

Homöopathie und Sport

Homöopathische Arzneien sind bei Sportverletzungen nicht nur in der Lage, Beschwerden zu lindern, sondern können auch die Heilung des Gewebes effektiv fördern.

„Bewegung ist gesund“ – diese Weisheit gilt für den Körper und auch für unsere Seele. Kein Wunder, dass Bewegung und Sport neben einer ausgewogenen Ernährung, einem adäquaten Körpergewicht und der eigenen seelischen Balance mit die wichtigsten Eckpfeiler einer gesunden Lebensweise sind. Leider aber kommt es bei sportlicher Betätigung immer wieder zu Verletzungen, insbesondere bei zunächst untrainierten Personen oder wenn der Sport sehr heftig oder wett-kampfmäßig durchgeführt wird. Dann helfen homöopathische Arzneimittel, die sich gerade bei Sportverletzungen als besonders wirkungsvoll gezeigt haben.

Komplikationen können vermieden werden, und Verletzungen heilen schneller. Vergessen Sie aber aus lauter Begeisterung über die Globuli bitte nicht, dass bei Verletzungen möglicherweise weitere Maßnahmen wie apparative Diagnostik, Desinfektion, Tetanusschutz oder auch die operative Wiederherstellung notwendig sein können, auf deren Beschreibung in diesem Beitrag nicht eingegangen wird.

Blutergüsse, Prellungen, Schürfwunden und Brüche

Zur Förderung der Heilung und Vermeidung von Komplikationen nach einer Prellung oder Quetschung der Haut kommt vor allem **Arnica** (Bergwohlverleih) in Frage. In ihren Wirkungsbereich fallen auch Muskelzerrungen oder gar Muskelfaserrisse

sowie Prellungen oder Quetschungen der Muskulatur – im Volksmund liebevoll „Pferdekuss“ genannt –, insbesondere wenn die Verletzung mit der Ausbildung eines Blutergusses einhergeht. Fußball- oder Handballspieler kennen diese häufig sehr schmerzhafteste Beschwerde zur Genüge. Auch bei Verletzungen des Kopfes, die zu einer Gehirnerschütterung führen, ist Arnica das erste Arzneimittel, das verabreicht werden sollte. Steht hingegen die Regeneration der Haut bei einer Schürfwunde im Mittelpunkt – beispielsweise nach dem Sturz eines Läufers oder Fahrradfahrers auf hartem Asphalt – ist **Calendula** (Ringelblume) die optimale homöopathische Hilfe. Ihre bestens bewährte Wirkung durch innerliche Gabe kann durch die äußerliche Anwendung einer Calendulatinktur für einige Tage unterstützt werden. Nach einem Knochenbruch ist **Symphytum** (Beinwell) die passende homöopathische Arznei: Sie fördert die Neubildung von Knochen („Kallusbildung“). Sind zusätzlich Weichteile verletzt, kommt zunächst Arnica zum Einsatz, im Anschluss daran Symphytum über einen Zeitraum von 4–6 Wochen.

Verletzung von Sehnen und Gelenken

Bei Sportarten, die mit vielen Sprungbewegungen verbunden sind, wie Basketball, Volleyball oder Handball, wirken große Kräfte auf das Sprunggelenk des Fußes, durch die es leicht zu einem „Umknicken“ kommen kann. Sehnen, Bänder oder Gelenkkapsel werden dabei unphysiologisch überdehnt („Verstauchung“) oder können gar zerreißen. Kommt es dabei zu einer starken Schwellung des Gelenks, wird diese als heiß empfunden

Da der Alltag in den westlichen Industrienationen oft sehr bewegungsarm ist, kann das regelmäßige Treiben von Sport zu einem sinnvollen Ersatz für das Grundbedürfnis nach Bewegung werden. Dass wir Menschen für die Bewegung geradezu „konstruiert“ sind, zeigt sich unter anderem in vielen Studien, die nachgewiesen haben, dass bei Problemen des Bewegungsapparates, (Bett-)Ruhe die Heilung nicht fördert. Hatte man beispielsweise noch vor einigen Jahren Patienten mit Rückenschmerzen Ruhe und Schonung empfohlen, so gibt man heute meist den gegenteiligen Rat!



Homöopathische Arzneien beim Sport

Arznei	Auslöser	Beschwerden
Apis	„Umknicken“	starke Schwellung, Hitze Besserung durch (eis-)kalte Auflagen
Argentum nitricum	Lampenfieber	Ungeduld, Unruhe und große Eile, verbunden mit der Sorge, zu spät zu kommen
Arnica	Prellung, Quetschung, Zerrung, „Umknicken“, Gehirnerschütterung	Bluterguss Gefühl, wie zerschlagen zu sein Verschlechterung durch Berührung
Bryonia	„Umknicken“	Schmerz bei jeder Bewegung festes Bandagieren ist angenehm
Calendula	Schürfwunde, Risswunde	„Substanzverlust“ schmieriger Wundbelag
Gelsemium	Lampenfieber	Gefühl wie gelähmt zu sein, kann keinen klaren Gedanken fassen Muskeln werden zitterig
Rhus toxicodendron	„Umknicken“, Sehnen-, Bänder- und Kapselverletzungen, Sehnenreizung	ausgelöst durch Überanstrengung Schmerz heftig zu Beginn der Bewegung Besserung durch Bewegung („Einlaufen“)
Symphytum	Knochenbruch	

Einnahmeregeln: Bewährte Potenz bei akuten Beschwerden: D12 • Einzelgabe: 3–5 Globuli, 5–10 Tropfen oder 1 Tablette
Einnahmehäufigkeit: sehr akut: stündlich; 2. Tag: alle 2 Stunden; danach und bei weniger heftigen Beschwerden: 2–4 x täglich • Einnahmezeitpunkt: mindestens 10 Minuten Abstand vor oder nach einer Mahlzeit.

und lindern (eis-)kalte Umschläge, wird **Apis mellifica** (Honigbiene) die Heilung optimal einleiten. Steht indes ohne Ausbildung einer deutlichen Schwellung in der ersten Phase nach dem Umknicken ein stechender Schmerz im Mittelpunkt, verbunden mit starker Verschlimmerung bei jeder kleinsten Bewegung, ist **Bryonia** (Zaunrübe) angezeigt. Die Heilwirkung wird durch Arnica ergänzt, wenn sich im Bereich des Gelenks ein Bluterguss entwickelt, dessen bläuliche Verfärbung bis zur Fußkante herabsteigen kann. Nach Abklingen der akuten Phase sollte sich die Einnahme von **Rhus toxicodendron** (Giftsumach) anschließen, der wichtigsten Arznei zur Förderung der Heilung von Sehnen, Bändern oder Gelenkkapsel. Dies gilt ebenfalls bei Verletzung anderer Regionen, wie zum Beispiel nach der operativen Versorgung eines Achillessehnenrisses. Auch für mehr chronisch verlaufende Reizungen von Sehnen oder Sehnenansätzen wie Tennisellenbogen ist die Arznei häufig geeignet. Wichtige Hinweise sind die Auslösung durch Überanstrengung und ein insbesondere nach Ruhe auftretender Schmerz, verbunden mit einer Besserung durch Bewegung („Einlaufen“).

Lampenfieber vor dem Wettkampf

Auch bei Aufregung vor einem sportlichen Wettkampf haben sich homöopathische Arzneien bewährt: **Argentum nitricum** (Silber und Nitrat beziehungsweise Salpeter-Säure), wenn Beschwerden des Magen-Darm-Trakts, vor allem Durchfall, im Mittelpunkt stehen sowie Ungeduld, Unruhe und große Eile, verbunden mit der Sorge, zu spät zu kommen; **Gelsemium** (gelber Jasmin), wenn das Gefühl dominiert, wie gelähmt zu sein und keinen klaren Gedanken mehr fassen zu können, die Muskeln werden zitterig, sie scheinen dem Willen nicht mehr gehorchen zu wollen.

In der nächsten Ausgabe: Herpes./mb ●

AUTOR DIESES BEITRAGS:



Dr. med. Mirko Berger

Der Facharzt für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt auf ganzheitlich-homöopathischer Behandlung ist verantwortlich für das Internetportal des Deutschen Netzwerkes für Homöopathie.
www.homoeopathie-heute.de