

Sonderdruck Naturarzt

bewußt leben
gesund ernähren
natürlich heilen



Homöopathische Komplexmittel
kommen heute selbst im
Profisport zum Einsatz.

Komplexmittel-Homöopathie
am Beispiel Sportverletzungen

Das passende Mittel bei Verstauchung & Co.

Holger Brüning, Heilpraktiker, und Dr. med. Dr. Dr. Christoph Raschka

Bei Sportverletzungen sollte die Behandlung meist zügig erfolgen. Sie sind daher ein häufiger Anlass für den Einsatz von homöopathischen Komplexmitteln. Wer sich bei den „Zutaten“ gut auskennt – oder über reichhaltige Erfahrung verfügt – weiß, dass bestimmte Mittel je nach Art des Unfalls besonders geeignet sind.

Eine Sportverletzung entsteht während der sportlichen Betätigung durch Gewalteinwirkung im Wettkampf oder im Training. Als Sportschaden dagegen bezeichnet man meist eine bleibende Störung, die als Folge eines Sportunfalls, aber auch durch chronisch einwirkende Mikrotraumen hervorgerufen wird, z. B. durch falsche Bewegungsabläufe.

Die Mittelfindung in der klassischen Homöopathie, wie sie Samuel Hahnemann (1755–1843) beschrieben hat, setzt eine detaillierte Anamnese voraus. Anhand der herausgefundenen seelischen und körperlichen Symptome wird ein homöopathisches Einzelmittel verordnet, welches

die meisten Übereinstimmungen mit den jeweiligen Symptomen des Patienten hat. Man spricht dabei von der „Ähnlichkeitsregel“ (Simile-Prinzip): Bestimmte Symptome werden von einem Mittel geheilt, welches beim Gesunden ähnliche Symptome auslösen kann.

Nicht immer lassen sich Symptome und Mittel auf diese Weise eindeutig zuordnen. Hinzu kommt, dass Praxen häufig sehr überlaufen sind und es an Zeit fehlt, das Mittel der Wahl herauszufinden. So verfiel bereits ein früher Nachfolger Hahnemanns, Arthur Lutze (1813–1870), aus diesen Gründen darauf, Doppel- und Mehrfachmittel zu verabreichen – und hatte damit großen

Erfolg. Die Methode fand mehr und mehr Anklang, und um 1900 entstand das erste homöopathische Komplexmittelsystem.

Oft dabei: Klassiker wie Arnica und Rhus toxicodendron

Heute gibt es eine große Anzahl von Firmen, die bewährte homöopathische Komplexmittel herstellen. Viele davon sind so zusammengesetzt, dass sie sich für die Anwendung bei einer bestimmten oder einigen wenigen, verwandten „Indikationen“ eignen. Bei zugelassenen Präparaten ist diese „Heilanzeigen“ sogar am Präparatenamen erkennbar: Beim Wortbestandteil „bronch-“ wird man zurecht an Husten denken, bei „traum-“ oder „trauma-“ an Verletzungen. Die Mehrheit der Komplexmittel ist allerdings nur „registriert“, sie trägt daher für den Laien eher nicht zuordnungsfähige Namen und wird auch ohne Angabe von Heilanzeigen gehandelt, so dass man teilweise ohne Kenntnisse der

Homöopathische Salben, Cremes und Gels

Es gibt auch homöopathische Salben, Gels oder Cremes, die als Komplexmittel zugelassen oder registriert sind.

Traumeel® S Creme kombiniert die im Haupttext als „Klassiker“ bezeichneten Zutaten wie Arnica, Calendula, Bellis, Hypericum und Symphytum mit weiteren Einzelmitteln, die zusätzliche Aspekte des Heilungsprozesses abdecken sollen:

Hamamelis (Zaubernuss) wird angewendet bei offenen schmerzhaften Wunden, Entzündungen der Haut und bei venösem Stau. Somit kann die Wundheilung schneller voranschreiten.

Der Sonnenhut dient zur Steigerung der Abwehrkräfte. **Echinacea** (schmalblättriger Sonnenhut) und Echinacea purpurea (Roter Sonnenhut) sorgen dafür, dass es nach der Sportverletzung nicht zu eitrigen Wunden und Abszessbildung kommt.

Mercurius (Quecksilber-Gemisch) unterstützt den



Arnica hat sich bei „stumpfen“ Verletzungen (Verstauchung u. a.) bewährt – sowohl als pflanzliche Zubereitung wie auch in homöopathischer Form.

Stütz- und Bewegungsapparat (Reißen und Steifigkeit in allen Muskeln und Gelenken).

Atropa belladonna (Tollkirsche), oft auch nur als Belladonna bezeichnet, ist eines der bekanntesten homöopathischen Mittel. Gerade bei Sportverletzungen wird es angewendet, da die Charakteristik „akut, plötzlich und äußerst heftig“ im Sport anzutreffen ist, vor allem bei Verletzungen, die mit Rubor (Rötung), Calor

(Entzündung) und Dolor (Schmerz) einhergehen.

In der Regel wird die Creme ein- bis dreimal auf die betreffende Stelle aufgetragen. In einer Studie aus dem Jahr 2013 an 449 Studienteilnehmern linderten Traumeel® S Creme und Traumeel® Gel die Schmerzen und verbesserten die Gelenkfunktion nach einer akuten Verstauchung des oberen Sprunggelenks ähnlich gut wie ein Diclofenac-Gel und wurden ebenso gut vertragen, so dass Traumeel® als natürliche Therapiealternative erster Wahl zu Diclofenac bei akuten Sprunggelenks-Verstauchungen angesehen werden kann.

Die Salbe *Varicylum aktiv*® enthält lediglich **Arnica** und **Hamamelis**. Sie findet Anwendung nach Sport oder körperlicher Anstrengung, fördert die Durchblutung und beugt Überlastungsbeschwerden vor, wirkt entzündungs- und schmerzmildernd, unterstützt die Wundheilung und verhindert Ödeme.

Haut, insbesondere Risswunden und Wundheilungsstörungen. Für diese Einsatzbereiche bekannt aus der Heilpflanzentherapie, findet sie sich auch in der Homöopathie gerade in äußerlichen Anwendungen (siehe Kasten Creme/Salbe).

Man sollte allerdings nicht annehmen, dass nur wenn diese Klassiker vertreten sind, das Komplexmittel besonders schlagkräftig wäre. Auch scheinbar ganz „exotisch“ kombinierte Mittel können eine sehr spezifische Wirkung aufweisen, wodurch sie für bestimmte Einsatzgebiete sogar zur besseren Wahl gehören.

Kenntnis der Einzelmittel hilft Aha-Effekte zu verstehen

Jeder Therapeut hat im Laufe seiner beruflichen Tätigkeit unterschiedliche Erfahrungen sammeln dürfen. So kommt es nicht selten vor, dass ein Komplexmittel, welches beispielsweise bei einer Verstauchung (Distorsion) des Sprunggelenks, der häufigsten Sportverletzung überhaupt, angewendet wird, nur bei einem Teil der Patienten wirkt. Sobald jedoch ein anderes Komplexmittel verabreicht wird, tritt Besserung ein.

Symptome einer Verstauchung des Sprunggelenks können Schmerzen, Schwellung und Blaufärbung (oft Bluterguss) sein. Geht eine Verstauchung jedoch nicht mit einer Schwellung einher und dem Patienten wird trotzdem ein Komplexmittel verabreicht, welches Apis (Honigbiene) beinhaltet, kann es aufgrund der Ähnlichkeitsregel im Nachhinein möglicherweise zu einer Schwellung kommen.

Dies zeigt zum einen, dass es sich bei der Komplexmittelbehandlung um Homöopathie handelt. Zum anderen unterstreicht es die Notwendigkeit von Kenntnissen der Einzelmittel und ihrer Wirkspektren: Je besser man die Zutaten des Komplexmittels einschätzen kann, desto höher ist die Trefferwahrscheinlichkeit des ausgewählten Komplexmittels. Die Komplexmitteltherapie bei Sportverletzungen eignet sich insofern hervorragend, um die Wirkungsweise dieser Form von Homöopathie zu verstehen, wie wir im Folgenden anhand ausgewählter Mittel sehen werden.

Zutaten keine Idee von der Wirkungsweise bekommen kann.

Schaut man bei gängigen Mitteln, die für Sportverletzungen in Frage kommen, auf die Zutatenliste, fällt zunächst auf, dass einige wenige Einzelmittel fast immer und einige andere zumindest häufig dazugehören:

- ▶ **Arnica** (Bergwohlverleih) ist in der Homöopathie das gängigste und eines der wichtigsten Notfallmittel bei Verletzungen. Es passt u. a. bei Muskelschmerzen mit Verschlimmerung durch Bewegung und Erschütterung, feuchter Kälte und Berührung.
- ▶ **Rhus toxicodendron** (Giftsumach) wird bei Überanstrengung von Muskeln und Sehnen, Verstauchungen und Zerrungen eingesetzt. Auch „Rhus“, wie es oft nur genannt wird, gehört zu den häufig verordneten Klassikern bei Beschwerden im Bewegungsapparat.

- ▶ **Symphytum** (gemeiner Beinwell) wird hauptsächlich bei Verletzungen des Stütz- und Bindegewebes eingesetzt. Zu den Krankheitsbildern zählen Knochenbrüche (auch mit verzögerter Kallusbildung), Verstauchungen, Verletzungen der Knochenhaut und schlecht heilende Wunden.
- ▶ **Hypericum** (Johanniskraut) findet Anwendung bei Nervenverletzungen mit stechenden, einschießenden Schmerzen, frischen Verletzungen mit Nervenschädigung und Neuralgien.
- ▶ **Bellis perennis** (Gänseblümchen) ist ein wichtiges Wundheilungsmittel, es passt bei Verletzungen oder Überanstrengung der Muskeln, Blutergüssen und bei rheumatischen Beschwerden infolge Überbeanspruchung des Bewegungsapparates.
- ▶ **Calendula** (Ringelblume) findet Verwendung bei allen Verletzungen der

Komplexmittel bei häufigen Sportverletzungen

Sportverletzung	Mögliche homöopathische Komplexmittel
Distorsion (Verstauchung)	Trauma Hevert SL Tabl., Traumeel® S Creme, Genu-cyl® L, Wirbel-Komplex L
Knieinnenverletzung (z. B. Meniskus-, Kreuzband-, Seitenbandschaden)	Traumeel® S Creme, Bomarthros Harpagophytum complex, Trauma Hevert SL Tabl., Varicylum® aktiv, Genu-cyl® L
Muskelkater	Varicylum® aktiv, Traumeel® S Tabl.
Muskel(faser)riss, Myogelosen	Traumeel® S Creme, Pflügerplex® Rhus tox 353 H, (Traumeel® S Amp. Injektion)
Tennisellenbogen, Golfer(Werfer)ellenbogen	Trauma Hevert SL Tabl., Genu-cyl® L, Traumeel® S Creme, (Traumeel® S Amp. Injektion)
Achillodynie, Achillessehnenanriss	Trauma Hevert SL Tabl., Pflügerplex® Rhus tox 353 H, Traumeel® S Creme
Schulter-Arm-Syndrom, Impingement-Syndrom (Schulter)	Traumeel® S Amp. Injektion, Traumeel® S Creme, Wirbel-Komplex L, Metaosylen® N
Rotatorenmanschetten-syndrom (Schulter)	Wirbel-Komplex L, Traumeel® S Creme, Delto-cyl® L, Metaosylen® N

Trauma Hevert® SL Tabletten enthalten „nur“ die Klassiker Arnica und Rhus toxicodendron, deren Wirkungen im Bereich Sport- und Alltagsverletzungen so gut dokumentiert sind, dass das Präparat den Wortbestandteil „trauma“ sogar im Namen führen darf.

Spezielle Mischungen haben ebenfalls ihre Berechtigung

Das Präparat *Bomarthros Harpagophytum complex®* (des gleichen Herstellers), ein Mittel bei Erkrankungen des Bewegungsapparates mit Entzündungen und Schmerzen, enthält zwar ebenfalls Rhus toxicodendron, daneben jedoch auch speziellere Zutaten:

- ▶ **Harpagophytum** (Teufelskralle): Gerade bei leichteren bis mittelgradigen Beschwerden ist die Harpagophytum Urtinktur eine Alternative zu schulmedizinischen Präparaten. Schmerzcharakter: reißend, krampfend, ziehend, bohrend.
- ▶ **Ledum** (Sumpfporst) hat einen starken Bezug zum Stütz- und Bindegewebe. Es kommt u. a. bei Hexenschuss, Muskel- und Gelenkschmerzen sowie Gicht in die engere Wahl (außerdem bei Folgen von Stich- oder Bissverletzungen).
- ▶ **Tartarus stibiatus** (Breachsteinwein) wird zur Unterstützung des Herz-Kreislaufsystems nach einem traumatischen Ereignis genutzt (u.a. bei Kreislaufschwäche, kaltem Schweiß und Erschöpfung).

Das Präparat *Traumeel®* (Tabletten oder Tropfen) enthält neben Arnica weitere oben genannte Klassiker. Die Zusammensetzung wird im Kasten zur äußerlichen Anwendung (s.o.) beschrieben.

Das Mittel *Wirbel-Komplex L* enthält neben Arnica und Rhus toxicodendron die Zutat ▶ **Aesculus** (Roskastanie). Sie wirkt schmerzlindernd, und zwar besonders bei Lenden- und Kreuzbeinschmerzen.

Wirbel-Komplex L eignet sich daher besonders für Erkrankungen und Funktionsstörungen der Wirbelsäule (z.B. Bandscheibenbeschwerden, Hexenschuss).

„Exotisch“ wirkt dagegen *Multi-cyl® L* (des gleichen Herstellers), denn die drei Zutaten gehören nicht zu den großen, bekannten Verletzungsmitteln:

- ▶ **Secale cornutum** (Mutterkorn) wirkt sehr gut bei Muskelkrämpfen und Krampfleiden.
- ▶ **Gelsemium** (wilder Jasmin) hat auch einen Bezug zum Bewegungsapparat und wirkt bei Zittern der Extremitäten und Lahmheitsgefühl in allen Muskeln.
- ▶ **Plumbum metallicum** (Blei) vor allem krampflösend bei Sportverletzungen.

Dieses Komplexmittel kann auf Grund der Eigenschaften von *Secale cornutum* sehr gut bei Streckkrämpfen, Krämpfen in den Beinen beim Gehen, bei Anstrengung sowie Taubheitsgefühl angewendet werden.

Auch das Präparat *Genu-cyl® L* ist recht speziell: Während die typischen akuten Traumamittel fehlen, finden sich gleich eine Reihe von Homöopathika, die aus der Behandlung chronischer Leiden in der klassischen Homöopathie bekannt sind (Sulfur, Causticum, Bryonia). Aber es enthält auch ▶ **Apis** (Honigbiene), ein großes Akutmittel bei Schwellungen, auch bei Sportverletzungen, die mit Schwellungen einhergehen. Typische Beschwerden ähneln jenen eines Bienenstichs: rote, ödematöse Schwellung der Haut, brennende und stechende Schmerzen.

Als typische Indikationen für *Genu-cyl® L* gelten Entzündungen der Knie-, Ellenbogen-, Hand-, Fuß- und Sprunggelenke. ■

Autor

Holger Brüning, Jahrgang 1966, Heilpraktiker in eigener Praxis in der Rhön mit den Schwerpunkten Dunkelfeldmikroskopie und Enderleintherapie, manuelle Therapie und traditionelle chinesische Medizin. Schrieb zusammen mit Dr. Dr. Raschka in *Naturarzt* 4/2014 über Dunkelfeldmikroskopie.



Autor

Priv.-Doz. Dr. med. Dr. rer. nat. Dr. Sportwiss. Christoph Raschka, Jahrgang 1961, Internist und Facharzt für Allgemeinmedizin, Zusatzbezeichnungen Sportmedizin, Notfallmedizin, Chirotherapie, Naturheilverfahren, Homöopathie und Akupunktur, Vorstandsmitglied des Sportärzteverbands Hessen, niedergelassen in Hünfeld.



IMPRESSUM

Verlag Access Marketing GmbH
Alt Falkenstein 37a, 61462 Königstein
www.naturarzt-access.de

Copyright by
Verlag Access Marketing GmbH,
Alt Falkenstein 37a, 61462 Königstein

Nachdruck – auch auszugsweise –
ohne Genehmigung des Verlages
nicht gestattet.

Varicylum[®] aktiv

Pflegesalbe



TEAM RIO
Olympiastützpunkt
Tauberbischofsheim

Natürliche Aktivpflege
für Sport und Freizeit

unterstützend:

- **bei stumpfen Sportverletzungen**
- **bei Überlastungsbeschwerden**
- **aktiviert Stoffwechselvorgänge**
- **kühlend und vitalisierend**



**KEINE
DOPINGGEFAHR!**

