

## Homöopathie bei Sportverletzungen

Für viele heißt es in der Frühjahrszeit: raus in die Natur. Doch ab und zu kann es passieren, dass es dort zu einem kleinen (Sport)unfall kommen kann. Dann ist großer Rat teuer. Gleich bei jedem Sturz oder jeder Prellung ist **Arnica C 30** (Bergwohlverleih) das Mittel der Wahl. Es passt in jede Handtasche oder ins Handschuhfach und kann bei Bedarf alle 5 – 10 Minuten mit zwei Globuli (Korn) vom Betroffenen auf die Zunge genommen werden. Hat man ein Glas Wasser zur Hand, so gibt man zwei Globuli hinein, rührt um und nimmt daraus alle 5 – 10 Minuten einen Schluck. Werden die Beschwerden besser, so erweitert man die Abstände. Wichtig ist einen Knochenbruch auszuschließen. Daher wäre eine ärztliche Abklärung sinnvoll. Immer wieder kann man im Praxisalltag erleben, dass manche Zeitgenossen es scheuen zum Arzt zu gehen und laufen eine Woche auf einem gebrochenen Bein herum. Das verzögert die richtige Heilung massiv und sollte vermieden werden. Sind die ersten beiden Tage rum, es kam zwar zu einer Besserung unter Arnica, aber die Muskulatur bereitet noch Beschwerden, so kommen zwei weitere Mittel in den Focus unserer Betrachtung. **Bryonia D 12** (rote Zaun-rübe) wäre zu wählen, wenn der Betroffene berichtet: in der absoluten Ruhe habe ich keine Schmerzen. Die geringste Lage-veränderung bereitet ihm Schmerzen. Auch eine fortgesetzte Bewegung bringt keine Linderung. Anders hingegen ist es bei **Rhus toxicodendron D 12** (Giftsumach). Hier berichtet der Patient, dass der Anlaufschmerz ziemlich schmerzhaft sein kann. Doch je mehr er sich bewegt, umso besser werden die Schmerzen und können tatsächlich durch Bewegung restlos verschwinden. In Ruhe treten sie wieder stärker in Erscheinung.