



Newsletter 52

www.dgmh.org

für unsere
patienten

Dezember 2010

monatliche Informationen der Deutschen Gesellschaft für Miasmantik in der Homöopathie e.V. (DGMH)

Liebe Leserinnen und Leser,

für den letzten Newsletter des Jahres haben wir uns mal ein ungewöhnliches Thema ausgesucht, das gut zur Weihnachtszeit passt: Gewürze. Die haben nämlich mehr mit Homöopathie zu tun, als man auf den ersten Blick glauben mag. Unsere Gastautorin Renate Krause verrät Ihnen mehr.

Apropos: Zum Ende des Jahres sei allen Autoren und Gast-Autoren des Newsletters nochmal herzlich gedankt für ihr ehrenamtliches Engagement. Wir freuen uns, dass wir bei unseren Anfragen nach Artikeln für den Newsletter so oft auf offene Ohren stoßen!

Auch Ihnen, liebe Leser, herzlichen Dank für Ihr Interesse und Ihre regelmäßige Leserschaft.

Wir hoffen, Ihnen auch im kommenden Jahr monatlich lesenswertes zu Homöopathie und Gesundheit von Mensch und Tier bieten zu können.

Der Jahresabschluß-Tipp: Nutzen Sie die freien Tage mal ein wenig zum Ausspannen. Gönnen Sie sich ein paar Tage Ruhe und treten Sie ruhig mal etwas kürzer mit Pflichten und Verpflichtungen. Sie werden sehen - Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken!

Alles Gute zum Weihnachtsfest und zum neuen Jahr und viel Spaß beim Lesen wünscht

Ihr Newsletter-Team der DGMH

Scharfe Sache

Wie Gewürze (nicht nur) unsere Sinne betören / von HP Renate Krause

Seit Jahrtausenden verwendet die Menschheit Gewürze, z.B. in der westlichen Natur- und Erfahrungsheilkunde, im Ayurveda und in der traditionellen chinesischen Medizin.

Hatschepsut, eine ägyptische Pharaonin, sandte eine Expedition ins sagenumwobene Punt, ein Land im Südosten Ägyptens, nahe Somalia. Ein Orakelspruch ebnete den Weg für die Reise: „Suche die Wege nach Punt. Erschließe die Straßen zur Myrrhenterrasse. Führe das Heer auf dem Wasser und dem Lande [...] um die Wunder aus dem Gottesland zu bringen für diesen Gott, der ihre Schönheit schuf.“ So fanden Weihrauch und Myrrhe wie auch viele Gewürze Einzug in das Leben der Ägypter des Neuen Reiches.

Hildegard von Bingen, die „erste deutsche Ärztin“ wies bereits im 12. Jahrhundert in ihren Schriften auf die Heilkraft der Gewürze hin. Im Mittelalter und der frühen Neuzeit spielten Gewürze in Europa eine ebenso bedeutende wirtschaftliche und politische Rolle wie heute das Erdöl. Pfeffer war so kostbar, dass er mit Gold aufgewogen wurde. Auch andere Gewürzarten waren fast unbezahlbar, so dass sie nur bei der Zubereitung festlicher Speisen zu besonderen Gelegenheiten verarbeitet wurden – und das auch nur in „besseren Kreisen“, versteht sich.





Die heute teuersten Gewürze sind Safran gefolgt von Vanille und Kardamom. Mit der Verwendung als Konservierungsstoffe und als Grundlage für Arzneimittel stieg der Wert von Gewürzen immens an. Vor allem der asiatische Gewürzhandel war ein einträgliches Geschäft, das zunächst die arabischen Staaten, nachfolgend die italienischen Stadtstaaten, ebenso wie die Kolonialmächte bereicherte. Mit der Erschließung der Gewürzroute, des Seewegs von Europa zu den Inseln Hinterindiens ab dem 15. Jahrhundert, begann die europäische Expansion.

Nicht der Gaumen, die Nase ist der „Feinschmecker“

Gewürze werden aus Pflanzen oder Pflanzenteilen hergestellt und frisch oder getrocknet verwendet. Zimt gewinnt man zum Beispiel aus der Rinde des Zimtbaums, Safran aus den Blütennarben einer Krokusart.

Unser Geschmackssinn dient vor allem der Kontrolle der aufgenommenen Nahrung. So weisen die Geschmacksrichtungen „bitter“ oder „saurer“ auf verdorbene oder giftige Lebensmittel hin. Andere Geschmacksqualitäten, wie „süß“, „umami“ und „salzig“, werden bei nährstoffreichen Nahrungsmitteln wahrgenommen.

Davon unabhängig melden die Rezeptoren unserer Nasenschleimhäute die unterschiedlichsten verführerischen Wohlgerüche ans Gehirn, die dort abgespeichert werden. Im Laufe der Zeit lernt das Gehirn Tausende von Gerüchen zu unterscheiden. Eine erneute kleine Duftnuance reicht aus, um Erinnerungen an Gefühle oder Erlebnisse wieder wachzurufen, oder den Appetit auf wohlschmeckende Nahrung zu wecken.

Die Aroma- und Pflanzenstoffe verbessern aber auch die Bekömmlichkeit vieler Speisen. Pfeffer fördert die Magentätigkeit, Thymian und Nelken regen den Darm an, Safran gilt als krampflösend.

Großer Beliebtheit erfreuen sich – besonders in der kühleren Jahreszeit - die erwärmenden und belebenden ayurvedischen Gewürztees. Sie bestehen häufig aus schwarzem Tee, Nelken, Sternanis, Kardamom, Zimtstangen und Ingwer.

Anwendung in der Erfahrungsheilkunde

Die Heilwirkung der Gewürze wurde in vielen Studien bestätigt. So wird beispielsweise das ätherische Öl der Zimtrinde gegen Appetitlosigkeit, Völlegefühl oder Menstruationsbeschwerden eingesetzt. Vorsicht ist allerdings bei Schwangeren geboten,

Zimt gilt als Wehen fördernd. Nelken wirken in der Zahnheilkunde als „Schmerzstillter“ mit antibakteriellem Effekt – pur gekaut oder in Mundwasser. Kurkuma (Gelbwurz), eine Wurzelknolle aus der Ingwer-Familie, gilt als wirksam bei gestörter Fettverdauung. Das scharfe ätherische Öl der Ingwerwurzel hilft bei vielen Arten von Übelkeit ohne müde zu machen. Fenchel- und Kümmeltee lindern Blähungen oder Darmkrämpfe.

Homöopathische Anwendung

Auch in der Homöopathie werden Gewürze verordnet. Schon in der „Reinen Arzneimittellehre“ von Samuel Hahnemann werden die bei einer Arzneimittelprüfung ermittelten Symptome des Cayenne-Pfeffers aufgeführt.

Die im folgenden genannten Indikationen stellen nur einen kleinen Ausschnitt des Wirkungsspektrums der jeweiligen Arznei vor. Voraussetzung für eine erfolgreiche Verordnung ist auch hier, dass die Symptome des Patienten vor allem im Gemütsbereich mit den in der Arzneimittelprüfung beobachteten Veränderungen übereinstimmen.

Capsicum annuum – Cayenne-Pfeffer

kann u.a. bei schmerzhaftem Harndrang, Brennen an allen möglichen Körperstellen und bei erschöpfter Vitalität angezeigt sein.

Cinnamomum – Ceylon Zimt

kann auch bei Krebs Anwendung finden - z.B. wenn der Schmerz mit üblem Geruch einhergeht, ferner bei Blutungen, vor allem nach der Geburt.

Coriandrum – Koriander

kann bei starkem Juckreiz ohne Ekzem, bei Hautauschlag wie Flohstiche und bei grippeähnlichen Zuständen hilfreich sein. Ebenso wurden Lähmungen und Schwere der Gliedmaßen bei der Arzneimittelprüfung beobachtet.

Crocus sativus - Safran

kann bei dunklen und fädigen Blutungen nützlich sein; es hat „Kitzeln“ in verschiedenen Körperteilen, auch hysterische Beschwerden findet man.

Ocimum canum – das wilde Basilikum

wirkt ähnlich wie die anderen Lippenblütler bei urogenitalen Beschwerden.



Origanum majorana – Oregano

stammt auch aus der Familie der Lippenblütler. Er hat eine entzündungshemmende Wirkung und kommt auch bei Urogenitalbeschwerden zum Einsatz (überstarke Libido).

Petroselinum sativum – Petersilie

hat eine starke Wirkung auf Harnwege und Harnblase.

Piper nigrum – schwarzer Pfeffer

löst brennende Beschwerden an vielen Körperstellen aus und wirkt auch auf die Harnwege.

Zingiber officinale – Ingwer

kann Beschwerden lindern, die durch Melonen oder auch schmutziges Wasser ausgelöst sind oder auch durch ein Zuviel von Magensäure. Beschrieben wird ein Gefühl wie ein „Stein im Magen“.



Renate Krause

ist Heilpraktikerin und Homöopathin in Puchheim bei München. Sie war lange im Vorstand des Bundes Klassischer Homöopathen in Deutschland (BKHD) und BKHD-Qualitätsbeauftragte.

Die tolle Knolle

Ingwer und seine vielfältige Verwendung / von HP Nathalie Baranauskas

„... das ist der? das ist das? das ist die Knolle, verschrumpelt, verknorpelt, verwachsen wie tolle?“

„Die... soll wirklich helfen, wenn von Nöten; aus der Natur sich heilende Kräfte anböten?“

Ein stilles Wundermittel; man muss es kennen LERNEN, nicht zu vergessen,

dass es mit seiner Schärfe bemessen, Krankheiten ausradiert, neutralisiert, Kräfte mobilisiert...

In dem nun „INGWER wie? wo? – GEDANKEN reifen, wird demnächst „auf Krankheit pfeifen!“

(Gedicht aus Süddeutsche Zeitung/texte/anzeigen)

Ingwer gehört zur Familie der Ingwergewächse, der Zingiberaaceae, zu der unter anderem auch Galgant und Kurkuma zählen. Von der schilfähnlich wachsenden Ingwerpflanze, die nach der Blüte geerntet wird, werden die Wurzelstücke, die Rhizome, verwendet. Ingwer wird meist frisch als Ingwerwurzel oder getrocknet angeboten. Die Dicke der einjährig angebauten Wurzel gibt Auskunft über ihre Schärfe: je dicker, desto intensiver ist das scharfe Aroma. Die Wurzelsprossen der schilfartigen Ingwerpflanzen schmecken brennend scharf und enthalten zahlreiche ätherische Öle und sog. Gingerole, diese sorgen für den zitrusartigen Duft und den scharfen Geschmack der Knolle. Nebenbei enthält Ingwer noch Vitamin C, Magnesium, Eisen, Calcium, Kalium, Natrium und Phosphor.

Junger Ingwer hat eine glatte, feste Haut und kann mehrere Wochen im Kühlschrank aufbewahrt werden. Das Fleisch der frischen Wurzeln ist gelblich, fest, feucht und faserig und hat einen intensiven Geruch. Je runzeliger die Schale, desto älter ist die Wurzel und umso schärfer in der Regel der Geschmack.

Vorsicht geboten ist bei getrocknetem Ingwer: Dieser ist wesentlich schärfer als frischer und deshalb nur äußerst sparsam zu verwenden. Angebaut wird Ingwer in allen tropischen und subtropischen Klimagebieten: Indien, Indonesien, Vietnam, Afrika, Südamerika, Nigeria, Australien, China, Japan. Der schärfste Ingwer kommt aus Westafrika, der hochwertigste von Jamaika, Ingwer aus Japan wird oft gekalkt oder gebleicht. Die Heimat der Ingwerpflanze ist nicht sicher bekannt. Möglicherweise hat sie ihren Ursprung auf den pazifischen Inseln. Seit dem 9. Jahrhundert wird Ingwer als Speise- und Heilgewürz im deutschen Sprachraum genutzt - vor allem im Mittelalter fand seine scharfe Würze als Pfefferersatz in vielen Gerichten Verwendung. Ingwer findet man insbesondere in der asiatischen Küche, für scharfe und





ebenso süße Speisen, denn nicht nur weil sie so eine schmackhafte Knolle ist, sondern eben auch, weil sie so hervorragende gesundheitsfördernde Eigenschaften besitzt.

Die heilende Wirkung der Ingwerknolle sollen schon Nostradamus und Konfuzius zu schätzen gewusst haben. Ingwer wirkt verdauungsfördernd, regt den Kreislauf an, wirkt durchblutungsfördernd, wirkt Schweiß treibend und Appetit anregend, stärkt unser gesamtes Immunsystem, kann bei Reiseübelkeit und auch bei Übelkeit nach Operationen angewendet werden. Frisch aufgebrühter Ingwertee hilft gegen Erkältungen, Magenschmerzen, Übelkeit, und wirkt ebenso Entzündungen entgegen. In der chinesischen Medizin, wird er als „metallisch“ eingestuft, d.h. es wird ihm seine wärmende Eigenschaft zugeschrieben. Er soll die Meridiane von Lunge und Dickdarm stärken und die Nierenenergie fördern, also positiv auf die Potenz wirken. Er wird in asiatischen Ländern auch traditionell bei Rheuma und Muskelschmerzen eingesetzt. In der ayurvedischen Heilmethode gilt die Ingwerknolle als schleimlösend, entzündungshemmend und soll die Verdauung ankurbeln.

Aber auch in der Homöopathie wird Ingwer, also *Zingiber officinale* als Heilmittel eingesetzt. Hier wird das potenzierte Arzneimittel ebenso bei Verdauungsschwäche, Blähungen, Übelkeit, Harnstau, zur Stärkung des Gedächtnisses, bei rheumatischen Beschwerden, Husten mit Schleimrasseln und Asthma angewendet (Quellen: MM - Mezger, Hering, Blackwood). Ist Ihnen die Knolle jetzt schmackhaft genug gemacht worden? Wenn Sie Lust haben probieren Sie die heilende Wirkung doch selbst einmal aus, indem Sie beispielsweise die zur Jahreszeit passenden Rezepte ausprobieren. Aber im Zeitalter des Internets findet man weitere zahlreiche leckere Rezepte, die es sich lohnen, sie auszuprobieren – Viel Spaß & gute Gesundheit!

Rezept 1: Ingwer-Schoko-Plätzchen

125 g Butter, 200 g Zucker, 1 P. Vanillezucker, 4 Eier, 250 g Mehl, 1 TL Backpulver, 1 TL geriebenen Ingwer, 200 g Schokoraspen

Butter schaumig schlagen, Zucker, Vanillezucker, Eier hinzufügen, das mit Backpulver gemischte Mehl hinzufügen, ger. Ingwer und Schokoraspen untermischen. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und bei 180° C ca. 20 Minuten backen. Anschließend in Quadrate schneide und mit geschmolzener Schokoladenkuvertüre bestreichen. Schöne Adventszeit!

Tierfutter – Natürlich!

Gewürze im Futter sind im Trend, aber nicht unproblematisch / von Tier-HP Christine Stroop

Kräuter und Gewürze machen unser Essen nicht nur schmackhafter, sondern auch bekömmlicher. So bekommen Kohlgerichte z.B. durch die Zugabe von Kümmel einen leckeren Geschmack und werden besser verdaulich. Ein Ingwer- oder Zimttee an einem kalten Winterabend tut gut, wärmt und gibt Wohlbefinden. Dass Kräuter und Gewürze einen Beitrag zur gesunden Ernährung leisten und teilweise auch eine antibakterielle und antivirale Wirkung haben können, ist den meisten Menschen mittlerweile wohl bekannt.

Kräuter und Gewürze im Futter unserer Tiere sind zurzeit voll im Trend. Wir wollen doch unseren Tieren Gutes tun. Während wir Menschen, in der Regel, je nach Speise und Jahreszeit mal dieses mal jenes Kraut oder Gewürz verwenden, sind im Tierfutter, neben Vitamin- und Mineralstoffzusätzen, häufig zehn und mehr verschiedene Kräuter zu finden. Sie sollen die Verdauung fördern, den Stoffwechsel anregen, die Zellen schützen, das Blut stärken, die Darmflora verbessern, Entzündungen hemmen, den Kotgeruch verbessern usw.

Mir stellt sich immer die Frage: wenn die Verdauung in Ordnung ist und das Futter laut Aufdruck leicht verdaulich, was wäre da noch zu verbessern oder wie weit muss ein gesunder Stoffwechsel noch mehr angeregt werden? Und warum täglich entzündungshemmende Kräuter zu sich nehmen? Sind solche Beschwerden vorhanden, ist es sicher sinnvoll bis zur Genesung ein Futter mit solchen Wirkungen zu füttern.

Rezept 1: Ingwertee

Man nimmt zwischen 4-8 Ingwerscheiben (vorher geschält), überbrüht diese mit 1 l kochendem Wasser und lässt das Ingwerwasser dann je nach Geschmack ziehen. Wenn man den Tee gerne etwas würziger und stärker haben möchte, lässt man die Ingwerscheiben einfach mit dem Wasser zusammen für 10-20 Minuten auf dem Herd köcheln. Je nach Geschmack kann man nach einer kurzen Abkühlphase auch noch etwas Zitronen- oder Limonensaft und evtl. etwas Honig hinzugeben. Der Tee sollte möglichst heiß getrunken werden.



In der Natur ist es durchaus so, dass die Tiere je nach Jahreszeit und Befinden verschiedene Kräuter zu sich nehmen. Es gibt Studien und Beobachtungen, dass Tiere, die in ihren natürlichen Lebensraum leben, bei Bedarf instinktiv wissen, was ihnen gut tut. Dementsprechend fressen sie je nach Bedarf verschiedene Pflanzenarten oder Erden, die spezielle Mineralien enthalten, und zwar dann, wenn der Organismus es braucht und es ihnen gut tut. So fressen die Tiere bei Verdauungsproblemen genau die Pflanzen, die für die Verdauung gut sind. Ist die Verdauung in Ordnung, werden diese Pflanzen nicht gefressen!

Schon Dr. Samuel Hahnemann schreibt im Organon in § 266: „Die Substanzen des Thier- und Pflanzen-Reiches, sind in ihrem rohen Zustande am arzneilichsten *).

*) Alle rohen Thier- und Pflanzen-Substanzen haben mehr oder weniger Arzneikräfte und können das Befinden der Menschen ändern, jede auf ihre eigne Art. Diejenigen Pflanzen und Thiere, deren die aufgeklärtesten Völker sich zur Speise bedienen, haben den Vorzug eines größern Gehaltes an Nahrungsstoffen, und weichen auch darin von den übrigen ab, daß die Arzneikräfte ihres rohen Zustandes, theils an sich nicht sehr heftig sind, theils vermindert werden durch die Zubereitung in der Küche und Haushaltung.“

In § 125 schreibt er auch: „...1) Junge grüne Erbsen (Schoten), grüne Bohnen, über Wasser-Dampf gesottene Kartoffeln und allenfalls Möhren (Mohrrüben) sind zulässig, als die am wenigsten arzneilichen Gemüse. und alle Salate und Suppenkräuter (welche sämmtlich immer einige störende Arzneikraft, auch bei aller Zubereitung behalten) vermieden werden.“

Hahnemann hatte erkannt, dass jede Substanz eine arzneiliche Wirkung haben kann. Das entspricht dem Prinzip der Homöopathie. Was eine Substanz im gesunden Lebewesen an Symptomen auslösen kann, kann sie am kranken heilen.

In welcher Weise dies geschehen kann, zeigt und ein Blick in die Arzneimittellehre. Die meisten Kräuter und Gewürze sind hier zu finden und mit Ihren Symptomen beschrieben.

Beliebte Kräuter im Hundefutter z.B. sind Yucca, Rosmarin, Thymian, Luzerne, Brennessel, Enzian, Tausendgüldenkraut und viele andere.

Böricke schreibt etwa über die Brennessel (urtica urens) in seiner Arzneimittellehre als Indikation u.a.:

„Ein Mittel für Agalaktie und Steinleiden. Reichliche Schleimhautabsonderungen. Enuresis und Urtikaria.

Milzleiden.Begünstigt die Ausscheidung. Rheumatismus verbunden mit urtikariaartigen Ausschlägen. Neuritis.“

Füttere ich also tagtäglich dieselben Kräuter im Futter, besteht über die Monate und Jahre die Möglichkeit, mehr zu schaden

als zu nutzen. Omega 3-Fettsäuren, über Jahre als gesund gepriesen und reichlich in jedem Futter für Fleischfresser enthalten, stehen nun im Verdacht, krebsfördernd zu sein.

Ich würde mich für ein abwechslungsreiches Futter entscheiden, was so ursprünglich wie möglich ist und der Nahrung der jeweiligen Tierart im natürlichen Lebensraum so nahe wie möglich kommt, mit möglichst keinen Zusätzen, werden sie auch als noch so gesund angepriesen.



Christine Stroop

ist Tierheilpraktikerin in Hattersheim, Vorstandsmitglied der DGMH und regelmäßige Autorin für den Newsletter.

...wir wünschen Ihnen ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr 2011!

Ihr Newsletter-Team der DGMH

Die DGMH

ist ein gemeinnütziger Verein, der sich um die Förderung der Homöopathie und besonders der miasmatischen Ausrichtung der Homöopathie bemüht.

Wir veranstalten Seminare, Vorträge und Fortbildungen für Laien und Therapeuten, bieten Gesundheitstipps und fördern den Austausch unter Homöopathen.

Schauen Sie doch mal rein!

www.dgmh.org