

NATÜRLICH GESUND IN HOMÖOPATHISCHER DOSIS*Sommerhitze mit Schattenseiten*

Für akuten Sonnenstich und generelle Hitzeempfindlichkeit gibt es homöopathische Hilfe.

BARBARA STELZER

Sonnenstich, Hitzschlag, Sonnenbrand – sie sollten vermeidbar sein, kommen aber dennoch immer wieder vor. Eine Erklärung dafür aus homöopathischer Sicht: Zum einen gibt es Menschen, die von ihrem Wesen her generell dazu neigen, in allem sorglos zu übertreiben. Zum anderen sind manche Menschen so veranlagt, dass sie auf vieles, so auch auf Sonne, um ein x-Faches sensibler reagieren als der Durchschnittsbürger. Für extrem Sonnen-

empfindliche ist Natrium carbonicum ein Mittel, das Hitze und Sommer erträglicher machen kann – vorausgesetzt, es passt zum konstitutionellem Gesamtbild. Patienten, die auf das homöopathisch potenzierte Natron gut ansprechen, sind harmoniebedürftig und leicht verletzbar. Sie reagieren nicht nur auf Hitze und Sonne übermäßig sensibel, sondern auch auf Grobheiten anderer, auf Musik, Wetterwechsel, Gewitter und viele Nahrungsmittel, vor allem auf Milch. Bei warmem Wetter oder seit einem Sonnenstich leiden sie stark unter Kopfschmerzen und Erschöpfung.

Beim akutem Sonnenstich und Hitzschlag mit rotem, heißem Gesicht, pochenden Kopfschmerzen, vergrößerten Pupillen, Licht- und

Geräuschempfindlichkeit bringt Belladonna rasche Besserung.

Glonoinum ist angezeigt bei noch schwereren Fällen von Sonnenstich mit unerträglichen Kopfschmerzen, rasch eintretender Verwirrung, Schwindel und Bewusstlosigkeit. Dosierung der Akutmittel: 1 x 3 Globuli C30 direkt einnehmen, zusätzlich 3 Globuli in 200 ml Wasser auflösen und alle 5–10 Min. 1 TL daraus geben, bei Besserung immer seltener.

Die beste Vorbeugung: Sonnenschutz und viel trinken. Sonnenbrände lassen sich sehr gut mit Joghurtauflagen oder Aloe Vera Gel behandeln.

Die Autorin ist Homöopathin im benachbarten Bayern.