

Homöopathie bei Bergsportverletzungen

Allgemeine Dosierung für akute Situationen: (C 6 -) 30 oder C 200, bei akuten Zuständen alle fünf Minuten bis 8 Stunden, je nach Schweregrad. Die hohen Potenzen wirken stärker (C 1000 = M; C 10 000 = XM), bedürfen aber einer höheren Sicherheit bei der Auswahl. Variante: alle 6 Stunden nacheinander C 200; C 1000 und C 10000.

1. Schlagverletzungen und Prellungen

Das wichtigste Mittel bei Verletzungen allgemein ist Arnica montana. Jede Schlagverletzung und Prellung kann als Erstmaßnahme mit Arnica behandelt werden. Nach 24 Stunden muss der weitere Einsatz allerdings überdacht werden. Arnica ist indiziert bei Hämatomen und Schwellungen nach Schlag, Stoß, Prellung und bei Entzündung der verletzten Körperteile, z. B. bei einer traumatischen Phlebitis. Das Mittel beugt Hirnblutungen nach Schädeltrauma vor. Der Patient empfindet die Schmerzen wie zerschlagen, gequetscht oder wund. Das Bett erscheint dem Patienten zu hart; er ist berührungsempfindlich und hat Furcht vor Annäherung. Bewegung verschlechtert, dennoch ist er ruhelos. Arnica heilt auch Folgen von physischer Überanstrengung. Eine Gabe Arnica C 30, alle 2-3 Stunden unmittelbar nach Überanstrengung, oder starker körperlicher Belastung (Marathon) führt zur schnelleren Erholung. (Auch bewährt: 20 Tropfen Arnicatinktur in ein heißes Bad). Auch hilfreich bei einem plötzlichen Erschöpfungszusammenbruch bei einer Extremtour (eine Gabe XM). Arnica ist das passende Mittel, wenn durch Verletzungen oder Überanstrengungen Muskel- und Gelenkschmerzen, Steifheit, Unruhe, blaue oder dunkelviolette Flecken auftreten und der Betroffene zwar übermüdet, aber unruhig und schlaflos ist. Auch bei Verletzungsschock angezeigt, wenn der Patient trotz eines schweren Krankheitszustandes behauptet es fehle ihm nichts. Oft roter, heißer Kopf mit kalten Extremitäten. Bewährt als Mittel zur Operationsbegleitung, dabei einen Tag vorher mit der Einnahme beginnen.

Bei Weichteilverletzungen besonders von stark durchbluteten Geweben (abdominell) hat sich auch Bellis perennis bewährt. Das Mittel ist bei jähen Verletzungen während der Bewegung angezeigt, wenn der erhitzte Körper durch einen Unfall plötzlich abkühlt. (Sturz ins Wasser, in den Schnee, Gletscherspalte, aber auch bei kaltem Wind, oder nach sehr kalten Getränken). Ebenso wenn durch Schlafen auf zu hartem oder kaltem Untergrund eine Lumbalgie eintritt. Besserung bei örtlichem Druck, z.B. durch Verbände; Verschlechterung durch Hitze, z.B. durch heiße Kompressen.

Bei alten Schlagverletzungen mit großflächigen Blutergüssen gibt man Ledum palustre (C 200 alle 12-24 Stunden über 3-4 Tage), wenn die Verletzung schon einige Tage zurückliegt und Arnica keine Wirkung mehr zeigt. Meist großflächige Blutergüsse, bei denen sich die Haut kalt anfühlt. Wärme wird schlecht vertragen, kalte Anwendungen bessern. Ledum ist auch das wichtigste Mittel bei tiefen Stichverletzungen mit Anschwellung, und bläulicher Verfärbung. Obwohl dort die Haut kalt ist, wird Wärme nicht vertragen, Kälte bessert. Gilt auch als Tetanusprophylaxe. Bessert bei alten Blutergüssen Wärme ist Sulphuricum acidum besser.

Bei Venenprellungen mit Blutergüssen und akuten oder chronischen Venenentzündungen passt Hamamelis virginica. Wenn ein Bluterguß von einer berührungs-, druck- und stoßempfindlichen schmerzenden Gefäßentzündung begleitet ist (auch bewährt bei Operationen von Krampfadern).

Bei Schlagverletzungen von Drüsen (Brüste, Hoden, Lymphknoten, Schilddrüse) die zur Anschwellung und Verhärtung führen, ist Conium maculatum das Mittel. Im Gegensatz zu Bellis perennis, was ebenfalls angezeigt sein kann, ist die Schwellung bei Conium wenig schmerzhaft. Bei Schlagverletzungen am Hoden mit schmerzhaftem Blutandrang (Orchitis) und inneren Blutergüssen Hamamelis.

Bei Schlagverletzungen von nervenreichen Geweben, die besonders schmerzhaft sind, z.B. Einklemmen von Fingern, Wirbelsäulenstauchungen, Steißbeinprellungen, Kopfverletzungen und bei verletzungsbedingten Nervenschäden und Ausfällen ist Hypericum perforatum angezeigt. „Das Arnica der Nerven.“ Hier hat sich auch, zusätzlich zur inneren Gabe, die äußerliche Behandlung mit einer mit Hypericum C 30 Lösung getränkten Kompresse bewährt. Hypericum bei Nervenverletzungen und Ausfällen (Lähmungen) hoch geben (C 10 000). Schlagverletzungen an Knochen (Knochenhaut) sprechen besser auf Ruta graveolens als auf Arnica an. Besonders an den Körperstellen, an denen Knochen hervorstehen und nicht durch Muskel- oder Fettgewebe geschützt sind, z.B. Schienbeinprellungen. Ruta verhindert die Bildung von subkutanen Knötchen.

Verletzungen von Gesicht und Jochbein reagieren gut auf *Symphytum officinale*. Gesichtsverletzungen durch frontale Stürze mit Quetschungen, Abschürfungen und Blutergüssen und Verletzungen der Orbita und des Jochbeinbogens werden zuerst 24 Stunden mit *Arnica* behandelt, dem *Symphytum* folgt. Auch bei Prellungen des Augapfels bewährt. Quetschungen des Brustkorbes verlangen zuerst *Arnica*, gefolgt von *Cactus grandiflorus*. Ein entsprechende Prüfungssymptom von *Cactus* lautet: „*Gefühl der Einschnürung des Brustkorbes mit Atembeschwerden und Todesangst.*“ Bei Blutergüssen unter den Fingernägeln gibt man zuerst *Arnica*, bei anhaltendem Schmerz anschließend *Hypericum*. Angestautes Blut unter dem Nagel dräniert man mit einem rotglühendem Draht, den man durch sanften Druck durch den Nagel bohrt.

2. Wunden

Das wirksamste Mittel in der Homöopathie zur Behandlung von Wunden aller Art ist *Calendula officinalis*. Man kann es äußerlich in Lösung und innerlich in potenziierter Form einsetzen. Die Lösung hat sehr gute antiseptische und heilungsfördernde Wirkungen. Nach der Wundreinigung wird ein keimfreier Gazeverband mit 1% *Calendula*-Lösung aufgelegt. Der Verband ist alle 24 Stunden zu wechseln. Die Wunde feucht halten. Empfehlenswert ist auch das Auflegen von warmen Kompressen, dadurch wird einem Absterben der verletzten Gewebe vorgebeugt. Dazu gibt man innerlich *Calendula C 30* oder *C 200*. Wenn eine stark schmerzende Wunde mit Andrang von venösem, nicht gerinnendem Blut einhergeht: *Hamamelis virginica*. Stark blutende Wunden, flüssiges Blut mit kräftiger Rotfärbung: *Millefolium*. Anhaltende Blutung aus einer oberflächlichen Wunde wird zuverlässig durch Auftragen einiger Tropfen *Calendulatinktur* gestillt. Blasen und oberflächliche Schürfwunden werden zuerst mit 1% *Calendula*-Lösung versorgt. Bei brennenden und juckenden Blasen ist *Urtica urens* in 1% Lösung besser. Innerlich kommen verschiedene Mittel in Frage:

- **Allium cepa C 30**, stechende und brennende Blasen durch langes Laufen.
- **Borax C 30**, bei eiternden Geschwüren an der Ferse, die durch Reibung am Schuh entstehen. Bei Wunden die zur Eiterung und Ausbildung von Geschwüren neigen.
- **Causticum C 30**, ein gutes Mittel bei Verbrennungen. Das Mittel passt, wenn es weniger juckt aber stark brennt; wie nach einer Verbrennung. Kennzeichnend ist das Gefühl von rohem, wundem Fleisch (aufgeplatzte Blase, auch Abschürfung).
- **Hypericum** in Lösung und innerlich (*C 30*) bei stark schmerzenden Blasen.

Wundscheuern der Oberschenkel durch Reiben: *Graphites* und *Sulphur*. Stark septische, verschmutzte, komplizierte und tiefgehenden Wunden verlangen neben der äußerlichen Behandlung mit *Calendula* oder *Hypericum*-Lösung (bei stark schmerzenden Wunden) innerlich *Carbolicum acidum*. Bei ausgeprägten Kratzwunden mit viel abgestorbenem Gewebe, bei offenen Frakturen, bei Verletzungen mit Splintern, die von Nekrosen und übelriechendem Eiter gefolgt sind. Bei infizierten Wunden mit klopfenden Schmerzen und Ausbreitung nach innen: äußerlich *Hypericum*-Lösung und innerlich *C 30-200*. Bewährt ist auch das Baden der infizierten Verletzung in heißem Wasser oder *Hypericum*lsg.. Bei schwer heilenden und chronisch eiternden Wunden besonders der Füße:

- **Silicea (10 M)**, das wichtigste chronische Eitermittel in der Homöopathie.
- **Ledum**. Besonders nach Stichverletzungen (z.B. durch Steigeisen). Schmerzende, dunkel verfärbte Wunde die sich kalt anfühlt und lokale Wärme nicht verträgt.

Glatte Schnittverletzungen (z.B. durch Stahlkanten, Messer): *Staphysagria*. *Arnica*, *Calendula*, *Hypericum* und *Ledum* (auch *Tetanotoxin*) gelten auch als wirksame Vorbeugung gegen Wundstarrkrampf. Bei wenig schmerzenden Wunden die durch wiederholte Erschütterungen und Anstoßen der Füße ausgelöst wurden, z.B. durch Steigeisengehen im Steileis: *Ledum*.

3. Zerrungen, Verstauchungen und Verrenkungen

Bei Zerrungen und Verstauchungen ist Rhus toxicodendron das geeignetste Mittel. Es passt zu Gelenk- und Muskelschmerzen, Zerrungen und Fibrositis, wenn folgende Symptome vorherrschen: Steifigkeit und Unbeweglichkeit zu Beginn der Bewegung, Besserung bei fortgesetzter Bewegung (beim Warmwerden), Wärme und heiße Bäder. Verschlechterung durch Ruhe, Kälte, Wetterwechsel und bei kaltem, feuchtem Wetter. Nach dem Trauma zuerst eine Gabe Arnica (zur Vorbeugung des Blutergusses) geben, danach Rhus toxicodendron folgen lassen. Rhus-t. ist auch bei Muskelkater und Überanstrengung gut, wenn die Modalitäten passen. Eine weitere Indikation: „*weiche Knie*“ nach Überanstrengung (Stannum metallicum). Ein Reservemittel zu Rhus-t., mit ähnlichen Modalitäten ist Rhododendron. Nach Knöchelverstauchungen sind Warmwassermassagen mit Seife, mit kreisenden Bewegungen um das Gelenk, auch sehr wirksam. Ledum wenn die Verletzung durch Kälte gebessert wird und Gehen verschlechtert. Bei Patienten, die zur Zerrung an Fuß und Knöcheln neigen. Risse, Entzündungen und chronische Verletzungen der Sehnen reagieren gut auf Ruta (besonders am Hand- und Fußgelenk). Bei Sehnenzerrungen, vor allem an den Beugemuskeln, mit lokalisiertem Schmerz, der sich aber nicht durch Bewegung bessert. Dazu kommt ein Gefühl der Kraftlosigkeit und der raschen Ermüdung (Hinken, Fallenlassen von Gegenständen weil die Kraft nicht richtig dosiert werden kann), wie es bei Sehnenverletzungen häufig ist. Schmerzen, als wäre das Gelenk ausgerenkt. Ebenfalls bewährt bei Schwächegefühlen und lokalisierten Schmerzen die nach einer Zerrung zurückbleiben.

Wenn bei einer Zerrung am Sehnenansatz Knochenteile ausgerissen werden: Symphytum Symphytum ist auch das wichtigste Mittel zur Behandlung von Frakturen. Es unterstützt die Heilung und beugt Pseudarthrosen vor.

Bei Tennisarm neben Rhus-t. und Ruta noch an Agaricus muscarius und Ambra grisea denken (bei zu starkem Ehrgeiz und Überforderung). Gelenkschmerzen und -entzündungen die einem Trauma folgen, besonders bei Spitzensportlern, die zu früh wieder in das Training einsteigen: neben Rhus-t. und Ruta kommen noch Anacardium orientale und Strontium carbonicum in Frage (= chronische Behandlung).

Traumatische Gelenkverletzungen und Entzündungen, die genau entgegengesetzte Modalitäten wie Rhus-t. aufweisen, also Verschlimmerung durch die geringste Bewegung, benötigen Bryonia alba. Bryonia ist bewährt bei Muskelrissen und Gelenkentzündung, die geringste Bewegung verschlechtert.

Einige weitere wichtige Indikationen bei Bergsportverletzungen: Unfallschock: Aconitum napellus (Panik und Todesangst). Akute Höhenangst: Argentum nitricum: (Lampenfieber, Angst beim Klettern, Durchfall von Erwartungsspannung. Wenn man vor Angst nicht weiter kann).

Erfrierungen: Agaricus muscarius: Stechen, Kribbeln, Rötung, Brennen mit kalter und dunkelvioletter Haut an den Fingern. Empfindlich gegen kalte Luft. Auch bei Folgen alter Verbrennungen; Frostbeulen (Erfrierung I. und II. Grad). Causticum: Stechen und Kribbeln bleibt nach Erfrierungen zurück. Apis mellifica: Erfrierungen mit Blasenbildung, blasser, wachsartiger Haut, lokale Wärmeanwendung verschlimmert. Lachesis: Tiefgehende Erfrierungen; dunkle, blutgefüllte Blasen, dunkelviolette, schwärzliche, kalte Haut. Gangrän (Erfrierungen II. und III. Grad). Schneeblindheit (Conjunctivitis nivalis): Aconitum napellus: Lichtempfindlich, Augen heiß und trocken; gerötete Konjunktiven, ständiges Blinzeln. Reichlich Tränenfluss. Arsenicum album: schwere Fälle mit Geschwüren der Hornhaut. Sonnenstich: Belladonna. Effektivste Mittel, vor allem bei Kindern. Starker Blutandrang zum Kopf, klopfende Kopfschmerzen, heiße und trockene Haut. Erweiterte und starre Pupillen. Überempfindlich gegen Sinnesreize. Glonoinum: Sehr starke klopfende Kopfschmerzen, Bewusstlosigkeit; evtl. blasses Gesicht. Höhenkrankheit: Coca. Bei vielen Expeditionen bewährt. Bei den ersten Anzeichen mangelhafter Höhenanpassung einnehmen.

Notfallapotheke

Aconitum napellus: Angst, Panik, Schock, akute Entzündung

Agaricus muscarius: Erfrierungen.

Allium cepa: Hautblasen durch Reibung, Erkältung.

Argentum nitricum: akute Höhenangst, Platzangst.

Apis mellifica: Erfrierungen, Insektenstiche.

Arnica montana: Verletzungen. *Arsenicum album*: Gastroenteritis, Vergiftungen, Verbrennungen III. Grades, Schneeblindheit, Höhenkrankheit.

Belladonna: Sonnenstich. Kopfschmerzen, Entzündungen (Hals) mit Fieber.

Bellis perennis: Schlagverletzung Unterleib, plötzliche Abkühlung.

Bryonia: Gelenkentzündung, Muskelriss, Entzündungen mit Fieber.

Calendula officinalis: Verletzungen, Schürfwunden, Blutungsstillung.

Carbo vegetabilis: Schwäche, Kollaps, Zyanose, Atemnot.

Causticum: Verbrennungen, Erfrierungen.

Coca: Höhenkrankheit.

Cocculus indicus: Reisekrankheit.

Glonoinum: Sonnenstich, Migräne in großen Höhen.

Hypericum perforatum: Nervenverletzungen, schmerzhafte Wunden.

Ledum palustre: Stichwunden, Bissverletzungen, Tetanus.

Nux vomica: Alkoholvergiftung, Erbrechen, Magenverstimmung, Gereiztheit.

Rhus toxicodendron: Verstauchungen, Zerrungen.

Ruta graveolens: Schlagverletzung Knochen, Sehnenverletzungen.

Staphysagria: Schnittverletzungen. Unterdrückte Wut.

Veratrum album: Kollaps, Durchfall, Erbrechen, Cholera.