Vitamin B <sub>6</sub>			Bei Pyrrrolurie werden Zink und Vit. B <sub>6</sub> vermehrt ausgeschieden
Kombination Omega-3, Magnesium, Zink	1 × 1 Btl./Tag	Esprico 1 × 1 Suspension	Verbessert Konzentration, Gehirnfunktion, Psyche
Kombination Vitamine, Mineralien, Spurenelemente	Kdr. 4–6 Jahre: 10 ml 7–14 Jahre: 20 ml Kdr. Erw.: 30 ml	Vitaldrink Mens-Sana Kdr.bzw. Erw.	Basisversorgung