



Ski heil

Homöopathische Behandlung bei Wintersport-Verletzungen / von HP Tanja Radigk

Die Wintersport-Saison hat begonnen und mit ihr auch die Zeit der Verletzungen durch Eis und Schnee. Hier kann die Homöopathie schnell und sanft helfen. Die akute Behandlung mit homöopathischen Mittel unterstützt die Selbstheilungskräfte des Körpers und beschleunigt den Heilungsprozess.

Arnica C30 ist das Mittel erster Wahl bei den meisten Verletzungen, besonders bei Verletzungen der Muskulatur, von Sehnen und Bändern, bei allen stumpfen Traumen und auch bei Blutungen. Bei Quetschungen, Verstauchungen, Verrenkungen, Muskel-, Sehnen- und Bänderrissen. Es ist das erste Mittel bei Knochenbrüchen (wegen multipler Verletzung des Gewebes) und andere Mittel sollten dann folgen. Bei schweren Prellungen und auch Kopfverletzungen kommt es zum Einsatz.

Mit Arnica kann man viele Sportverletzungen abdecken und die Wundheilung beschleunigen.

Hypericum C30 ist eine wichtige Arznei bei Verletzungen von nervenreichem Gewebe wie Wirbelsäule, Steißbein, Kopf, Finger und Zehen. Beliebte in der kalten Jahreszeit ist das klassische Ausrutschen auf Eis und Schnee, mit dem damit verbundenen Prellen des Steißbeins. Hier ist Hypericum das beste Mittel.



Für Rücken – und Kopfverletzungen und auch bei Schleudertrauma leistet es gute Dienste. Immer wenn nervenreiches Gewebe verletzt oder gequetscht wurde sollte man an dieses Mittel denken.

Bellis perennis C30 ist ein gutes Mittel für Verletzungen von tiefem Gewebe. Manche Skifahrer haben die Angewohnheit sich bei einem Sturz den Skistock tief in den Bauch zu rammen und finden dann in dieser Arznei eine gute Hilfe.

Auch folgt Bellis gut auf Arnica, für Verletzungen in tiefem Gewebe oder wenn sich die Schwellung, der Schmerz oder der Bluterguss nicht gut nach Arnica auflösen.

Rhus toxicodendron C30 ist nützlich bei Verletzungen der Sehnen und Bänder. Für Zerrungen, Dehnungen, Verstauchungen und Verrenkungen. Es wirkt gut bei Bänder- und Sehnenrissen. Auch für Überanstrengungen ist es eines der ersten Mittel. Eine häufige Verletzung ist die des Daumengelenkes. Wenn der Skifahrer stürzt und man mit dem Daumen in der Schlaufe der Skistöcke hängen bleibt und das Daumengelenk stark überdehnt wird, ist Rhus toxicodendron sehr wirksam.

Symphytum C30: Eine häufige Schneeverletzung ist die durch Schneebälle. Die Schneebälle haben oft die Neigung nach ihrem Flug das Auge zu treffen und machen hier erhebliche Verletzungen. Symphytum ist ein wunderbares Mittel für stumpfe Verletzungen am Auge (blaues Auge). In Verbindung mit oder auch nach Arnica lässt es die Beschwerden schnell abklingen und die Sonnenbrille zur Tarnung ist nicht mehr nötig.

Für Knochenbrüche ist Symphytum auch ein Mittel der Wahl – allerdings erst nach der ärztlichen Korrektur des Bruches mit Schiene, Gips oder auch Operation.

Bitte beachten Sie: Diese Mittel ersetzen nicht die ärztliche Abklärung und/ oder Behandlung. Viele der o. g. Verletzungen können sehr schwer sein und auch gefährlich. Darum ist eine Abklärung durch einen Arzt nötig, auch um sich ein Bild über das Ausmaß der Verletzung machen zu können.

Die hier vorgestellten Mittel sollten in einem halben Glas Wasser aufgelöst werden und schluckweise (1-5 x täglich) bis zum Eintritt einer Besserung getrunken werden. 2-3 Globuli rei-



chen aus und vor jeder Einnahme sollte man die Lösung mindestens 10 x kräftig umrühren (Plastiklöffel!). Sollte sich nach 24 Stunden (Knochenbrüche ausgenommen) gar keine Besserung eingestellt haben, wurde das falsche Mittel ausgewählt. Dann sollte man sich an den Homöopathen seines Vertrauens wenden und mit ihm abklären, was zu tun ist.

Normalerweise klingen die meisten Verletzungsbeschwerden mit den richtigen Mitteln schnell ab. Sollte dies nicht der Fall sein oder es stellen sich nach einer Verletzung neue unbekanntete Symptome ein, könnte dies mit einer geschwächten Lebenskraft zu tun haben.

Diese Symptome haben eine miasmatische Verbindung und es können sich so genannte Nachkrankheiten einstellen. Diese entstehen durch das zugrunde liegende Miasma und wurden durch eine akute Erkrankung aktiv. Hier ist der Rat vom Fachmann einzuholen.

In diesem Sinne: Ski heil und eine schöne Winterzeit!



Tanja Radig ist Heilpraktikerin in Babenhausen bei Darmstadt und Mitarbeiterin der DGMH.