

HOMÖOPATHISCH

HOMÖOPATHIE auf den ● gebracht.

Inkl. Poster
„Zahlen in der
Homöopathie“



DR. PEITHNER KG
DAS HAUS DER HOMÖOPATHIE

Homöopathie im Hebammenalltag ● Allergie: Reizende Freunde ● Die sanfte Kraft im Kampf gegen den Krebs ● Entgiften und Entschlacken ● Lauch - die gesunde Heilpflanze ● Auf die sanfte Tour ● Wann ist ein Mann ein Mann



Inhaltsverzeichnis

- Gastkommentar: Homöopathie im Hebammenalltag S. 3
- Saisonal: Allergie - Reizende Freunde S. 4
- Top Thema: Die sanfte Kraft im Kampf gegen den Krebs S. 6
- Poster: Zahlen in der Homöopathie S. 8
- Wohlfühlen: Entgiften und Entschlacken S.10
- Verein Initiative Homöopathie hilft! S.11
- Kochen & Essen: Lauch - die gesunde Heilpflanze S.12
- Bewegung: Auf die sanfte Tour S.13
- Männer: Wann ist ein Mann ein Mann S.14

Editorial | Elisabeth Mondl

Liebe Leserinnen und Leser,

wie bewegen Sie sich durchs Leben? Harmonisch wie ein Kätzchen auf Samtpfoten, oder sind Sie eher laut und zerstörerisch mit einem Hang zum Drama? Und was haben Sie sich für dieses Jahr vorgenommen? Die Homöopathie ist sanft, deshalb dreht sich in diesem Heft alles um Sanftheit: von der Geburt mit Hebammen, über Ernährung ohne tierische Inhalte, sanftem gelenkschonendem Sport bis hin zu Krankheiten wie Krebs - in allen Fällen hat die Homöopathie etwas Verbindendes: Sie unterstützt auf Ihrem Weg, den Sie vor sich haben. Denn es gibt immer einen Weg, den Sie zu gehen haben. Warum eigentlich nicht sanft?

Elisabeth Mondl
Chefredakteurin



Homöopathisch kostenlos beziehen: Sie können Homöopathisch kostenlos beziehen. Die gedruckte Ausgabe bestellen Sie bitte per E-Mail: marketing@peithner.at oder per Post: Dr. Peithner KG nunmehr GmbH & Co, Marketing, Richard-Strauss-Straße 13, 1230 Wien. Sollten Sie Homöopathisch nicht mehr beziehen wollen, senden Sie bitte ein kurzes Mail an marketing@peithner.at. Möchten Sie Ihr Homöopathisch lieber elektronisch erhalten? Dann melden Sie sich bitte unter www.peithner.at/Newsletter an. Sollten Sie bisher die gedruckte Ausgabe erhalten haben, senden Sie uns bitte auch ein kurzes Mail. Wir nehmen Sie dann aus dem Post-Verteiler. **Fragen und Anregungen:** Schreiben Sie uns einfach! Wir helfen Ihnen gerne weiter! Dr. Peithner KG nunmehr GmbH & Co, Marketing Homöopathie, Richard-Strauss-Straße 13, 1230 Wien, Tel: 01/616 26 44-0, Fax: 01/616 26 44-97, marketing@peithner.at, www.peithner.at. **Homöopathie-Vereinsinformation:** Werden Sie doch Mitglied im Homöopathie-Verein! Schreiben Sie an initiative@homoeopathiehilft.at! **Impressum:** Medieninhaber & Herausgeber: Dr. Peithner KG nunmehr GmbH & Co, 1230 Wien, Richard-Strauss-Straße 13, Tel. 01/616 26 44-0 | Redaktion: Nicole Ecker, Daniela Hennrich, Elisabeth Mondl (Chefredakteurin), Dr. Doris Simhofer, Veganblatt, Verein Initiative Homöopathie hilft, Lisa Vesely, Edith Zancolo | Editorial: Elisabeth Mondl | Grafik & Layout: Sonja Hoffmann | Fotos: Dr. Peithner KG nunmehr GmbH & Co, de.fotolia.com, Elisabeth Mondl - Fotocredit Clemens Fabry, Dr. Erfried Pichler, Veganblatt, Dr. Ilse Fleck-Vláclavik, Edith Zancolo | Satz & Druck: Paul Franklin, 4201 Eidenberg | DVR 0916340 | HOMNL_180214



Homöopathie im Hebammenalltag

Homöopathie hat in unserem Berufsfeld einen sehr hohen Stellenwert. Die Akzeptanz dieser Heilmethode bei Frauen ist sehr groß. Sie stellt ein zuverlässiges Handwerkszeug für Hebammen in der Schwangerschaft, während der Geburt, im Wochenbett und beim Neugeborenen bzw. Säugling dar.

Die homöopathische Arzneiwahl, orientiert sich meist, im Sinne einer homöopathischen Akutbehandlung an den akuten subjektiven und objektiven Symptomen von Körper, Geist und Seele, die wir erfragen bzw. beobachten. Chronische Belange verweise ich an einen Homöopathen.

Homöopathie kann von Hebammen gut verwendet werden, da wir sehr nahe an den Frauen arbeiten, oft über einen längeren Zeitraum und da unser Handwerk generell sehr stark beobachtend ist. In allen Bereichen, außer der Geburt, haben wir Zeit zu überlegen, unter der Geburt muss es allerdings manchmal etwas schneller gehen und da hilft es die wichtigsten Arzneibilder im Kopf zu haben um sie mit unseren Eindrücken sofort abgleichen zu können.

Homöopathische Mittel sind bei einem kontrollierten und verantwortungsvollen Umgang mit einem Bewusstsein für die eigenen Grenzen ein sehr gutes zusätzliches therapeutisches Rüstzeug, das vielen Patientinnen zu Gute kommen kann. ●

Text von Edith Zancolo

BIOGRAFIE

Edith Zancolo wurde 1974 in Klagenfurt geboren. Nach 12 Jahren als Klinikhebamme ist sie seit 2015 freiberufliche Kasernenhebamme. Sie arbeitet vermehrt mit komplementärmedizinischen Methoden, wie der Homöopathie, Akupunktur, und Lasertherapie. Als Hebamme betreut sie Familien in der Schwangerenvorsorge und im Wochenbett in ihrer Ordination oder im häuslichen Umfeld.

Gemeinschaftspraxis

Wendepunkteleben

Herberstrasse 16, 9020 Klagenfurt
www.zancolo.at

BEISPIEL: VERGLEICH PULSATILLA - SEPIA, UMGESETZT AUF DIE HEBAMMENARBEIT

	Pulsatilla	Sepia
Gemüt	weinerlich, mütterlich, weint beim Erzählen von Gefühlen, sanft, manipulativ, Frau ist gerne schwanger, liebenswürdig, Symptome wechselhaft	verträgt keinen Stillstand, liebt anstrengenden Sport (Besserung in der Belastung), reizbar gegenüber Partner, will Beruf und Familie unter einen Hut bringen, sehr kopflastig, wenig Libido, will alles unter Kontrolle haben, liebt tanzen, braucht Distanz und Freiheit
Causa (Ursache)	Folge von emotionaler Erschütterung	Folge von Stillstand, eingeengt sein, Umbruchsituationen wie Schwangerschaft, Menses, Klimakterium
Körper	weiches Gewebe, Ödeme, Varizen, gelbliche rahmige Absonderungen, Schwindel, langsame Bewegungen, trinkt nur in kleinen Schlucken, braucht viel frische Luft, verträgt keine Wärme, durstlos	Hämorrhoiden (Stau im Becken), Ballgefühl, Prolaps, Sepiasattel, Venenprobleme, kalte Extremitäten, immer vaginaler Ausfluss, hartnäckige Obstipation
Schwangerschaft	Scheidenentzündung mit rahmartigen Ausfluss, Varizen, Zystitiden, Kreuzschmerzen, drohender Abort mit wechselhaften Symptomen, Sodbrennen, Beckenendlage	Übelkeit, Erbrechen, geruchsempfindliche, > während des Essens, häufige rezidivierende vaginale Infektionen, Varizen, Hämorrhoiden, Ischialgien
Geburt	Wehen: schlaffer Uterus, unregelmäßige Wehen, erstrecken sich zum Magen; > Erbrechen; gehen oft über den Termin; Muttermund: weich	Wehen: heftig, Rückenschmerzen; Muttermund: Nadelstiche in der Cervix, Gefühl des Herabdrängens, berührungsempfindlich
Modalitäten	> Trost, weinen, sanfte Bewegung; < fettes Essen, alleine sein, Hitze, Wärme	> Wärme, kräftige körperliche Bewegung, tanzen; < Kälte, Stillstand, vor und nach der Periode, Schwangerschaft, Trost



Reizende Freunde

Freuen Sie sich schon auf den Frühling, wenn die Natur grünt und blüht? Oder zählen Sie zu der Gruppe von Menschen, die beim Anblick zartgrüner Birkenblüten das Weite suchen? Frühlingszeit ist auch „Hochzeit“ für Pollenallergiker. Bestimmte Arten von Allergien sind bei entsprechenden Vorsorgemaßnahmen jedoch zu verhindern.

Pollen, Gräser, Tierhaare. Das sind die Klassiker unter den Allergenen. Eine allergische Reaktion können aber auch viele andere Stoffe hervorrufen: Textilien, Nickel, Nahrungsmittel, Tierhaare, Staubmilben, inzwischen kennt die Wissenschaft etwa 20.000 Allergene (=Stoffe, die Allergien auslösen können). Die am weitesten verbreitete ist die Pollenallergie. Das ist die eine Seite.

Die andere Seite zeigt, dass Allergien viel zu spät diagnostiziert werden. So dauert es im Durchschnitt sechs bis neun Jahre nach Auftreten der Beschwerden bis eine klare Diagnose vorliegt. Und selbst mit dieser Erkenntnis entschließt sich nur die Hälfte der Betroffenen, die Erkrankung ausreichend behandeln zu lassen. Dabei sind Allergien heute gut behandelbar und bei entsprechender Therapie könnte man der Entstehung von Asthma vorbeugen.

So verläuft eine Allergie

Genau genommen sind Allergien (medizinisch: allergische Reaktionen) eine Fehlsteuerung des Immunsystems. Es reagiert auf harmlose Bedrohungen mit einem Bombardement an Abwehrkörpern, die sich als belastende allergische Reaktion zeigt. Auslöser einer solchen allergischen Reaktion sind also nicht Krankheitskeime, sondern harmlose Substanzen aus der Natur. Ein gesundes Immunsystem kann üblicherweise zwischen „ungefährlichen“ und „bedrohlichen“ Angriffen unterscheiden. Doch Allergene sind voller Raffinesse, sie sind gefährlichen Keimen in ihrem Aufbau ähnlich: sie sind mikroskopisch klein und sehr eiweißreich. Das macht die Unterscheidung für das Immunsystem schwierig, und es kommt zu einer „Fehlentscheidung“. Das System schaltet auf „Abwehr“, worauf der Körper so genannte IgE Antikörper (Immunglobulin E) bildet.

Treffen diese Antikörper auf das Allergen (den Allergieauslöser), kommt es zu einer Kettenreaktion. Werden Pollen eingeatmet, werden Stoffe freigesetzt, die beim Allergiker eine Abwehrreaktion auslösen. Klassische Folgen sind gerötete Augen, triefende Nase und Niesattacken.

Faktor Vererbung

Allergien sind häufig vererbt. Die Neigung zu einer Überempfindlichkeit, ausgelöst durch den Kontakt mit an sich harmlosen Substanzen, nennt man Atopie. Diese Atopie ist höher, je belasteter die Eltern sind. Ist kein Elternteil allergisch – dabei ist nie auszuschließen dass einer es noch wird, oder geworden wäre - liegt das Risiko bei etwa 15 Prozent, ist ein Elternteil allergisch, beträgt das Risiko immerhin schon 30 Prozent, sind beide Eltern allergisch, trägt das Kind ein Risiko von über 50

Prozent. Allergien sind unberechenbar. Sie können auch schleichend verlaufen oder erst im fortgeschrittenen Alter auftreten.

Risiko: Umweltgifte und übertriebene Hygiene

Waren es vor 50 Jahren gerade mal zwei Prozent Allergiker, ist heute jeder 3. Österreicher betroffen. Grundsätzlich muss jede Allergie, so sie als solche diagnostiziert wurde, behandelt werden, andernfalls besteht das Risiko, ein allergisches Asthma zu entwickeln - Husten und Atemnot sind hierfür die ersten Anzeichen. Nur durch eine rechtzeitige Behandlung kann das verhindert werden. Bei leichteren Allergiearten, wie etwa bei leichtem Heuschnupfen reicht meist eine lokale Behandlung, als ein antiallergisches Medikament, wie Nasenspray oder Augentropfen an der Problemzone anzuwenden.

Im Zuge einer lokalen Behandlung gibt es verschiedene Möglichkeiten. Häufig werden Antihistaminika in Form von Nasenspray oder Augentropfen verordnet. Diese stoppen den durch Histamin ausgelösten Entzündungsprozess und wirken so der allergischen Entzündung entgegen. Liegt eine stärkere Allergie vor, können kurzzeitig auch Kortison-Präparate in Tropfen- oder Sprayform an der Nase verwendet werden. Die Wirkungen entfalten sich an der Schleimhaut, sofern das Präparat regelmäßig angewendet wird. Antihistamin-Cremes oder Gele werden meist bei juckenden oder nässenden Hautausschlägen verordnet, aber auch bei Insektenstichen. Vorsicht ist bei abschwellenden Nasen- und Augentropfen geboten, sie können zu einem Gewöhnungseffekt führen, und in der Folge die Schleimhäute schädigen.

Therapie schützt vor Asthma

Die systemische Therapie – also eine Behandlung, die in das System des Körpers einwirkt, bietet eine breite Palette an Möglichkeiten. Tabletten, Injektionen und Impfungen sind inzwischen hilfreiche Optionen geworden. Die entsprechenden Substanzen gelangen so ins Blut und erreichen alle Organe und Schleimhäute und können so ihre Wirkung entfalten.

Eine Möglichkeit, dem lästigen Niesen vor-

zubeugen ist eine spezielle Immuntherapie. Betroffene, die an allergischem Schnupfen, Bindehautentzündung, Insektengiftallergie oder Asthma, verursacht durch Pollen oder Hausstaubmilben leiden, können sich dieser Desensibilisierung unterziehen. Dabei werden dem Körper bestimmte Dosen des Allergieauslösers verabreicht. Er bekommt Pollenextrakt in großen Mengen über Jahre hinweg verabreicht. Dadurch wird sein Immunsystem tolerant gegen den Allergieauslöser. Dadurch kann sich die Allergie auch nicht weiter entwickeln. Diese Immuntherapie kann entweder in Form einer Injektionssimpfung oder einer Schluckimpfung (besonders bei Kindern) erfolgen.

Eine weitere Möglichkeit bietet seit vielen Jahren die Gräser-Tablette. Dabei wird täglich eine Tablette eingenommen, man muss mindestens 8 bis 16 Wochen vor der Pollensaison beginnen um die volle Effektivität zu erzielen. Allergien sind grundsätzlich kompliziert und daher schwer behandelbar. Viele wählen daher eine alternative Therapieoption. Der „sanfte“ Weg sollte jedoch zuvor mit dem Arzt genau besprochen werden, da viele Methoden zwar kostspielig, aber nicht immer Erfolg versprechend sind.

Bei leichten Allergien kann beispielsweise Homöopathie eine Alternative sein. So etwa sprechen in vielen Fällen Heuschnupfenpatienten auf hoch verdünnte Gräserpollenmischungen gut an. Auch die Akupunktur ist eine wirksame Möglichkeit zur Behandlung von leichten Allergien, allerdings ist die eher schwache Wirksamkeit in Relation zum eher teuren Behandlungspreis zu sehen. Atemtherapie oder Physiotherapie haben sich bewährt, vor allem bei Asthma und Atemwegserkrankungen. Ähnliche Erfolge haben Entspannungsmethoden wie autogenes Training oder Yoga gezeigt. Dabei kommt es zu einer Erweiterung der Bronchien und damit zu einer Verbesserung der Atemfunktion.

Infos für Österreich (Pollenbelastung, Ambulatorien etc.): www.pollenwarndienst.at ●

Text von Dr. Doris Simhofer

Quellen: Heuschnupfen - Durchatmen dank Spritze? In: Medizin Transparent, 2016, <https://www.medizin-transparent.at/heuschnupfen-hyposensibilisierung>. Heuschnupfen - keine Bagatelle. In: Pharmazeutische Zeitung, 2017, <https://ptaforum.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=8358>

RISIKOFAKTOREN FÜR ALLERGIEN

1. Vererbung durch die Eltern
2. Zu hoher Hygienestandard. Eine keimfreie Umgebung „erspart“ dem Immunsystem das Training.
3. Zu wenig Infektionen im Kindesalter (Kinder mit vielen Geschwistern bzw. die früh Krippen besucht haben, haben ein geringeres Allergierisiko)
4. Falsche Ernährung. Zu viel Konservierungs- und Zusatzstoffe (Farbstoffe), sowie bestimmte Nahrungsfette können dazu führen, dass das Immunsystem falsch programmiert wird.
5. Passivrauchen (begünstigt das Entstehen allergischer Atemwegserkrankungen)
6. Übermäßiger Kontakt mit Allergenen bei entsprechender Disposition

RANKING: DIE HÄUFIGSTEN ALLERGENE

1. Pflanzenpollen (Bäume, Gräser, Kräuter)
2. Tierhaare (Katze, Hund, Pferd)
3. Raumallergene (Schimmelpilze, Hausstaubmilbe)
4. andere Allergene (Mehl, Latex, Waschmittel, ...)

SO ÜBERSTEHEN SIE DIE REIZENDE „BLÜTEZEIT“

- Schlafen Sie bei geschlossenem Fenster
- Waschen Sie Ihre Haare häufig
- Lassen Sie Wäsche niemals im Freien trocknen
- Sonnenbrillen und Kopfbedeckung schützen vor Pollen
- Laufen im Freien: besser im Wald, die Bäume filtern die Pollen
- Achten Sie auf die Informationen des Pollenwarndienstes
- Wenn Sie einen Urlaub planen ist es günstig, während der Blütezeit ans Meer zu flüchten



Die sanfte Kraft im Kampf gegen den Krebs

Wenn eine konventionelle Krebstherapie und die sanfte Wirkung der Homöopathie gezielt kombiniert werden, ist das kein Widerspruch, sondern eine wertvolle Ergänzung. Denn nicht nur Nebenwirkungen können durch die ganzheitliche Heilmethode gelindert werden, auch die Lebensqualität und das Wohlbefinden der Patienten steigen.

Etwa 38.000 Österreicher erhalten jährlich die Diagnose Krebs. Was folgt ist meist ein emotionaler und körperlicher Ausnahmezustand. Die psychische Belastung ist enorm, Angst und Wut, aber auch Hilflosigkeit bestimmen die Gefühlswelt. Hinzu kommen die körperlichen Belastungen der Therapie, deren Hauptziel es ist, eine Heilung zu erreichen oder zumindest eine weitere Ausbreitung der Krankheit zu verhindern. Um dieses Ziel zu erreichen, wird ein auf den Patienten abgestimmter Therapieplan entwickelt. Neben der Operation können noch verschiedene andere Therapieformen zum Einsatz kommen. Häufig eingesetzt werden etwa die Strahlen- oder Chemotherapie. In

den letzten Jahren wurden auch neue Therapieformen wie die Immuntherapie oder die Antihormontherapie entwickelt, mit denen die Prognose von Krebserkrankungen wesentlich verbessert werden kann.

Nebenwirkungen – der Preis auf dem Weg zur Heilung

Alle Krebstherapien haben eines gemeinsam: Sie verursachen Nebenwirkungen. Diese können von Patient zu Patient unterschiedlich sein. Zytostatika, die bei einer Chemotherapie verabreicht werden, haben das Ziel, das Wachstum der Krebszellen zu hemmen und diese zugleich abzutöten. Ihre Wirkung lässt sich jedoch nicht nur auf die bösartigen Zel-

len einschränken. Auch gesundes Gewebe ist davon betroffen. Blutbildveränderungen, Übelkeit, Erbrechen, Haarverlust, Müdigkeit (Fatigue) und Erschöpfung sind die Folge. Auch die Strahlentherapie wirkt sich nachhaltig auf den Allgemeinzustand aus. Bei dieser Behandlungsform werden die Tumorzellen mit energiereichen Strahlen (Photonenstrahlung oder Teilchen-Strahlung) meist von außen über die Haut bestrahlt.

Akute Nebenwirkungen, die bei der Bestrahlung auftreten können, sind Schleimhautentzündungen im Mund oder in der Speiseröhre, Übelkeit oder Durchfälle. Auch Spätfolgen der Bestrahlung können auftreten. Dazu ge-

hören etwa Hautverfärbungen, Ausschläge, Mundtrockenheit oder Veränderungen der Lungen- oder Darmfunktion.

Mit Homöopathie Nebenwirkungen lindern für den Therapieerfolg

All diese Beschwerden beeinträchtigen naturgemäß das Wohlbefinden und die Lebensqualität der betroffenen Patienten wesentlich, wie auch Dr. Ilse Fleck-Václavik bestätigt. In ihrer Praxis begleitet die Allgemeinmedizinerin und erfahrene Homöopathin viele Patienten bei ihrer Krebstherapie: „Krebspatienten sind mit einem enormen Leidensdruck konfrontiert. Sie akzeptieren die Beschwerden, kämpfen aber natürlich dennoch oft mit den Nebenwirkungen. Im Verlauf der Behandlung kann das bei manchen Patienten sogar dazu führen, dass sie die Therapie abbrechen wollen.“

Eine kritische Phase, die auch den Behandlungserfolg gefährden kann. Denn wirken sich die Nebenwirkungen zu stark auf den Allgemeinzustand des Patienten aus, muss die Therapie verkürzt, verändert oder reduziert werden, was wiederum den Heilungsprozess beeinträchtigen kann, wie Dr. Fleck-Václavik bestätigt: „Ziel einer begleitenden homöopathischen Behandlung ist es daher auch, die Nebenwirkungen zu lindern, damit die Therapie optimal verlaufen kann.“

Vielfältige Einsatzmöglichkeiten

Wie aber kann die Homöopathie hier erfolgreich eingesetzt werden? „Es gibt verschiedenste Arten von Nebenwirkungen, die homöopathisch gut behandelbar sind. Dazu gehören etwa Übelkeit, Erbrechen, Krämpfe, Knochen- und Gelenkschmerzen, aber auch Schlafstörungen und klimakterische Symptome“, erklärt Dr. Fleck-Václavik und verweist am Beispiel einer Patientin auf besondere Erfolge bei der Behandlung von Haut-Problemen: „Die Dame wurde mit einer Antikörper-Therapie behandelt und litt in der Folge unter extremen Hautausschlägen. Sie hat ein Ekzem im Gesicht, auf den Unterarmen und am Haaransatz entwickelt, das bei Sonneneinstrahlung schlimmer wurde. Sie konnte das Haus so gut wie gar nicht mehr verlassen und wollte ihre Behandlung abbrechen. Durch die homöopathische Be-

handlung ist die Haut innerhalb von Tagen deutlich besser geworden, die Antikörper-Therapie konnte fortgesetzt und die Dosis sogar erhöht werden.“

Für mehr Wohlbefinden und Lebensqualität

Ähnliche Erfolge bestätigt auch Univ.-Prof. Dr. Michael Frass, Leiter der Spezialambulanz „Homöopathie bei malignen Erkrankungen“ am AKH in Wien. Er betont darüber hinaus die Möglichkeiten bei der Behandlung psychischer Beschwerden: „Eine Krebstherapie – ganz egal in welcher Form sie erfolgt – hat massive Auswirkungen auf den Gemütszustand der Patienten. Wir haben in einer pragmatischen Studie herausgefunden, dass eine begleitende homöopathische Behandlung die Lebensqualität und das allgemeine Wohlbefinden der Patienten maßgeblich verbessert.“

Individuell und auf persönliche Beschwerden abgestimmt

Zentraler Faktor beim Einsatz der Homöopathie – ganz egal ob sie auf körperlicher oder emotionaler Ebene wirken soll – sei ihre Individualität, erklärt Prof. Frass: „Jeder Krebspatient hat eine einzigartige Geschichte und kämpft mit Problemen, die in der Form nur bei ihm auftreten, darauf nimmt die Homöopathie Rücksicht.“

Besonders anschaulich wird dies bei den typischen „Als-ob-Syndromen“, die während der Chemotherapie häufig auftreten: „Einer meiner Patienten schilderte seine Schmerzen bei der Chemotherapie, mit dem Gefühl, als ob ihm während der Chemotherapie das Skalp abgezogen würde. Außerdem hatte er den Eindruck, Luft würde in seine Beine gepumpt, was ihm starke Schmerzen verursachte. Die Beschwerden traten während seiner Therapiezyklen bis zu fünfzig Mal pro Tag auf. Mit Hilfe einer individuell auf ihn abgestimmten homöopathischen Arznei verschwanden die Beschwerden nach kurzer Zeit völlig.“

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie auch unter www.ordination-frass.at ●

Text von Daniela Hennrich

Quellen: <https://www.krebshilfe.net/subnavigation/presse/presse-detail/?detail=258&list=33>; <https://www.krebshilfe.net/information/therapie/chemotherapie/>; <https://www.krebshilfe.net/information/therapie/strahlentherapie/>

Eventtipp

TAG DER HOMÖOPATHIE

Kostenloser Infoabend für PatientInnen, Angehörige und Interessierte am 12. April im Billrothhaus anlässlich des Tages der Homöopathie.

Anlässlich des Geburtstages von Samuel Hahnemann, dem Erfinder der Homöopathie, werden die Referenten am Vortragsabend den Stellenwert der traditionellen Therapiemethode in der Onkologie darlegen und anhand von Fallbeispielen gut wirksame Arzneien vorstellen.

„Die homöopathische Medizin bietet uns eine Vielzahl von Arzneien, mit denen wir die Nebenwirkungen der konventionellen Krebstherapie lindern können und die Lebensqualität der PatientInnen positiv beeinflussen können. Oft ist erst durch unsere Intervention eine optimale Behandlung möglich“, so die Referenten Allgemeinmedizinerin Dr. Ilse Fleck und Dr. Erfried Pichler, Vorstand der Österreichischen Gesellschaft für Homöopathische Medizin (ÖGHM).



Dr. Erfried Pichler



Dr. Ilse Fleck

Anmeldung ist nicht erforderlich. Der Eintritt ist frei.

Wann: 12. April 2018

Uhrzeit: 18.00 - 20.00 Uhr

Wo: Billrothhaus
Gesellschaft der Ärzte in Wien
Frankgasse 8
1090 Wien

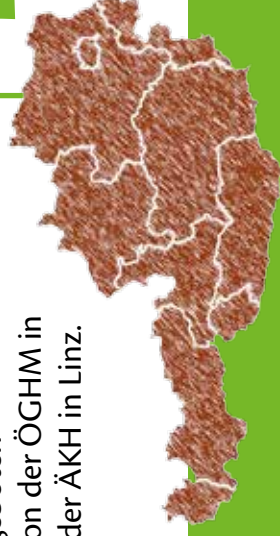
1842

ist das Jahr, in dem die erste **Vereinigung österreichischer Homöopathen** in Wien gegründet wurde.



2

offizielle **Homöopathie Ausbildungen**, die von der Ärztekammer anerkannt werden, gibt es zur Zeit in Österreich. Angeboten werden diese von der ÖGHM in Wien und von der ÄKH in Linz.



1.200

Globuli sind in etwa in einem Standard-Fläschchen enthalten.

Zahlen in der Homöopathie

40,1

Millionen Euro

wurden im Jahr 2014 in Österreich für homöopathische Arzneimittel ausgegeben. Das sind 0,84 Prozent des gesamten österreichischen Pharmamarktes.



Mit **3.000**

Euro ist der Preis dotiert, der jährlich von der Dr. Peithner KG für besondere Leistungen rund um die Forschung in der Homöopathie vergeben wird.

71%

der Österreicher sagen, dass homöopathische Arzneimittel gut wirksam sind.

96%

So hoch ist der Bekanntheitsgrad der Homöopathie in Österreich.

719

ÄrztInnen haben derzeit ein offizielles Homöopathie-Diplom von der Österreichischen Ärztekammer. Davon sind **507 Frauen** und **212 Männer**.





Homöopathie ist kosteneffizient:

Laut einer Schweizer Studie ist die homöopathische Behandlung um

15,4 Prozent günstiger als klassische, medizinische Behandlungen.

15,4%

wurde die Homöopathie durch

Dr. Samuel Hahnemann

mit der Veröffentlichung seiner Forschungsergebnisse begründet.

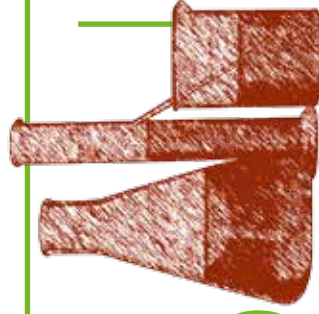
1796



350

Stunden

zusätzliche Ausbildung benötigten Ärztinnen in Österreich, um ein offizielles ÖÄK-Diplom in der komplementären Medizin – Homöopathie – zu erhalten.

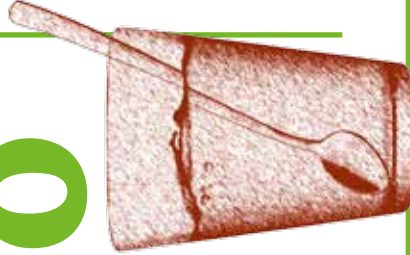


10

Mal wird jede Substanz mit dem Trägerstoff bei der Handverarbeitung verschüttelt bzw. verrührt.

Kein **Metalllöffel** sollte zur Einnahme homöopathischer Dilutionen verwendet werden, da sich Metall ungünstig auf deren Effekt auswirken kann. Besser auf Porzellan oder Plastiklöffel zurückgreifen!

0



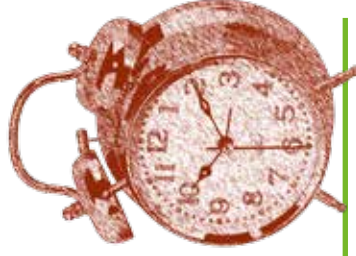
3.000

ist die Zahl der verschiedenen **Arzneisubstanzen**, die in der Homöopathie derzeit bekannt sind.



30

Minuten sollten Sie vor und nach der Einnahme von homöopathischen Arzneimitteln auf das Essen und Trinken sowie auf das Zähneputzen und das Rauchen verzichten.



8

Wenn man die vielen Ausgangsstoffe und deren verschiedenen Darreichungsformen in ihren unterschiedlichen Potenzen betrachtet, hat die Dr. Peithner KG über

600.000

Einzelmittel im Sortiment.



Darreichungsformen gibt es für homöopathische Arzneimittel: Globuli, Tabletten, Dilutionen, Salben, Einmalphiole, Pastillen, Gel und auch Injektionen!



11.600.000

Ergebnisse liefert Google, wenn man nach »Homöopathie« sucht.



DR. PEITHNER KG
DAS HAUS DER HOMÖOPATHIE



Entgiften und Entschlacken

Der Gedanke, immer 100 Prozent geben zu müssen ist weit verbreitet. Doch den Spagat zwischen Familie, Job und Freizeit zu schaffen und sich dabei selbst nicht zu vernachlässigen? Gar nicht so einfach, wenn wir alles unter einen Hut bringen wollen. Wir bringen unsere Wohnung auf Vordermann - warum also nicht auch die Fastenzeit nutzen, um wieder Zeit in sich selbst zu investieren?

Fasten ist heutzutage nicht mehr nur ein religiöser Brauch vor Ostern. Beim Verzicht oder der Einschränkung von Nahrung stehen heutzutage meist der moderne Körperkult und der Verlust von ein paar überschüssigen Kilos im Vordergrund. Fasten kann nach der anfänglichen Überwindung außerdem den Kopf frei machen und zu einem besseren Wohlbefinden, sowie innerer Ruhe führen.

Der Frühjahrsputz von innen

Basenfasten, Saftfasten, F.-X.-Mayr-Kur und die diversen anderen Methoden des Fastens - die Auswahl ist groß und so ist bestimmt auch für jeden etwas Passendes dabei. Das Ziel einer individuellen Fastenkur ist es, den

Körper von angesammelten Giftstoffen zu reinigen und so die eigene Gesundheit zu optimieren. Das kann entweder in Eigenregie zu Hause oder auch während eines Fastenurlaubes passieren.

Die ideale Fastenkur

Zu Beginn einer Fastenkur sollte immer an eine Darmreinigung gedacht werden. Dazu können zum Beispiel Bittersalz eingenommen oder ein Tee mit Sennesblätter getrunken werden. Wichtig bei einer 3 bis maximal 10 wöchigen Fastenkur ist, dass ausreichend - also 2 bis 3 Liter Flüssigkeit - getrunken wird. Dabei aber auf Säfte, Limonaden, Kaffee und Alkohol verzichten und stattdessen Heilkräutertees oder Wasser trinken.

Heilkräuter

Zahlreiche Heilkräuter unterstützen die Ausscheidung von Abfallstoffen, die im täglichen Stoffwechsel anfallen. Dazu gehören zum Beispiel Brennnessel, Birke, Löwenzahn oder Goldrute. Unsere Leber regeneriert durch den Genuss von Mariendistel, Artischocke oder Wermut. Und für unseren Darm können Flohsamen, Leinsamen oder auch Bärlauch wohltuend wirken.

Homöopathie

Eine homöopathische Kur soll unsere Ausscheidungsorgane, unsere Haut und Schleimhaut, sowie unser Bindegewebe beim Ausleiten und Entgiften und beim anschließenden Wiederaufbauen unterstützen. Ihr Homöopath berät sie gerne über eines der zahlreichen verdünnten Helferlein aus der Natur.

Digitale Entgiftung

Die ständige Erreichbarkeit in Job und Freizeit führt zu weniger Schlaf und kürzeren Erholungsphasen. Versuchen Sie den hektischen Alltag hinter sich zu lassen und wieder die Seele baumeln zu lassen. Denn ein bewusster Umgang mit dem eigenen Smartphone sorgt ebenso für mehr Lebensqualität. Schalten Sie also doch auch mal ihr Handy für ein paar Stunden ab.

Körperliche Betätigung

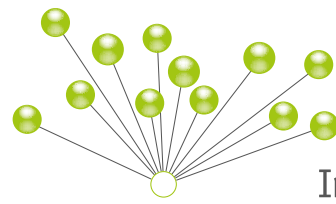
Während der Fastenkur sollte auf Sport keinesfalls verzichtet werden. Gymnastik, Laufen oder Schwimmen fördern unseren Kreislauf und bauen Muskulatur auf. Was und wie intensiv trainiert wird, sollte dabei individuell angepasst werden. Dabei aber auf ausreichende Ruhephasen nicht vergessen!

Genug schlafen

Damit unser Körper sich erholen kann, müssen wir darauf achten, dass wir ausreichend schlafen. Gönnen Sie sich davor zum Beispiel ein angenehmes Schaumbad oder probieren Sie autogenes Training, um nach einem anstrengenden Tag wieder runter zu kommen und verzichten Sie auf das Smartphone im Bett. ●

Text von Nicole Ecker, PKA

Quellen: Wichtl-Teedrogen und Phytopharmaka, W. Blaschek, 6. Auflage, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, 2016, Stuttgart; Praxis-Lehrbuch Heilpflanzenkunde, U. Böhning, 4. Auflage, Haug Verlag, 2014, Stuttgart



Initiative
Homöopathie
hilft



- INFORMATION
- ARZNEIMITTELSUCHE
- ARZTSUCHE
- TIERARZTSUCHE



Verein Initiative „Homöopathie hilft!“

initiative@homeopathiehilft.at

www.homeopathiehilft.at

www.facebook.com/homhilft



© VeganBlatt

Vegan Blatt

präsentiert:

Lauch: Die gesunde Heilpflanze

Lauch, oder auch als Porree bekannt, ist mit großer Wahrscheinlichkeit wortwörtlich in aller Munde. Doch inwieweit wissen wir über die gesunde Pflanze und ihre besondere Wirkung Bescheid?

Der Lauch ist ein vielseitiges Zwiebelgemüse, gehört zur Pflanzenfamilie der Amaryllidgewächse und wird schon seit Jahrtausenden von Jahren verwendet. Beinahe das ganze Jahr über können wir das leckere Gemüse verspeisen, denn der heimische Lauch hat ganzjährig Saison.

Geringe Ansprüche machen die pflegeleichte und winterfeste Pflanze besonders beliebt, daher kann der Lauch auch im eigenen Zuhause problemlos angebaut werden. Bis zu 80 cm wächst der Lauch in die Höhe und bildet saftig grüne Laubblätter, die eine stolze Länge von 50 cm bekommen können. Doch der Lauch wird nicht nur in Küche & Garten geschätzt.

Die schlanke Stange & ihre Wirkung

Die grüne Stange hat es richtig in sich! Der Lauch enthält in seinen grünen Pflanzen-

teilen den Farbstoff Beta-Carotin, dem eine stark antioxidative und antibakterielle Wirkung nachgesagt wird.

Durch den hohen Inulingehalt (lösliche Ballaststoffe), die unsere Darmflora positiv beeinflussen und den enorm hohen Vitamin C & K-Gehalt stärkt die Heilpflanze unser Immunsystem und schützt uns vor freien Radikalen. Schwefelverbindungen zeichnen ihn außerdem zu einem beliebten Entschlackungs- und Entgiftungsgemüse aus - eine richtig gesunde, schlanke Stange also!

Nützliche Tipps & Tricks

Bei der Verwendung von Lauch darf folgender Fehler bloß nicht gemacht werden: Das Abschneiden & Wegwerfen der grünen Blätter! Denn ausgerechnet in den grünen Blättern steckt 300 mal so viel Beta-Carotin wie im weißen Abschnitt. Von der Wurzel-

VEGANE SPAGHETTI CARBONARA MIT LAUCH-KOKOS-SAUCE

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Packung vegane Vollkorn-Spaghetti
- 1 Stange Lauch
- 2 EL Kokosöl
- 250 ml vollfette Kokosmilch (z.B.: von Alnatura)
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung

Die Spaghetti laut Packungsanweisung kochen. Den Lauch gründlich waschen und in Ringe schneiden.

Eine Pfanne mit dem Kokosöl aufstellen und den Lauch darin kurz andünsten. Mit der Kokosmilch ablöschen, salzen, pfeffern und für einige Minuten köcheln lassen bis der Lauch weich ist.

Noch mal kräftig abschmecken, mit etwas frisch geriebener Muskatnuss würzen und mit den Spaghetti servieren.

Wir wünschen ein gutes Gelingen und guten Appetit!

spitze bis zu den Blättern kann alles verwendet und verspeist werden.

Der Lauch sollte nicht gemeinsam mit geruchsempfindlichem Gemüse gelagert werden, da diese den Geruch stark annehmen. Daher unsere Empfehlung: Besser einzeln lagern, oder in ein Küchentuch einwickeln!

Lauch kann sowohl roh, als auch gekocht genossen werden. Durch sein zwiebelartiges Aroma gibt er vielen Gerichten den letzten Pfiff und ist gut verdaulich.

Er eignet sich für all jene, die Würze mögen, aber Schärfe nicht gut vertragen. ●

veganblatt.com ist eine österreichische Plattform, die sich für veganen und gesunden Lebensstil verschrieben hat.



Auf die sanfte Tour

Bewegung ist gesund, sie hält vital und fit, das ist weitreichend bekannt. Was aber, wenn schon bei jeder alltäglichen Bewegung jeder Schritt schmerzt, das Treppensteigen zur Herausforderung wird und Sport dann im untersten Ranking der Lieblingsbeschäftigungen rangiert? Ein Tipp: gelenksschonende Sportarten sind weder langweilig, noch uncool – und sie machen Spaß.

Eines vorab: moderate Bewegung, Sport, Aktivität und ähnliche gesunde Synonyme für Mobilität haben nichts mit Wettkampfgedanken und Kasteien zu tun. Das ist die gute Nachricht für etwa eineinhalb Millionen Österreicher, die von Gelenkschmerzen geplagt werden und mit dem guten medizinischen Rat „bleiben Sie in Bewegung“ versorgt werden. Was tun, wenn Knie-, Hüft- oder Schultergelenke nicht mitspielen wollen? Oder wenn eine beginnende Arthrose Angst vor jedem Schritt macht? Trotzdem in Bewegung bleiben, raten Mediziner, denn moderate Aktivität trägt zu einem guten Lebensgefühl bei und verbessert das Wohlbefinden. Sich regelmäßig zu bewegen, schmiert die Gelenke und schützt vor Übergewicht – und ein Zuviel an Kilos wirkt sich wieder auf die Gelenke aus.

Sanft und schonend

Gelenksschonende Sportarten sind ideal als Prävention und optimal als ergänzende Therapie, um die Gelenke beweglich zu halten, um das Fortschreiten einer Erkrankung zu verzögern – und um ein paar Kilo Körpergewicht zu verlieren. Empfehlenswert sind Sportarten wie Radfahren, Schwimmen oder Spazierengehen – auch auf unebenen Böden, sehr gut für die Körperhaltung, für Geist und Gelenke ist auch das Tanzen.

Nicht jede Sportart eignet sich für jeden Sportsgeist. Übergewichtige werden eher nicht mit Laufen beginnen, da es die Gelenke belastet, sondern die gemütlichere Variante vorziehen: Nordic Walking heißt die sportliche Variante, die Bewegungsfreudige den findigen Finnen abgeschaut haben. Der Vor-

teil: Die Gelenke werden nicht belastet, andererseits werden alle Muskeln bewegt, dadurch wird mehr Energie verbraucht. Auch Schwimmen ist ein gelenkschonendes (Anti-Übergewichts-)Programm. Im schwerelosen Zustand sollte man jedoch schon einige Längen durchhalten, um einen Erfolg verzeichnen zu können. Plätschern und Pritscheln gilt nicht. Diese „Wassersportarten“ haben lediglich Erholungswert.

Für Körper und Geist

Tai Chi, Qi Gong oder Yoga sind sanfte Bewegungsarten, bei denen es weder Gewinner, noch Verlierer gibt. Sie verbessern die körperliche Fitness und wirken sich äußerst positiv auf das vegetative Nervensystem aus. Diese Aktivitäten wirken sich – wie übrigens auch Yoga – positiv bei vielen anderen Erkrankungen aus, wie etwa bei Asthma, Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht oder Kopfschmerzen. Die gesunde Trias von Atmung, Entspannung und Muskelkräftigung zeigt schon nach wenigen Wochen Erfolge. Darüber hinaus belasten diese sanften Sportarten weder Gelenke noch Bänder, sondern fördern Beweglichkeit und Gelenkigkeit.

Lust an der Natur

Wandern in den Bergen kann auch für Soft-Einsteiger ein interessanter, weil ganzheitlicher Sport sein, der die Gelenke schont. Der Vorteil dieser Sportart: Fast alle wichtigen Muskeln werden gleichmäßig gefordert, darüber hinaus liefert das damit verbundene Naturerlebnis auch aus psychischer Sicht neue Kraft und Energie. Die gesundheitlichen Effekte von Bewegung in luftigen Höhen wirken sich auf Blutbild, Sauerstofftransport, Blutzucker- und Blutfettstoffwechsel, Blutdruck- und Pulsverhalten, Gewicht sowie den mentalen Bereich aus. Auf das Bergabenteuer sollte man sich jedoch schon einige Zeit vor der Wandersaison vorbereiten. Als Faustregel gilt: Wer vier bis sechs Stockwerke steigen kann ohne außer Atem zu kommen und dies vielleicht sogar mit einer Tasche bepackt problemlos schafft, hat sicher mit einer Ganztags-Wanderung keine Probleme. Wer nach zwei bis vier Stockwerken aus der Puste kommt, sollte es erst mal mit einer Zwei-Stunden-Wanderung ver-

Fortsetzung auf Seite 14 ➔

⇒ Fortsetzung von Seite 13

suchen. Wer schon vor dem zweiten Stockwerk schwer atmet sollte erst mal Wanderungen über eineinhalb Stunden in der Ebene einlegen.

Radeln – drinnen und draußen

Radfahren ist der Klassiker unter den gesunden Sportarten und kommt in erster Linie dem Knie- und Hüftgelenk zugute. Dank der harmonisch-runden Bewegungen und der Entlastung der Kniegelenke eignet es sich hervorragend, um in Form zu bleiben. In der kalten Jahreszeit sind Home- und Crosstrainer ideal für ein gelenkschonendes Training. Durch die sanfte Bewegung werden Muskeln und Zellen besser mit Sauerstoff versorgt, das Herz-Kreislauf-System wird angekurbelt, die Durchblutung gefördert. Das Training kann flexibel geplant werden, und ist praktisch für jeden geeignet, egal ob jung oder alt, dick oder dünn. Während das Radeln am Hometrainer für die meisten wohl ein vertrauter motorischer Ablauf ist, ist der Bewegungsablauf am Crosstrainer etwas komplizierter. Beim Hometrainer treten die Beine wie beim Radfahren, beim Crosstrainer beschreibt die Fußbewegung eine elliptische Runde. Je nach Wunsch kann man die Bewegungsabläufe durch Einstellung am Gerät steuern und sie zum Beispiel dem Joggen oder Wandern nachempfinden. Im Gegensatz zum Hometrainer sind beim Crosstrainer auch die Arme in einer rhythmischen Gegenbewegung im Einsatz, sodass der Schultergürtel mitschwingt und der gesamte Körper in Bewegung ist. Ergometer sind absolut sicher und eignen sich daher auch gut für Ältere und weniger Geschickte, ebenso für Menschen mit Übergewicht. Am Crosstrainer sind generell mehr Muskeln in Bewegung, die Muskeln im Kniebereich werden stärker trainiert als beim Zimmerfahrrad.

Egal ob Sie sich für Walken, Radfahren, Rudern, Yoga oder Schwimmen, erwärmen: Allen gemeinsam ist die positive Wirkung. Vorausgesetzt, das Training wird konsequent betrieben. ●

Text von Dr. Doris Simhofer

Quellen: Bewegungsbroschüre des Fonds Gesundes Österreich, 2013, <http://www.fgoe.org/presse-publikationen/downloads/broschueren-folder/bewegungsbroschue/2017-01-25-908665598/view?searchterm=Bewegungsbroschue%3f8f8c>; Bewegung und Sport. In: Technikerkrankenkasse, <https://www.tk.de/techniker/service/gesundheits-und-medizin/behandlungen-und-medizin/rheuma/bewegung-und-sport-bei-rheumatoider-arthritis-2017860>



Wann ist ein Mann ein Mann?

Homöopathie ist keine Frage des Geschlechts – Männergesundheit im Wandel der Rollenklischees.

>> *Männer haben Muskeln. Männer sind furchtbar stark. Männer können alles. Männer kriegen 'nen Herzinfarkt ... Wann ist ein Mann ein Mann? <<*

Wann ein Mann ein Mann ist, das hat sich Herbert Grönemayer schon vor über 30 Jahren gefragt und er lag damit voll im Trend. Denn in den 80er-Jahren wandelte sich die Frauenforschung langsam hin zur Geschlechterforschung und damit auch zur Erforschung der Männer. Heute klingt uns das vertraut als „Gender Studies“ im Ohr. Diese beschäftigen sich nicht nur mit den unterschiedlichen Rollenbildern von Mann und Frau, sondern zunehmend auch mit der sogenannten „Gender Gap“ hinsichtlich der unterschiedlichen Lebenserwartungen von Männern und Frauen.

Es sind selbstverständlich Klischees, von denen Grönemayers Text strotzt, doch diese Klischees begegnen uns in der Gender Forschung auch in der heutigen Zeit. Vor allem dann, wenn es um Männer und ihre Gesundheit geht: Etwa wenn auf der einen Seite wird mit dem geflügelten Wort „Männergrippe“ unterstellt wird, dass Männer

schon beim kleinsten Schnupfen zu bedürftigen Patienten werden, und auf der anderen Seite Indianer gleichzeitig „keinen Schmerz kennen“ sollen. In der Realität der Männergesundheit scheint besonders das Indianer-Klischee nicht ganz unbegründet zu sein. So gehen Männer tatsächlich seltener zum Arzt als Frauen, die sich darüber hinaus nach wie vor für die Familiengesundheit verantwortlich fühlen. Und auch die Homöopathie wird weiterhin eher von Frauen angewendet: 62 Prozent haben homöopathische Arzneien bereits genutzt, bei den Männern sind es hingegen nur 37 Prozent. Dabei gibt es ideale homöopathische Arzneispezialitäten, die besonders für typische Männererkrankungen geeignet sind.

Etwa sind fast doppelt so viele Männer von Herz-Kreislaufkrankungen betroffen wie Frauen. **Gegen die Symptome von Herz- und Kreislaufbeschwerden können sowohl spezielle homöopathische Komplexmittel als auch von homöopathischen Ärzten verschriebene, individuelle Einzelmittel eingesetzt werden.** Auch unspezifische Verletzungen führen bei Männern beinahe zu doppelt so vielen Kranken-

standstagen wie bei Frauen. Überdies sind Männer häufiger von Verrenkungen des Sprung- oder Kniegelenkes betroffen. **Gerade im Bereich des Bewegungsapparats wird die Homöopathie immer wieder eingesetzt, beispielsweise in Form von Salben, Gels und auch Tabletten.** Und falls Sie doch einmal die Männergrippe erwischen sollte, hat die Homöopathie selbstverständlich auch hierfür lindernde Arzneimittel im Angebot (siehe Kasten rechts). **Die Homöopathie ist also keineswegs reine Frauensache, sondern bietet in ihrem breiten Spektrum ein weites Feld an Einsatzmöglichkeiten auch im Bereich der Männergesundheit.**

>> Männer nehm'n in den Arm. Männer geben Geborgenheit. Männer weinen heimlich. Männer brauchen viel Zärtlichkeit.<<

Seit den 80er-Jahren hat sich nicht nur hinsichtlich der Betrachtung von Männergesundheit viel getan, denn das Männerbild wandelte sich in den letzten Jahrzehnten immer wieder. Endlich hatten wir uns an den Mitte der 90er erstmals publizierten Begriff „Metrosexualität“ und den damit einhergehenden Trend zum feminineren Männerbild gewohnt, schon war der gefühlte Hype auch wieder vorbei. Heute scheint dagegen ein besonders maskulines Männerbild gefragt – Werbung und Modewelt zeigen wie es gehen soll: Dichter Vollbart, Holzfällerhemd – ein optisches Männlichkeitsrevival. Vordergründig! Denn zwischen all diesen modischen Veränderungen unterliegen auch die Erwartungen, die an Männer gestellt werden, einem ständigen Wandel.

In der Öffentlichkeit und in Lifestylemagazinen werden hauptsächlich die Erwartungen an Frauen thematisiert und – teilweise zurecht – bekrittelt. Job, Familie, Haushalt unter einen Hut zu bringen und dann auch noch verständnisvolle Ehefrau und lustvolle Geliebte zu sein – kaum ein Frauenmagazin, das sich der Unvereinbarkeit dieser Erwartungen nicht bedient. Es scheint, als hätten es die Männer um einiges leichter, denn wann liest man schon etwas von „Kind und Karriere – wie Sie als Mann alles unter einen Hut bekommen“?

>> Männer haben's schwer, nehmen's leicht, außen hart und innen ganz weich. Wird'n als Kind schon auf Mann geeicht. Wann ist ein Mann ein Mann? <<

Doch wie sieht es mit den Erwartungen an die Männer aus? Sie scheinen nicht minder hochgeschraubt. Denn es ist keineswegs einfach, das über Jahrhunderte gewachsene (Selbst-) Bild der starken, beschützenden, autoritären und souveränen Männer von einem Jahrzehnt aufs andere durch ein völlig neues zu ersetzen. So hören viele Burschen auch heute noch: „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“ oder „Buben weinen nicht.“ Wiewohl sich die spätere Ehefrau sehnlich wünscht, dass ihr Mann auch einmal Gefühle zeigt. Das heutige Männerwunschbild scheint von kaum überbrückbaren Gegensätzen durchzogen. Viele Klischees über den „perfekten“ Mann vereinen sich zu einem haltlosen Fremd- und Selbstbild: Ein Mann soll stark sein, diese Stärke auch ausstrahlen und dabei zum rechten Moment seine Verletzlichkeit zulassen und zeigen können. Ein Mann wird vielfach immer noch über seinen beruflichen Erfolg definiert, gleichzeitig soll er sich jedoch auch voll und ganz auf die Kinder einlassen, für die er genügend Zeit erübrigen muss. Ein Mann soll wissen, wie man mit Hammer, Nagel und Bohrmaschine umgeht und dabei gleichzeitig das nötige Fingerspitzengefühl mitbringen, um sich seine Hemden selbst zu bügeln. Männer sollen selbstbewusst für sich einstehen, aber dabei gleichzeitig genügend Empathie aufbringen, um Kompromisse einzugehen. Sie sollen jeden ihrer Gedanken offen und ehrlich teilen, aber dabei dennoch der geheimnisvolle Liebhaber bleiben. Und sie sollten dem Shades-of-Grey-Boom mit der nötigen Experimentierfreudigkeit begegnen und dabei gleichsam wissen, wann gefühlvolle Zärtlichkeit und Kuschelrock angebracht sind.

Auch wenn sich die Rollenbilder langsam wandeln und starre Geschlechterklischees nach und nach aufgelöst werden, werden an Männer also auch heute noch althergebrachte Erwartungen gestellt, wie der aktuelle Gender Equality Report 2017 zeigt. Immerhin 43 Prozent aller Befragten sehen es weiterhin als die Aufgabe des Mannes, das Geld nach Hause zu bringen und zehn Prozent geben in

der Umfrage an, dass es unmöglich ist, wenn ein Mann weint.

Wo immer Sie sich selbst also im neuen Rollenbild des Mannes definieren und positionieren möchten: Gesundheit ist auch Männersache! Achten Sie auf sich und auf Ihre Bedürfnisse! Denn –um mit Grönemayer zu schließen – „Männer sind auf dieser Welt einfach unersetzlich.“ ●

Text von Lisa Vesely

Quellen: <https://www.gesundheit.de/familie/maennergesundheit/maennerkrankheiten/maennerkrankheiten>; GfK Austria: Homöopathie in Österreich, 2015, Grundgesamtheit 2.000 Personen ab 15 Jahren, repräsentativ für die österreichische Bevölkerung; Auftraggeber: Dr. Peithner KG, Quelle: IMS Health Austria, 2014; Homöopathische Einzelmittel werden statistisch nicht erfasst; „Mir geht es gut“ - Gesundheitsvorstellungen von Männern in der Schweiz; Nina Wehner/Diana Baumgarten/Frank Luck/Andrea Malhofer/Elisabeth Zemp; <https://derstandard.at/2000068005565-1353208106220/Was-macht-fuer-Sie-ein-modernes-Maennerbild-aus>; <https://kuerier.at/wellness/die-drei-top-gruende-warum-maenner-nicht-zum-arzt-gehen/203501112>

HOMÖOPATHISCHE ARZNEIEN IM ÜBERBLICK

Herz- und Kreislaufbeschwerden

Hier können beispielsweise **Cralonin®**-Tropfen eingesetzt werden, die sich zur Unterstützung der Behandlung von nervösen Herzstörungen ebenso eignen, wie bei einer leichten Einschränkung der Herzleistung nach Belastungen.

Stumpfe Verletzungen

Traumeel®, das es als Salbe, Gel oder in Tablettenform gibt, regt die Heilung stumpfer Verletzungen an und eignet sich bei Alltags- und Sportverletzungen, wie etwa Prellungen, Verstauchungen, Verrenkungen und Blutergüssen. **Lymphomyosot®**-Tabletten und -Tropfen fördern darüber hinaus die natürliche Lymphdrainage und reduzieren lymphatische Ödeme.

Erkältungssymptome

Bronchialis-Heel®-Tabletten lindern Symptome von produktivem Husten.

Gripp-Heel®-Tabletten helfen bei typischen Beschwerden von Erkältungen und grippalen Infekten und lindern Schnupfen und Husten. **Tonsiotren®**-Tabletten helfen bei Entzündungen im Rachenraum und sind damit ein wirksames Mittel bei Halsentzündungen.

Homöopathie dient zur Anregung der körpereigenen Regulation. Tabletten/Tropfen zum Einnehmen, Salbe/Gel zum Auftragen auf die Haut. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

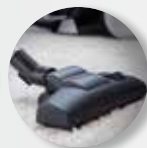
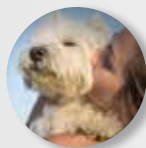
Adrisin[®] statt Allergie

NEU



Adrisin[®]-Tabletten zur vorbeugenden Behandlung und Linderung von Allergiesymptomen wie

- Niesen
- laufende Nase
- tränende Augen
- Hautirritationen



Macht nicht müde!


DR. PEITHNER KG
DAS HAUS DER HOMÖOPATHIE