

## 3 Achillodynie

Die Achillodynie ist ein langwieriges, oft die Alltagsaktivitäten beeinträchtigendes Schmerzsyndrom im Bereich der Achillessehne. Sie entsteht durch Überbelastung, meist beim Sport, wie z. B. durch Joggen auf Asphaltuntergrund.

### 3.1

## Basistherapie

### innerlich:

- *Tendo/Allium cepa comp.* Amp. (Wala), beginnend täglich, bei Besserung 3-mal wöchentlich. Bei stärkeren Schmerzen zusammen mit
- *Formica ex animale GI D 30, D 15* Amp. (Wala, Weleda) und
- *Amnion GI D 30, D 15* Amp. (Wala) als s.c.-Injektion in den ipsilateralen Oberschenkel. Die D 30 entspricht dem starken Schmerz, die D 15 einer etwas weniger starken Schmerzintensität. Bei sehr starken Schmerzen die Therapie für 2–4 Wochen beginnen mit
- *Formica ex animale GI D 60, D 40* Amp. (Wala).

**äußerlich:** Die äußerliche Behandlung ist hier besonders wichtig und kann im leichten Fall genügen.

- *Arnika Essenz* (Wala, Weleda) (► **Abb. 3.1**), 1 EL auf 125 g Demeter-Quark zu Umschlägen täglich 1–2-mal für ½–1 Stunde auflegen. In der Akutsituation ist genügend Ruhigstellung erforderlich. Bei Besserung nach einigen Tagen stattdessen *Arnika Salbe* (Wala, Weleda) abends auftragen, bei Bedarf auch als Salbenverband über Nacht. Im Liegen die Ferse entlasten. Zusätzlich bei stärkeren Beschwerden.
- Fußbäder mit *Jurafango* (Dr. Heberer), 120 g auf 10 l körperwarmes Wasser für 10 Min. täglich.



► **Abb. 3.1** Arnica montana. Sie ist Wundheilerin ersten Ranges bei stumpfen Verletzungen, auch bei der durch Mikromuskeltraumen bedingten Achillodynie.

### 3.2

## Bewegung und weitere Maßnahmen

Auf elastische Schuhsohlen achten, sich z. B. mithilfe der Heileurythmie und/oder Physiotherapie einen weicheren Gang angewöhnen. Auf Naturboden Sport treiben.

### 3.3

## Nachbehandlung

Sofern erforderlich, eignen sich

- *Articulatio talocruralis comp.* Glob. (Wala), abends 10 Glob. für 1–4 Monate. Dieses Kompositionspräparat passt für viele chronifizierende Prozesse im Bereich der beiden Sprunggelenke.

## 4 Adhäsionen (Briden)

Nach wiederholten Bauchoperationen bzw. nach entzündlichen intraperitonealen Prozessen kann es zu Verwachsungen bzw. Briden kommen, die die Darmmotilität beeinträchtigen und die zu Schmerz, Obstipation (Kap. 105) und eventuell weiblicher Infertilität (Kap. 167.4) führen. Adhäsionen sind – nach größeren Bauchoperationen auch prophylaktisch – oft gut mit potenzierten Arzneimitteln zu behandeln.

### 4.1

### Basistherapie

#### innerlich:

- *Quarz D 12, D 8* Amp. (Wala, Weleda) und
- *Vespa Crabro ex animale Gl D 6–D 5* Amp. (Wala, Weleda) (► Abb. 4.1), 2-mal wöchentlich als Mischinjektion s. c. in den Bauch injizieren, um die Briden zu lösen. Dazu bei Bridenschmerzen im Unterbauch
- *Bryonia e radice D 3* Amp. (Weleda) 3-mal wöchentlich s. c. in den Unterbauch.

#### äußerlich:

- *Narben Gel* (Wala), täglich abends äußerlich dünn für ein Jahr auf Narben auftragen, bei Bedarf mit einer fetten Salbe wie
- *Rosatium Heilsalbe* (Wala), zu gleichen Teilen gemischt.

### 4.2

### Individuelle Therapie

#### innerlich:

- *Nux vomica/Nicotiana comp.* Amp./Glob. (Wala), zusätzlich bei funktioneller bzw. Briden-bedingter **Darmlähmung**.
- *Parametrium/Echinacea comp.* Amp. (Wala), zusätzlich bei entzündlich-chronifizierenden Prozessen von **Adnexen** und **Parametrium**.

#### äußerlich:

- *Melissenöl* (Wala), zu abendlichen Baucheinreibungen im Uhrzeigersinn bei krampfartigen Bauchbeschwerden



► **Abb. 4.1** *Vespa crabro*. Das Präparat aus der Hornisse löst bindegewebige Verhärtungen und Verwachsungen auf.

## 5 Adipositas

Das in den westlichen Ländern zunehmend häufiger und bereits in jüngerem Alter auftretende Übergewicht hat einschneidende Folgen: einmal volkswirtschaftlicher Art durch das signifikant häufigere Auftreten von behandlungsbedürftigen Zivilisationskrankheiten wie Arteriosklerose und Arthrose, dann aber auch geistig-seelisch durch die damit verbundene innere Trägheit und Initiativlosigkeit der Betroffenen.

Welches Körpergewicht passt am besten zu dem Menschen, dem dieser Leib zu Eigen ist? Das in den Zeitschriften gezeigte, oft erträumte „Model“ ähnelt mehr der Magersucht als einem gesunden menschlichen Maß. Es hat auch jeder Mensch oder mindestens jeder Konstitutionstyp ein zu ihm passendes und nicht unbedingt vergleichbares Gewicht. Einige Zusatzpfunde beim Phlegmatiker beispielsweise sind oft gut in das Körperganze eingegliedert und entsprechen der vorhandenen Lebensfülle, während sie beim asthenisch-sanguinischen Menschen schon nicht mehr innerlich belebt sind und den Körper beschweren.

### 5.1 Ernährung

Von der Fülle der möglichen Diäten habe ich folgende Prinzipien einer lebendigen Ernährung zusammengestellt, die sich auch langfristig gut durchhalten lassen und Freude machen:

Morgens sofort nach dem Aufwachen und später wiederholt ein Glas heißes Wasser trinken, z.B. Quellwasser aus der Region. Das reinigt den Stoffwechsel und dient der Anregung der Ausscheidung über den Darm.

Bis zum Mittag nur frische Früchte essen. Sie sollen vielfältig, schmackhaft und biologisch-dynamisch sein. Am Morgen auch als Bircher-Müsli mit wenig Haferflocken.

Vor dem Mittagessen genügend entsprechende zerkleinerte Rohkost einnehmen.

Abends zunächst eine Dinkelsuppe langsam essen, das gibt ein gutes Füllungsgefühl.

Viel trinken, beispielsweise eine Teemischung aus gleichen Teilen von Birkenblättern (*Betulae folium*), Brennnessel (*Urtica dioica herba*), Schachtelhalm (*Equisetum herba*), Löwenzahn (*Taraxacum herba*) zur Anregung der Ausscheidung über die Niere und zur Unterstützung der Lebertätigkeit.

Möchte man eine Fastenkur einlegen, z.B. im Frühjahr, so eignen sich frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte. Sie geben ein gutes Sättigungsgefühl, entgiften und vitalisieren spürbar.

Eine bestehende Obstipation (Kap. 105) sollte unbedingt gebessert werden.

Ganz meiden sollte man Industriezucker und Weißmehl (auch in Fertigprodukten), Kaffee (fördert allgemein das Suchtverhalten) und andere Genussgifte.

Ein Büchlein anlegen und aufschreiben, was und wie viel man jeweils über den ganzen Tag isst. Gelegentlich durchsehen, inwieweit es dem eigenen Wunsch entspricht und gegebenenfalls mit dem Arzt besprechen.

Die beste mir bekannte Diät schilderte eine Patientin: Sie schaute sich vor dem Kochen mit gesundem Menschenverstand und unter Berücksichtigung ihres Körpergefühls mit der inneren Frage genau an, was und wie viel sie benötigen und gut vertragen würde, ohne sich prinzipiell einzuschränken. Dabei legte sie die Lebensmittel, die sie bei der anstehenden Mahlzeit verzehren wollte, gut sichtbar vor sich auf den Küchentisch. Damit erreichte sie in einigen Wochen ohne Frust ihr Wunschgewicht und hat es auch gehalten.

### 5.2 Bewegung und weitere Maßnahmen

Für Bewegung sorgen und täglich mindestens eine halbe Stunde stramm gehen. Heileurythmie fördert eine gesunde Körperwahrnehmung und -empfindung.

## 5.3

**Basistherapie****innerlich:**

- *Hypophysis/Stannum* Glob. (Wala), 2-mal 5 Glob. vor der Mahlzeit unter der Zunge zergehen lassen, zur Regulierung des innersekretorischen Gleichgewichts und zur Stärkung der plastisch-formenden Kräfte, und
- *Lycopodium comp.* Glob. (Wala), 2-mal 10 Glob. täglich zur Entlastung und Reinigung des Stoffwechsels. Beides zusammen kurweise anwenden, z. B. 7 Wochen im Frühjahr und im Herbst.

**äußerlich:**

- *Kampfer Johanniskrautöl* (Wala) zu morgendlichen Körpereinreibungen, oder
- *Dr. Hauschka Beintonikum* zu morgendlichen Beineinreibungen

## 5.4

**Individuelle Therapie****innerlich:**

- *Thyreoidea comp.* Glob. (Wala), abends 10 Glob. bei **Schilddrüsenschwäche** zur Anregung des Grundumsatzes

- *Ovaria comp.* Glob. (Wala), 2-mal 10 Glob. in den Wechseljahren oder bei **ovarieller Schwäche**
- *Digestodoron* Dil. (Weleda), 3-mal 10 Tr. zur Anregung der Motilität und Sekretion im Verdauungstrakt und zur Stabilisierung des Darmmilieus
- *Akne-Kapseln* (Wala), abends 2 Kps. zur Regulierung einer **Obstipation** (Kap. 105) und zur allgemeinen Stoffwechsellösung
- *Chelidonium Kapseln* (Wala), abends 2 Kps. nach der Mahlzeit bei **Gallenfunktionsschwäche** und Obstipation

**äußerlich:** zu Öldispersionsbädern 1–3-mal wöchentlich

- *Citrus, Oleum aethereum 10%* (Wala) – bindegewebsstärkend, straffend, bei ausreichender Körperwärme, oder
- *Thuja e summitatibus 5%* (Dr. Heberer) – strukturierend, abgrenzend (nicht für Vorschulkinlder)

**Literatur**

- [1] Kühne P. Ernährung bei degenerativen Erkrankungen. Bad Vilbel: AKE; 2006
- [2] Kühne P. Ernährung: Grundlagen und integrative Konzepte einer anthroposophischen Ernährungsmedizin. Salumed; 2022

## 6 Akne

### 6.1

### Basistherapie der *Acne vulgaris*

Die *Acne vulgaris* tritt typischerweise während der Jugend auf, in einem Lebensalter, in dem es über ein sich vertiefendes Eingreifen des eigenen Seelischen im Stoffwechselsystem zu einer Ausreifung der Fortpflanzungsorgane kommt. Diese Inkarnationsgeste, die sich bei männlichen Jugendlichen auch im Stimmbruch äußert, verläuft jedoch oft nicht ganz reibungslos. Ein reaktives, vorübergehendes Hinaufschlagen des Seelischen führt zu entzündlichen Erscheinungen im Gesicht, manchmal auch an Dekolleté, Brust und Rücken. Eine Stoffwechselintensität, die eigentlich im Bauchbereich (unten innen) stattfinden soll, findet dystop an falscher Stelle in der Akne statt (oben außen).

Daher liegt der Ansatz für die Therapie der Akne in einer lokalen Beruhigung und Reinigung der Haut von außen und dann innerlich ursächlich in einer Stärkung des Stoffwechsel-Reproduktionsprozesses.

Tritt die Akne verstärkt oder in einem späteren Lebensalter auf, so ist anamnestisch die Stoffwechsel- und Verdauungssituation genauer anzusehen und individualisiert zu behandeln, so wie es in Kap. 6.2 „Individuelle Therapie“ beschrieben ist.

Zunächst verordnet man *Akne-Präparate* (Wala), die um einige *Dr. Hauschka* Pflegepräparate ergänzt wird. Die *Akne-Präparate* gehen in ihrer Rezeptur ebenso wie die Gesichtspflege-Serie von *Dr. Hauschka* auf die in Wien gebürtige Kosmetologin und Forscherin Elisabeth Sigmund zurück und sind in ihrer Wirksamkeit bewährt.

#### innerlich:

- *Akne-Kapseln* (Wala) durchwärmen und aktivieren generell die Stoffwechselprozesse unterhalb des Zwerchfells. Im Allgemeinen verabreicht man 1 Kps. nach der Morgen- und 2 Kps. nach der Abendmahlzeit. Sie normalisieren eine leichte habituelle Obstipation, die bei der Aknetherapie mit behandelt wird. Indem die Verdauung wieder am richtigen Ort stattfindet, werden

die Talgdrüsen der Haut entlastet. In leichten Fällen und in ganz jungen Jahren werden die Kps. nicht benötigt.

War zuvor eine antibiotisch unterdrückende Behandlung z. B. mit Tetrazyklinen erfolgt, steigt durch die nachgeholte Hautreinigung das Risiko einer „Erstverschlechterung“ mit der Akne-Serie. Die *Akne-Kapseln* dann einschleichend dosieren, z. B. 1 Kps. am Abend für einen Monat, danach 2 Kps. am Abend für einen weiteren Monat und bei Bedarf anschließend noch eine 3. Kps. am Morgen. Es ist dann wichtig, dem Patienten mitzuteilen, dass sich seine Haut nach spätestens 4–6 Wochen deutlich bessern wird.

Werden die Kps. nach der Mahlzeit eingenommen, wirken sie milder und verträglicher, vor der Mahlzeit dagegen stärker.

**äußerlich:** Die äußerliche Behandlung ist hier besonders wichtig und kann im leichten Fall genügen.

- *Akne-Wasser* (Wala) ist eine Gesichtswasser-Rezeptur, die einerseits entzündungshemmend wirkt, andererseits durch die potenzierten Organpräparate *Cutis* (feti), *Funiculus umbilicalis*, *Placenta* und *Glandulae suprarenales* die Haut stark in ihrer Heilungsfähigkeit anregt und über *Glandulae suprarenales* auch die Wirkung der Sexualhormone auf die Haut reguliert, was bei der Aknegenese eine wichtige Rolle spielt. 2-mal täglich bei der Gesichtspflege auftragen. Neben der Aknebehandlung eignet sich *Akne-Wasser* (Wala) als altersunabhängiges, breit anzuwendendes und zuverlässiges Externum für die verschiedensten chronisch-entzündlichen, auch altersbedingten Dermatosen.

Die Durchführung von Dampfbad und Maske sind Bestandteil des Basiskonzeptes und verbessern das Behandlungsergebnis nachhaltig. Dies zu wissen verbessert die Compliance der Jugendlichen. Daher ist es sinnvoll, ihnen das etwas ausführlicher zu erklären.

- *Dr. Hauschka Gesichtsdampfbad* regelmäßig 2- (1–3-mal) wöchentlich anwenden. Es handelt

sich um eine Essenz aus *Bellis perennis*, dem Gänseblümchen, und *Tropaeolum majus*, der Kapuzinerkresse. Dieser Extrakt ist ausgesprochen entzündungswidrig und entfaltet seine volle Wirkung bei der Bedampfung und Erwärmung der Haut im Gesichtsdampfbad, das die Poren der Haut öffnet und für die Wirkung der Maske vorbereitet. Anschließend die mit warmem Wasser angerührte

- *Dr. Hauschka Reinigungsmaske* regelmäßig 2–(1–3-)mal wöchentlich anwenden. Die Gesichtsmaske ist auf der Grundlage von Heilerde hergestellt, die an sich schon die Komedonen zur Rückbildung bringt. In diese ist wiederum *Tropaeolum majus* als pflanzliches Antibiotikum und *Placenta bovis* zur Regeneration der Haut eingearbeitet.

Möchte man bei stark **pustulöser** oder **conglobata** **Akne** (siehe auch Kap. 6.2.1) die Wirkung der Maske verstärken, so kann man durch ein feuchtwarmes Tuch die Maske eine Zeit lang feucht halten, bevor man sie dann antrocknen lässt und abnimmt.

Zum Schutz und zur Pflege der Gesichtshaut tagsüber eignet sich das

- *Dr. Hauschka Gesichtsol*, es reguliert nach dem Ähnlichkeitsprinzip eine Seborrhoe oleosa. Der Rückgang der Talgproduktion ist unter Anwendung des Öles so deutlich sichtbar, dass die Patienten bei dem Präparat bleiben, wenn sie es kennengelernt haben. Das kommt daher, dass eine durch konventionelle Präparate aggressiv entfettete Haut in ihrer Talgproduktion ständig stimuliert wird, währenddessen eine leichte Ölbehandlung nach dem Simile-Prinzip die Seborrhoe normalisiert. Auch hier ist es sinnvoll, die Anwendung des Öls mündlich zu erklären, da auf den ersten Blick die Anwendung eines fettenden Präparates auf eine fettende Haut als nicht stimmig erlebt werden kann.

Werden bei trockenerer Haut und **Seborrhoe sicca** weniger fetthaltige Präparate gebraucht, so bestehen gute Erfahrungen zur Tagespflege mit

- *Calcea Wund- und Heilcreme* (Wala) – wundheilungsfördernd
- *Dr. Hauschka Handcreme* – schützend, vitalisierend

- *Dr. Hauschka Revitalisierende Maske* – regenerierend, pflegend, auch bei **Aknenarben**

Die Externa können nach Bedarf in der Hand vor dem Auftragen gemischt werden.

### ⊕ Standard-Therapieplan für *Acne vulgaris*

#### Täglich am Morgen

äußerlich:

- *Dr. Hauschka Gesichtswaschcreme* zur Reinigung der Haut
- *Akne-Wasser* (Wala) zur Stärkung der Haut
- *Dr. Hauschka Gesichtsol* zur Tagespflege

innerlich:

- *Akne-Kapseln* (Wala), 1 Kps.

#### Täglich am Abend

äußerlich:

- *Dr. Hauschka Gesichtswaschcreme* zur Reinigung
- *Akne-Wasser* (Wala) zur Stärkung

innerlich:

- *Akne-Kapseln* (Wala), 1–2 Kps.

#### Zweimal wöchentlich

äußerlich:

- *Dr. Hauschka Gesichtsdampfbad* (Wala) und
- *Dr. Hauschka Reinigungsmaske* (Wala)

Mit dieser standardisierten Behandlung werden in 3–6 Monaten bei über 80 % der Patienten sehr gute Ergebnisse erzielt, wie eine Studie von Jachens [2]–[3] ergab. Ein erfreulicher Nebeneffekt der Behandlung ist eine sichtbare kosmetische Normalisierung des Hautbildes bezüglich Glätte und Transparenz sowie Feinporigkeit der Haut.

### 6.1.1 Ergänzende Kosmetikbehandlung

Um die Motivation zu unterstützen und den Hautzustand zu verbessern, sind gelegentliche, z. B. monatliche, *Dr. Hauschka* Reinigungsbehandlungen oder *Dr. Hauschka* Spezialbehandlungen für unreine, entzündliche Haut bei einer *Dr. Hauschka*-Naturkosmetikerin zu empfehlen (Adressen unter [www.dr.hauschka.de](http://www.dr.hauschka.de)). Zudem stärkt die mit der Behandlung einhergehende sanfte Berührung

der Haut das oft gekränkte Selbstwertgefühl der jugendlichen Patienten.

## 6.2 Individuelle Therapie

Bei Bedarf verbessert eine zusätzliche individualisierte Behandlung nach einigen Wochen der Standardtherapie das Ergebnis noch einmal deutlich.

### 6.2.1 Acne pustulosa bzw. Acne conglobata

#### innerlich:

- *Lachesis comp.* Glob. (Wala), jeweils 10 Glob. am Abend – fördern die Reinigung der eitrig entzündeten Haut, dazu
- *Argentum/Quarz* Glob. (Wala), 10 Glob. am Morgen – strukturieren und klären die Haut

#### äußerlich:

- *Mercurialis Salbe* (Wala) fördert die Ausreinigung der Haut bei stärkerer Eiterung und Follikulitis, bewirkt die Konzentration des Eiters und seine Entleerung. Äußerlich auf die entsprechenden Partien lokal auftragen oder auch als Salbenverband bzw. Packung anwenden.

### 6.2.2 Aknenarben

Abgeheilte Follikelabszesse behandelt man zur Vermeidung ausgedehnter Aknenarben möglichst frühzeitig.

#### äußerlich:

- *Narben Gel* (Wala) am Abend anwenden. Ebenso verfährt man mit bereits gebildeten Aknenarben, auch älterer Natur. Das Präparat, über 6–12 Monate täglich abends dünn aufgetragen, sorgt für ein gutes und dauerhaftes Ergebnis.  
**Tipp:** *Narben Gel* (Wala) mit *Dr. Hauschka Revitalisierende Maske* zu gleichen Teilen gemischt, ergibt eine kosmetisch gut akzeptierte, pflegende und cremige Konsistenz.

### 6.2.3 Akne mit einer Schwäche im Stoffwechsel-Reproduktions-System

Da das ganze Stoffwechsel-Bewegungs-Reproduktions-System während des Jugendalters eine Ausreifung erfährt, können vorübergehend verschiedene Funktionsstörungen auftreten, deren Regulierung auch die Akne bessert. Die genauere Anamnese und klinische Untersuchung des jugendlichen zeigt, an welcher Stelle die individuelle organische Funktionsschwäche liegt, die zu behandeln ist. Allgemein zur Anregung der Verdauungstätigkeit der **Oberbauchorgane**

#### innerlich:

- *Amara-Tropfen* (Weleda), 3-mal 10 Tr. vor der Mahlzeit als alkoholischer Extrakt, oder *Bitter Elixier* (Wala), 1 EL vor der Mahlzeit als Sirup, oder bei Vorliebe für stark bitteren Geschmack *Enzian Magentonikum* (Wala), 1 TL vor der Mahlzeit als wässriger Extrakt

Zur Unterstützung der Ausscheidung über die **Nieren**

#### innerlich:

- *Nierentonikum* (Wala) oder *Birken Aktiv-Getränk* (Weleda), 3-mal 2 EL in Wasser vor der Mahlzeit.

Zur Anregung der zentralen Verdauungstätigkeit der **Bauchspeicheldrüse**

#### innerlich:

- *Cichorium/Pancreas comp.* Glob. (Wala), 2-mal 15 Glob.

Zur Unterstützung der **Gallentätigkeit**

#### innerlich:

- *Chelidonium Kapseln* (Wala), 2 Kps. statt *Akne-Kapseln* (Wala) nach dem Abendessen, oder *Choleodoron* Mischung (Weleda), 3-mal 10 Tr. vor der Mahlzeit

Bei stärkerer Entzündlichkeit zur **Ausleitung nach einer vorangehenden antibiotischen Behandlung** der Akne

**innerlich:**

- *Sulfur D6 Glob.* (Wala), 3-mal 2–10 Glob. In kleiner Dosierung beginnen und steigern, da nach der Antibiose in den ersten 4 Wochen der Behandlung gehäuft mit einer „Erstverschlechterung“, d. h. einer vorübergehenden stärkeren Eigenreinigung der Haut zu rechnen ist.

*Sulfur LM 6* (vom homöopathischen Hersteller), täglich 2 Tr., wirkt am mildesten bei empfindlichen Patienten.

Bei Akne **mit Zyklusstörungen** bzw. bei **zyklusabhängiger Akne**

**innerlich:**

- *Ovaria/Argentum Glob.* (Wala), 10 Glob. am Morgen, unterstützen bei jungen Mädchen die hormonelle Umstellung während der Pubertät und stabilisieren durch den Silberanteil die Haut. Sie regulieren zudem die Menses hinsichtlich Rhythmus und Stärke. Die Beobachtung zeigt, dass zwischen der Menarche und der Akne-Ausprägung ein direkter Zusammenhang besteht, was das eingangs skizzierte menschenkundliche Konzept in der Praxis bestätigt: Vor dem Beginn der Blutungen beginnt die Akne oft papulös an der Stirn. Obwohl sie noch leicht ausgeprägt ist, ist sie vor der Menarche schwer zu beeinflussen. Mit Beginn der Blutung steigt sie bis zum unteren Teil des Gesichts ab. Wenn die Blutungen dann regelmäßig auftreten und die Dysmenorrhoe gebessert ist, d. h., dass sich die oberen Weisensglieder im Unterleib verankert haben, geht die Akneneigung spontan zurück bzw. die Akne spricht wesentlich besser auf die Behandlung an.

Bei Überwiegen der **Androgene** beim Mädchen, auch mit Hirsutismus

**innerlich:**

- *Melissa/Sepia comp. Glob.* (Wala), 2-mal 5–15 Glob., mit
- *Glandulae suprarenales Gl D 30* (Wala), 3-mal wöchentlich 1 Trinkamp. zur Nacht.

### 6.3

## Konstitutionstherapie

Zusätzlich existiert eine individualisierte homöopathische Therapie. Hier gibt es eine große Anzahl möglicher Arzneimittel, deren Wahl sich neben dem Hautzustand in erster Linie nach dem Allgemeinzustand des Patienten richtet und die in der Literatur z. B. bei Zimmermann [4] zu finden sind.

### 6.4

## Weitere Maßnahmen bei Akne

### 6.4.1 Ernährung

Wesentlicher Bestandteil der Behandlung ist bei vielen Patienten – nicht bei allen, wie sich anamnestisch an den angegebenen Verschlechterungsgründen für die Akne zeigt – die Einhaltung einer vegetarischen, fettarmen und industriezuckerfreien Ernährung. Sie besteht aus reichlich Salaten, Gemüse, Vollkornnahrung (z. B. „Birchermüsli“ morgens), Quark-Speisen, Joghurt, Sauermilch und Buttermilch. Keine Vollmilchprodukte, sondern Produkte speziell aus fettreduzierter Milch verzehren. Als Speisefett sollten möglichst kalt gepresste Öle (Olivenöl, Leinöl) Verwendung finden. Mäßiger Obstgenuss ist anzuraten, oft werden Zitrusfrüchte nicht vertragen.

Zu meiden sind: (Fleisch), Wurst, Eier, Hülsenfrüchte, sämtliche Kohlarten in gekochter Form, Industriezucker, Limonaden, Pfannengerichte, süßes Gebäck und Schokolade.

Auf eine regelmäßige Verdauung (Kap. 105) und genügend Flüssigkeitszufuhr ist zu achten. Die Verdauung kann durch Leinsamen, Chiasamen oder Flohsamen bzw. eingeweichte Dörripflaumen und Feigen angeregt werden.

### 6.4.2 Bewegung und weitere Maßnahmen

Ganz allgemein auf ausreichend tägliche Bewegung an der frischen Luft achten, besonders bei sitzender Lebensweise. 2–3-mal wöchentlich ein kurzes, intensives Sonnenbad nehmen, im Winterhalbjahr am besten in der Mittagszeit.

### 6.4.3 Äußere Anwendungen

Zur Anregung und Harmonisierung der Stoffwechselprozesse empfiehlt sich die regelmäßige Anwendung von ansteigenden Armbädern. Sie fördern die Durchblutung und Durchwärmung und regen den Stoffwechsel an.

Dazu 1–2-mal wöchentlich abends vor dem Schlafen Unterarme in warmem Wasser unter Zusatz von

- *Dr. Hauschka Salbei Bad* (2–3 EL) baden. Die Temperatur durch Zugießen von heißem Wasser allmählich steigern, bis zum Schweißausbruch (39°–40 °C). Dauer: anfangs 5 Min., später 10–20 Min. Leichtes Wolltuch über Kopf legen und den aufsteigenden Dampf auf die Haut des Gesichts und den Oberkörper einwirken lassen.

Bei kalten Füßen abends regelmäßig dünn

- *Kupfer Salbe rot* (Wala) oder *Cuprum metallicum praeparatum 0,4%* Salbe (Weleda) auf die Füße auftragen.

#### Literatur

- [1] Harms M. Akne – ein Ratgeber für Patienten. Basel: Karger; 1997
- [2] Jachens L. Hautkrankheiten ganzheitlich heilen. Stuttgart: Freies Geistesleben; 2009
- [3] Jachens L, Roemer F. WALAmed Akne. WALA Informationen für Ärzte. Bad Boll/Eckwälden; 1998
- [4] Zimmermann W. Homöotherapie der Hautkrankheiten. Stuttgart: Sonntag; 1987