

3 Achillodynie

Die Achillodynie ist ein langwieriges, oft die Alltagsaktivitäten beeinträchtigendes Schmerzsyndrom im Bereich der Achillessehne. Sie entsteht durch Überbelastung, meist beim Sport, wie z. B. durch Joggen auf Asphaltuntergrund.

3.1

Basistherapie

innerlich:

- *Tendo/Allium cepa comp.* Amp. (Wala), beginnend täglich, bei Besserung 3-mal wöchentlich. Bei stärkeren Schmerzen zusammen mit
- *Formica ex animale Gl D 30, D 15* Amp. (Wala, Weleda) und
- *Amnion Gl D 30, D 15* Amp. (Wala) als s. c.-Injektion in den ipsilateralen Oberschenkel. Die D 30 entspricht dem starken Schmerz, die D 15 einer etwas weniger starken Schmerzintensität.

äußerlich: Die äußerliche Behandlung ist hier besonders wichtig und kann im leichten Fall genügen.

- *Arnika Essenz* (Wala, Weleda) (► **Abb. 3.1**), 1 EL auf 125 g Demeter-Quark zu Umschlägen täglich 1–2-mal für ½–1 Stunde auflegen. In der Akutsituation ist genügend Ruhigstellung erforderlich. Bei Besserung nach einigen Tagen stattdessen *Arnika Salbe* (Wala, Weleda) abends auftragen, bei Bedarf auch als Salbenverband über Nacht. Im Liegen die Ferse entlasten. Zusätzlich bei stärkeren Beschwerden.
- Fußbäder mit *Jurafango* (Dr. Heberer), 120 g auf 10 l körperwarmes Wasser für 10 Min. täglich.

3.2

Bewegung und weitere Maßnahmen

Auf elastische Schuhsohlen achten, sich z. B. mithilfe der Heileurythmie und/oder Physiotherapie einen weicheren Gang angewöhnen. Auf Naturboden Sport treiben.



► **Abb. 3.1** Arnica montana. Sie ist Wundheilerin ersten Ranges bei stumpfen Verletzungen, auch bei der durch Mikromuskeltraumen bedingten Achillodynie.

3.3

Nachbehandlung

Sofern erforderlich, eignen sich

- *Articulatio talocruralis comp., Glob.* (Wala), abends 10 Glob. Dieses Kompositionspräparat passt für viele chronifizierende Prozesse im Bereich der beiden Sprunggelenke.

4 Adhäsionen (Briden)

Nach wiederholten Bauchoperationen bzw. nach entzündlichen intraperitonealen Prozessen kann es zu Verwachsungen bzw. Briden kommen, die die Darmmotilität beeinträchtigen und die zu Schmerz, Obstipation (Kap. 105) und eventuell weiblicher Infertilität (Kap. 166.3) führen. Adhäsionen sind – nach größeren Bauchoperationen auch prophylaktisch – oft gut mit potenzierten Arzneimitteln zu behandeln.

4.1

Basistherapie

innerlich:

- *Peritoneum Gl D 8* Amp. (Wala), in langsam absteigender Potenzierung bis D 5 zusammen mit
- *Quarz D 12, 8* Amp. (Wala, Weleda) und
- *Vespa Crabro ex animale Gl D 8–D 5* Amp. (Wala, Weleda) (► Abb. 4.1), 2-mal wöchentlich als Mischinjektion s. c. in den Bauch injizieren, um die Briden zu lösen. Dazu oral bei Bridenschmerzen im Unterbauch
- *Bryonia e radice D 6, 4, 3 Glob.* (Wala) oder *Bryonia e radice D 6, 4, 3 flüssige Verdünnung* (Weleda) 2–5-mal tägl. 7 Glob./Tr. einnehmen.

äußerlich:

- *Narben Gel* (Wala), täglich abends äußerlich dünn für ein Jahr auf Narben auftragen, bei Bedarf mit einer fetten Salbe wie
- *Rosatium Heilsalbe* (Wala), zu gleichen Teilen gemischt.

4.2

Individuelle Therapie

innerlich:

- *Nux vomica/Nicotiana comp.* Amp./Glob. (Wala), zusätzlich bei funktioneller bzw. Briden-bedingter **Darmlähmung**.
- *Parametrium/Echinacea comp.* Amp./Glob. (Wala), zusätzlich bei entzündlich-chronifizierenden Prozessen von **Adnexen** und **Parametrium**.

äußerlich:

- *Melissenöl* (Wala), zu abendlichen Baucheinreibungen bei krampfartigen Bauchbeschwerden



► **Abb. 4.1** *Vespa crabro*. Das Präparat aus der Hornisse löst bindegewebeartige Verhärtungen und Verwachsungen auf.

5 Adipositas

Das in den westlichen Ländern zunehmend häufiger und bereits in jüngerem Alter auftretende Übergewicht hat einschneidende Folgen: einmal volkswirtschaftlicher Art durch das signifikant häufigere Auftreten von behandlungsbedürftigen Zivilisationskrankheiten wie Arteriosklerose und Arthrose, dann aber auch geistig-seelisch durch die damit verbundene innere Trägheit und Initiativlosigkeit der Betroffenen.

Welches Körpergewicht passt am besten zu dem Menschen, dem dieser Leib zu Eigen ist? Das in den Zeitschriften gezeigte, oft erträumte „Model“ ähnelt mehr der Magersucht als einem gesunden menschlichen Maß. Es hat auch jeder Mensch oder mindestens jeder Konstitutionstyp ein zu ihm passendes und nicht unbedingt vergleichbares Gewicht. Einige Zusatzpfunde beim Phlegmatiker beispielsweise sind oft gut in das Körperganze eingegliedert und entsprechen der vorhandenen Lebensfülle, während sie beim asthenisch-sanguinischen Menschen schon nicht mehr innerlich belebt sind und den Körper beschweren.

5.1 Ernährung

Von der Fülle der möglichen Diäten habe ich folgende Prinzipien einer lebendigen Ernährung zusammengestellt, die sich auch langfristig gut durchhalten lassen und Freude machen:

Morgens sofort nach dem Aufwachen und später wiederholt ein Glas heißes Wasser trinken, z.B. Quellwasser aus der Region. Das reinigt den Stoffwechsel und dient der Anregung der Ausscheidung über den Darm.

Bis zum Mittag nur frische Früchte essen. Sie sollen vielfältig, schmackhaft und biologisch-dynamisch sein. Am Morgen auch als Bircher-Müsli mit wenig Haferflocken.

Vor dem Mittagessen genügend entsprechende zerkleinerte Rohkost einnehmen.

Abends zunächst eine Dinkelsuppe langsam essen, das gibt ein gutes Füllungsgefühl.

Viel trinken, beispielsweise eine Teemischung aus gleichen Teilen von Birkenblättern (*Betulae folium*), Brennnessel (*Urtica dioica herba*), Schachtelhalm (*Equisetum herba*), Löwenzahn (*Taraxacum herba*) zur Anregung der Ausscheidung über die Niere und zur Unterstützung der Lebertätigkeit.

Möchte man eine Fastenkur einlegen, z.B. im Frühjahr, so eignen sich frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte. Sie geben ein gutes Sättigungsgefühl, entgiften und vitalisieren spürbar.

Eine bestehende Obstipation (Kap. 105) sollte unbedingt gebessert werden.

Ganz meiden sollte man Industriezucker und Weißmehl (auch in Fertigprodukten), Kaffee (fördert allgemein das Suchtverhalten) und andere Genussgifte.

Ein Büchlein anlegen und aufschreiben, was und wie viel man jeweils über den ganzen Tag isst. Gelegentlich durchsehen, inwieweit es dem eigenen Wunsch entspricht und gegebenenfalls mit dem Arzt besprechen.

Die beste mir bekannte Diät schilderte eine Patientin: Sie schaute sich vor dem Kochen mit gesundem Menschenverstand und unter Berücksichtigung ihres Körpergefühls mit der inneren Frage genau an, was und wie viel sie benötigen und gut vertragen würde, ohne sich prinzipiell einzuschränken. Dabei legte sie die Lebensmittel, die sie bei der anstehenden Mahlzeit verzehren wollte, gut sichtbar vor sich auf den Küchentisch. Damit erreichte sie in einigen Wochen ohne Frust ihr Wunschgewicht und hat es auch gehalten.

5.2 Bewegung und weitere Maßnahmen

Für Bewegung sorgen und täglich mindestens eine halbe Stunde stramm gehen. Heileurythmie fördert eine gesunde Körperwahrnehmung und -empfindung.

5.3

Basistherapie**innerlich:**

- *Hypophysis/Stannum* Glob. (Wala), 2-mal 5 Glob. vor der Mahlzeit unter der Zunge zergehen lassen, zur Regulierung des innersekretorischen Gleichgewichts und zur Stärkung der plastisch-formenden Kräfte, und
- *Lycopodium comp.* Glob. (Wala), 2-mal 10 Glob. täglich zur Entlastung und Reinigung des Stoffwechsels. Beides zusammen kurweise anwenden, z. B. 7 Wochen im Frühjahr und im Herbst.

äußerlich:

- *Kampfer Johanniskrautöl* (Wala) zu morgendlichen Körpereinreibungen, oder
- *Dr. Hauschka Rosmarin Beinlotion* zu morgendlichen Beineinreibungen

5.4

Individuelle Therapie**innerlich:**

- *Fucus vesiculosus e planta tota D2* Glob. (Wala), 3-mal 10 Glob. bei **Schilddrüsenschwäche** zur Anregung des Grundumsatzes

- *Ovaria comp.* Glob. (Wala), 2-mal 10 Glob. in den Wechseljahren oder bei **ovarieller Schwäche**
- *Digestodoron* Dil. (Weleda), 3-mal 10 Tr. zur Anregung der Motilität und Sekretion im Verdauungstrakt und zur Stabilisierung des Darmmilieus
- *Akne-Kapseln* (Wala), abends 2 Kaps. zur Regulierung einer **Obstipation** (Kap. 105)
- *Chelidonium Kapseln* (Wala), abends 2 Kaps. nach der Mahlzeit bei **Gallenfunktionschwäche** und Obstipation

äußerlich: zu Öldispersionsbädern 1–3-mal wöchentlich

- *Camphora 5%, Oleum* (Wala) – zur Tonisierung, besseren Durchwärmung und Anregung der Körperperipherie, alternativ
- *Citrus, Oleum aethereum 10%* (Wala) – bindegewebsstärkend, straffend, bei ausreichender Körperwärme, oder
- *Thuja e summitatibus 5%* (Dr. Heberer) – strukturierend, abgrenzend (nicht für Vorschulkinder)

Literatur

- [1] Kühne P. Ernährung bei degenerativen Erkrankungen. Bad Vilbel: AKE; 2006

6 Akne

6.1

Basistherapie der *Acne vulgaris*

Die *Acne vulgaris* tritt typischerweise während der Jugend auf, in einem Lebensalter, in dem es über ein sich vertiefendes Eingreifen des eigenen Seelischen im Stoffwechselsystem zu einer Ausreifung der Fortpflanzungsorgane kommt. Diese Inkarnationsgeste, die sich bei männlichen Jugendlichen auch im Stimmbruch äußert, verläuft jedoch oft nicht ganz reibungslos. Ein reaktives, vorübergehendes Hinaufschlagen des Seelischen führt zu entzündlichen Erscheinungen im Gesicht, manchmal auch an Dekolleté, Brust und Rücken. Eine Stoffwechselintensität, die eigentlich im Bauchbereich (unten innen) stattfinden soll, findet dystop an falscher Stelle in der Akne statt (oben außen).

Daher liegt der Ansatz für die Therapie der Akne in einer lokalen Beruhigung und Reinigung der Haut von außen und dann innerlich ursächlich in einer Stärkung des Stoffwechsel-Reproduktionsprozesses.

Tritt die Akne verstärkt oder in einem späteren Lebensalter auf, so ist anamnestisch die Stoffwechsel- und Verdauungssituation genauer anzusehen und individualisiert zu behandeln, so wie es in Kap. 6.2 „Individuelle Therapie“ beschrieben ist.

Zunächst verordnet man die *Akne-Serie* (Wala), die um einige *Dr. Hauschka* Pflegepräparate ergänzt wird. Die Akne-Präparate gehen in ihrer Rezeptur ebenso wie die Gesichtspflege-Serie von *Dr. Hauschka* auf die in Wien gebürtige Kosmetologin und Forscherin Elisabeth Sigmund zurück und sind in ihrer Wirksamkeit bewährt.

Die Serie besteht aus vier Präparaten.

innerlich:

- *Akne-Kapseln* (Wala) durchwärmen und aktivieren generell die Stoffwechselprozesse unterhalb des Zwerchfells. Im Allgemeinen verabreicht man 1 Kapsel nach der Morgen- und 2 Kapseln nach der Abendmahlzeit. Sie normalisieren eine leichte habituelle Obstipation, die bei der Aknetherapie mit behandelt wird. Indem die Verdau-

ung wieder am richtigen Ort stattfindet, werden die Talgdrüsen der Haut entlastet. In leichten Fällen und in ganz jungen Jahren werden die Kapseln nicht benötigt.

War zuvor eine antibiotisch unterdrückende Behandlung z. B. mit Tetrazyklinen erfolgt, steigt durch die nachgeholte Hautreinigung das Risiko einer „Erstverschlechterung“ mit der Akne-Serie. Die *Akne-Kapseln* dann einschleichend dosieren, z. B. 1 Kapsel am Abend für einen Monat, danach 2 Kapseln am Abend für einen weiteren Monat und bei Bedarf anschließend noch eine 3. Kapsel am Morgen. Es ist dann wichtig, dem Patienten mitzuteilen, dass sich seine Haut nach spätestens 4–6 Wochen deutlich bessern wird.

Werden die Kapseln nach der Mahlzeit eingenommen, wirken sie milder und verträglicher, vor der Mahlzeit dagegen stärker.

äußerlich:

Die äußerliche Behandlung ist hier besonders wichtig und kann im leichten Fall genügen.

- *Akne-Wasser* (Wala) ist eine Gesichtswasser-Rezeptur, die einerseits entzündungshemmend wirkt, andererseits durch die potenzierten Organpräparate *Cutis* (feti), *Funiculus umbilicalis*, *Placenta* und *Glandulae suprarenales* die Haut stark in ihrer Heilungsfähigkeit anregt und über *Glandulae suprarenales* auch die Wirkung der Sexualhormone auf die Haut reguliert, was bei der Aknegenese eine wichtige Rolle spielt. 2-mal täglich bei der Gesichtspflege auftragen. Neben der Aknebehandlung eignet sich *Akne-Wasser* (Wala) als altersunabhängiges, breit anzuwendendes und zuverlässiges Externum für die verschiedensten chronisch-entzündlichen, auch altersbedingten Dermatosen.

Die Durchführung von Dampfbad und Maske sind Bestandteil des Basiskonzeptes und verbessern das Behandlungsergebnis nachhaltig. Dies zu wissen verbessert die Compliance der Jugendlichen. Daher ist es sinnvoll, ihnen das etwas ausführlicher zu erklären.

- **Akne-Gesichtsdampfbad** (Wala) regelmäßig 2- (1–3-mal) wöchentlich anwenden. Es handelt sich um eine Essenz aus *Bellis perennis*, dem Gänseblümchen, und *Tropaeolum majus*, der Kapuzinerkresse. Dieser Extrakt ist ausgesprochen entzündungswidrig und entfaltet seine volle Wirkung bei der Bedampfung und Erwärmung der Haut im Gesichtsdampfbad, das die Poren der Haut öffnet und für die Wirkung der Maske vorbereitet. Anschließend die mit warmem Wasser angerührte
- **Akne-Gesichtsmaske** (Wala) regelmäßig 2-(1–3-) mal wöchentlich anwenden. Die Gesichtsmaske ist auf der Grundlage von Heilerde hergestellt, die an sich schon die Komedonen zur Rückbildung bringt. In diese ist wiederum *Tropaeolum majus* als pflanzliches Antibiotikum und *Placenta bovis* zur Regeneration der Haut eingearbeitet.

Möchte man bei stark **pustulöser** oder **conglobata** **Akne** (siehe auch Kap. 6.2.1) die Wirkung der Maske verstärken, so kann man durch ein feuchtwarmes Tuch die Maske eine Zeit lang feucht halten, bevor man sie dann antrocknen lässt und abnimmt.

Zum Schutz und zur Pflege der Gesichtshaut tagsüber eignet sich das

- **Dr. Hauschka Gesichtöl**, es reguliert nach dem Ähnlichkeitsprinzip eine *Seborrhoe oleosa*. Der Rückgang der Talgproduktion ist unter Anwendung des Öles so deutlich sichtbar, dass die Patienten bei dem Präparat bleiben, wenn sie es kennengelernt haben. Das kommt daher, dass eine durch konventionelle Präparate aggressiv entfettete Haut in ihrer Talgproduktion ständig stimuliert wird, währenddessen eine leichte Ölbehandlung nach dem Simile-Prinzip die *Seborrhoe* normalisiert. Auch hier ist es sinnvoll, die Anwendung des Öls mündlich zu erklären, da auf den ersten Blick die Anwendung eines fettenden Präparates auf eine fettende Haut als nicht stimmig erlebt werden kann.

Werden bei trockenerer Haut und **Seborrhoe sicca** weniger fetthaltige Präparate gebraucht, so bestehen gute Erfahrungen zur Tagespflege mit

- **Calcea Wund- und Heilcreme** (Wala) – wundheilungsfördernd
- **Dr. Hauschka Handcreme** – schützend, vitalisierend
- **Dr. Hauschka Revitalisierende Maske** – regenerierend, pflegend, auch bei **Aknenarben**

Die Externa können nach Bedarf in der Hand vor dem Auftragen gemischt werden.

⊕ Standard-Therapieplan für

Acne vulgaris

Täglich am Morgen

äußerlich:

- **Dr. Hauschka Gesichtswaschcreme** zur Reinigung der Haut
- **Akne-Wasser** (Wala) zur Stärkung der Haut
- **Dr. Hauschka Gesichtöl** zur Tagespflege

innerlich:

- **Akne-Kapseln** (Wala), 1 Kaps.

Täglich am Abend

äußerlich:

- **Dr. Hauschka Gesichtswaschcreme** zur Reinigung
- **Akne-Wasser** (Wala) zur Stärkung

innerlich:

- **Akne-Kapseln** (Wala), 1–2 Kaps.

Zweimal wöchentlich

äußerlich:

- **Akne-Gesichtsdampfbad** (Wala) und
- **Akne-Gesichtsmaske** (Wala)

Mit dieser standardisierten Behandlung werden in 3–6 Monaten bei über 80 % der Patienten sehr gute Ergebnisse erzielt, wie eine Studie von Jachens [2],[3] ergab. Ein erfreulicher Nebeneffekt der Behandlung ist eine sichtbare kosmetische Normalisierung des Hautbildes bezüglich Glätte und Transparenz sowie Feinporigkeit der Haut.

6.1.1 Ergänzende Kosmetikbehandlung

Um die Motivation zu unterstützen und den Hautzustand zu verbessern, sind gelegentliche, z. B. monatliche, Dr. Hauschka Reinigungsbehandlungen oder Dr. Hauschka Spezialbehandlungen für unreine, entzündliche Haut bei einer Dr. Hauschka

ka-Naturkosmetikerin zu empfehlen (Adressen unter www.dr.hauschka.de). Zudem stärkt die mit der Behandlung einhergehende sanfte Berührung der Haut das oft gekränkte Selbstwertgefühl der jugendlichen Patienten.

6.2

Individuelle Therapie

Bei Bedarf verbessert eine zusätzliche individualisierte Behandlung nach einigen Wochen der Standardtherapie das Ergebnis noch einmal deutlich.

6.2.1 Acne pustulosa bzw. Acne conglobata

innerlich:

- *Lachesis comp.* Glob. (Wala), jeweils 10 Glob. am Abend – fördern die Reinigung der eitrig entzündeten Haut, dazu
- *Argentum/Quarz* Glob. (Wala), 10 Glob. am Morgen – strukturieren und klären die Haut

äußerlich:

- *Mercurialis Salbe* (Wala) fördert die Ausreinigung der Haut bei stärkerer Eiterung und Follikulitis, bewirkt die Konzentration des Eiters und seine Entleerung. Äußerlich auf die entsprechenden Partien lokal auftragen oder auch als Salbenverband bzw. Packung anwenden.

6.2.2 Aknenarben

Abgeheilte Follikelabszesse behandelt man zur Vermeidung ausgedehnter Aknenarben möglichst frühzeitig.

äußerlich:

- *Narben Gel* (Wala) am Abend anwenden. Ebenso verfährt man mit bereits gebildeten Aknenarben, auch älterer Natur. Das Präparat, über 6–12 Monate täglich abends dünn aufgetragen, sorgt für ein gutes und dauerhaftes Ergebnis.
Tipp: *Narben Gel* (Wala) mit *Dr. Hauschka Revitalisierende Maske* zu gleichen Teilen gemischt, ergibt eine kosmetisch gut akzeptierte, pflegende und cremige Konsistenz.

6.2.3 Akne mit einer Schwäche im Stoffwechsel-Reproduktions-System

Da das ganze Stoffwechsel-Bewegungs-Reproduktions-System während des Jugendalters eine Ausreifung erfährt, können vorübergehend verschiedene Funktionsstörungen auftreten, deren Regulierung auch die Akne bessert. Die genauere Anamnese und klinische Untersuchung des jugendlichen zeigt, an welcher Stelle die individuelle organische Funktionsschwäche liegt, die zu behandeln ist.

Allgemein zur Anregung der Verdauungstätigkeit der **Oberbauchorgane**

innerlich:

- *Amara-Tropfen* (Weleda), 3-mal 10 Tr. vor der Mahlzeit als alkoholischer Extrakt, oder *Bitter Elixier* (Wala), 1 EL vor der Mahlzeit als Sirup, oder bei Vorliebe für stark bitteren Geschmack *Enzian Magentonikum* (Wala), 1 TL vor der Mahlzeit als wässriger Extrakt

Zur Unterstützung der Ausscheidung über die **Nieren**

innerlich:

- *Nierentonikum* (Wala) oder *Birken Aktiv-Getränk* (Weleda), 3-mal 2 EL in Wasser vor der Mahlzeit.

Zur Anregung der zentralen Verdauungstätigkeit der **Bauchspeicheldrüse**

innerlich:

- *Cichorium/Pancreas comp.* Glob. (Wala), 2-mal 15 Glob.

Zur Unterstützung der **Gallentätigkeit**

innerlich:

- *Chelidonium Kapseln* (Wala), 2 Kaps. statt *Akne-Kapseln* (Wala) nach dem Abendessen, oder *Choleodoron Mischung* (Weleda), 3-mal 10 Tr. vor der Mahlzeit