

Michael Hartmann  
- Heilpraktiker –  
Bezirksstr. 6  
63755 Alzenau  
Tel: 06023 – 408 99 43

### **Hitze, lass nach !!!**

Jetzt haben wir ihn, den immer gewünschten und doch nie bekommenen Super-Sommer. Nachdem es sich jetzt auch bis in den letzten Winkel unserer Republik herumgesprochen hat, das es ein bisschen wärmer als normal ist, stellt sich natürlich die Frage, gibt es Möglichkeiten, etwas besser mit dieser Hitze fertig zu werden?

Es gibt dazu viele Möglichkeiten, allgemeine, vorbeugende Maßnahmen sowie spezielle, therapeutische.

Bleiben wir zunächst erst mal bei den allgemeinen, vorbeugenden Tipps und Ratschlägen.

Viel ist schon veröffentlicht worden in den letzten Wochen und ich möchte es nur der Vollständigkeit halber wiederholen:

1. Vermeiden Sie längere, anstrengende Tätigkeiten.
2. Reduzieren Sie zu tragende Lasten um ca. die Hälfte.
3. Vermeiden Sie, wenn es geht, den Aufenthalt in der Sonne.
4. Verlegen Sie Tätigkeiten auf den Abend (Siesta).
5. Vermeiden Sie unnötige Autofahrten. Die Ozonwerte sind jetzt schon weit jenseits aller Grenzwerte.
6. Trinken Sie mehr, aber nicht nur reines Wasser, sondern auch Obstsaftschorle aller Art, auch gespritzte Weine und Apfelweine sind hervorragende Durstlöcher und ergänzen auch verlorengegangene Mineralien. Ebenso leichtes Essigwasser, Zitronenwasser oder Joghurt, vermischt mit Wasser und etwas Meersalz.
7. Auch wenn jetzt Grillsaison ist, essen Sie trotzdem wenig Gekochtes oder Gegrilltes, versuchen Sie mehr wasserreiches Obst und Gemüse zu essen. Man kann auch Zucchini, Auberginen usw. grillen.

### **Was tun bei Hitzekollaps, Sonnenstich oder Sonnenbrand?**

Aller Vorsicht zum Trotz kann sich trotzdem mal jemand übernommen haben und da muss guter Rat bzw. Therapie nicht teuer sein. Ich möchte Ihnen verschiedene homöopathische Mittel vorstellen, die dabei helfen können. Diese Mittel sollten Sie vorrätig haben. Im allgemeinen verfährt man so, dass je akuter eine Situation ist, desto öfter wird das Mittel wiederholt. Sollten diese Mittel nicht innerhalb weniger Stunden eine deutliche Linderung bringen, wenden Sie sich an einen naturheilkundlichen Therapeuten Ihres Vertrauens. Natürlich können Sie die homöopathischen Mittel auch parallel zu anderen Maßnahmen einsetzen.

### **Hitzekollaps**

Wichtig ist hierbei, den Patienten nicht zu schnell „kalt“ zu machen, sondern vielleicht zuerst nur Arme und Beine kühlen. Richtig ist immer, was der Patient verlangt. Nicht zu schnell oder zuviel zutrinken geben.

### **Carbo vegetabilis C30:**

Der Patient ist eiskalt, will aber nicht zugedeckt werden. Verlangt, dass man ihm Luft zufächelt. Er kann auch nicht flach liegen, sondern will aufsitzen.

### **Camphora C30:**

Kalte Hautstellen, aber will auch nicht zugedeckt werden. Pulsierender Kopfschmerz im Hinterkopf. Choleraartiger Durchfall.

### **Veratrum album C30:**

Kollapszustände mit Erbrechen und Durchfall, reichlich kalter Schweiß, hauptsächlich auf der Stirn. Der Patient friert und will zugedeckt werden.

### **Sonnenstich**

#### **Glonoinum C30**

Pulsierende, berstende Kopfschmerzen, besser durch Druck und Liegen im Dunkeln. Das Gesicht ist stark gerötet, Verwirrung darüber, wo er sich befindet. Auch Spätfolgen eines Sonnenstichs, wenn Beschwerden mit der Sonne kommen und gehen.

#### **Belladonna C30:**

Gesicht ist tiefrot und heiß, die Augen sind glänzend und die Pupillen erweitert, dabei sind Hände und Füße eiskalt. Hochgradige, hämmernde Kopfschmerzen. Delirium oder Halluzinationen können auftreten.

#### **Natrium carbonicum C30**

Empfindlich gegenüber Hitze **und** Kälte. Kopfschmerzen mit Schweregefühl oder am Hinterkopf, wechseln ab mit Verdauungsbeschwerden. Bewusstlosigkeit und chronische Folgen von Sonnenstich.

### **Sonnenbrand**

Allgemein kann man bei Verbrennungen 1. und 2. Grades die Hautstelle mit einem in Essig getränkten sterilen Tuch abdecken. Entgegen allgemeiner Ansicht die Haut nicht kühlen, sondern mit warmem Wasser überlaufen lassen, der Körper kühlt dann reaktiv und das hält länger an. Verbrennungen 3. Grades gehören in die Hand von erfahrenen Therapeuten, was nicht heißt, dass man nicht begleitend homöopathisch therapieren kann.

#### **Urtica urens C30**

Bei Verbrennungen 1. und 2. Grades, kann auch als Tinktur äußerlich gegeben werden. Brennende und stechende Schmerzen. Hautrötungen durch Überhitzen und Anstrengung.

#### **Apis C30**

Bei stechenden Schmerzen und deutlicher Schwellung, Kälte lindert die Beschwerden.

#### **Cantharis C30**

Starke Schmerzen mit Blasenbildung der Haut. Blasenentzündung als Folge einer Verbrennung.