

## Magen-Darm Grippe – Was tun?

Dies ist ein Thema, das vor allem junge Familien beschäftigt und sehr lästig ist, weil es reihum alle trifft und das Familienleben über Tage lahmlegen kann.

Es geht hier um die sogenannte Magen-Darm-Grippe, die meist durch Viren wie z.B. den Norovirus ausgelöst wird. Aber die vorgestellten homöopathischen Mittel helfen auch, wenn der Durchfall durch Bakterien, verdorbene Nahrungsmittel, ungewohnte Speisen oder Medikamente ausgelöst wurde. Wie immer schauen wir in der Homöopathie auf die erlebten und ersichtlichen Symptome und wählen dann ein ähnliches Mittel.

Da Durchfall bei Kleinkindern und auch älteren Menschen schnell zu Dehydration (Austrocknung) führen kann, ist ein besonderes Augenmerk auf die Flüssigkeitszufuhr zu legen. Bei Unsicherheit oder schnellem Kräftezerfall des Patienten sollte eine Fachperson beigezogen werden.

Bei den ersten Symptomen der Magen-Darm-Erkrankung ist es hilfreich, dass Essen einzustellen. Ein kranker Magen-Darm-Trakt erholt sich schneller, wenn er von der Verdauungsarbeit entlastet wird. Auch Trinken kann anfangs mit Erbrechen enden. Folgendes Vorgehen hat sich bewährt.

Bereiten sie einen Tee aus Kräutern (z.B. Fenchel, Kamille, Pfefferminze etc.) zu oder kochen sie eine Gemüsebouillon. Was sich bewährt hat, ist das folgende Getränk.

- 5dl Wasser,
- wenig Salz,
- 1dl Orangensaft od. 1TI Essig,
- wenig Orangenschale (Bio) oder Kakaopulver,
- Zimt,
- 1TL Honig oder 1 TL Traubenzucker
- und ein haselnussgrosses Stück frischen Ingwer.
- In dieser Reihenfolge zusammen mischen, 5 Min köcheln lassen

Nun wird dem Patienten im Abstand von 15 Minuten einen bis zwei Esslöffel des warmen Getränks gegeben. Sollte es trotzdem zum Erbrechen kommen vergrössert man den Abstand anfangs auf 30 Minuten. Diese rhythmische Gabe des gewählten Getränks hat eine beruhigende Wirkung auf den Magen und bewirkt, dass wieder Flüssigkeit aufgenommen werden kann.

Das Lutschen eines Stückes schwarzer Schokolade (über 70% Cacao) hat eine ähnlich beruhigende Wirkung auf den Magen. Wichtig auch hier, dass ein Rhythmus von 2 Stunden eingehalten wird.

Ist der Patient versorgt, kann man ein passendes homöopathisches Mittel aus der Hausapotheke wählen oder eine Homöopathin kontaktieren.

- **Arsenicum album** Übelkeit und Erbrechen werden durch alles ausgelöst, was in den Magen kommt, sogar Wasser. Der Patient erbricht sich nach dem Trinken. Erbrechen bringt keine Linderung. Der Geruch und nur der Gedanke an Essen ruft Ekel hervor. Brennender, scharfer Durchfall. Der Patient fühlt sich besser bei warmen Anwendungen (Wickel, Bettflasche), heissen Getränken und wenn er nicht alleine ist. Er hat oft Durst und Lust auf kalte Getränke oder warme Getränke, kalte Getränke tun ihm aber nicht gut.
- **Bryonia** Erbricht vor allem feste Nahrung. Erbricht bald nach dem Essen. Erbricht auch gleich nach dem Trinken oder wenn er nach dem Essen trinkt. Übelkeit und Erbrechen sind schlimmer bei Bewegung. Der Magen ist sehr empfindlich gegen Berührung.
- **Nux vomica** Übelkeit und heftiges Erbrechen mit starkem Würgen. Erfolgreicher Versuch zu erbrechen, möchte erbrechen kann aber nicht. Sagt, dass es ihm besser gehen würde, wenn er erbrechen könnte. Krampfartige Schmerzen im Magen. Beschwerden begleitet von Frösteln und Hitze im Kopf. Übelkeit besonders morgens beim Erwachen. Patient ist oft reizbar und ungeduldig. Warme Anwendungen und Schlaf helfen dem Nux vomica Patienten, da er oft in Folge von Stress (Arbeit, Schule, Emotionen) krank wird.
- **Phosphorus** Grosser Durst auf Kaltes, unstillbar nach Erbrechen. Erbricht, sobald das kalte Getränk im Magen warm geworden ist. Erschöpfender Durchfall; grosse Schwäche nach der Entleerung des Darms. Hände und Füsse sind taub und eiskalt.
- **Okoubaka** Es wird erzählt, dass sich afrikanische Stammesangehörige mit einem Sud der Rinde des Okoubaka-Baumes vor Vergiftungen, feindlich gesonnener Nachbarstämme, schützten. So die Geschichte; das homöopathische Mittel Okoubaka wird angewendet bei Folgen von Vergiftungen durch Nahrungsmittel, chemischen Arzneimitteln, Viren, Bakterien, Umweltgiften usw. Es ist eines der wenigen Mittel, die man auch **präventiv** einsetzen kann. Ist ein Familienmitglied erkrankt ist es sinnvoll, wenn die anderen Mitglieder 2 Gaben Okoubaka innerhalb von 12 Stunden einnehmen.

Für die Mitteleinnahme werden 3 Globuli des passenden homöopathischen Mittels in 2dl Wasser (Flasche oder Glas) aufgelöst. Der Patient erhält im Abstand von 4 Stunden, eine Esslöffel des „Mittelwassers“. Vor jeder Gabe sollte das Wasser gut

geschüttelt oder gerührt werden. Das Wasser kann 2 Tage bedeckt im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Mit fester Nahrung sollte so lange wie möglich zugewartet werden. Empfehlenswert sind 12 Stunden Abstand zum letzten Erbrechen oder Durchfall. Sollte der Patient einen starken Hunger verspüren kann die Bouillon mit wenig geraffelten Ruebli oder Reis ergänzt werden.

Die erste feste Nahrung können gekochte Karotten, Reis oder Hafersuppe sein. Es lohnt sich den Nahrungsaufbau mit gekochten Essen für ein paar Tage weiterzuführen und solange auf Rohkost zu verzichten. Kinder mögen auch gerne mal einen gekochten Apfel oder Kartoffelstock.