

# Sportverletzungen

**Homöopathische Arzneimittel haben ihre heilende Wirkung bewiesen: Komplikationen werden vermieden und die Genesung wird effektiv unterstützt.**

**V**ergessen Sie aber aus lauter Begeisterung über die Wirksamkeit bitte nicht, dass bei Verletzungen möglicherweise weitere Maßnahmen wie apparative Diagnostik, Desinfektion, Tetanuschutz oder auch die operative Wiederherstellung notwendig sein können, auf die in diesem Beitrag nicht eingegangen wird. Es sind vor allem zwei Arzneien, denen im Zusammenhang mit Verletzungen beim Sport eine besondere Rolle zukommt.

**Arnika** Arnica montana (Bergwohlverleih) ist eine sehr bekannte Arznei - sie ist allerdings nicht bei jeder Verletzung angezeigt. Ihre Hauptwirkungen, die sich aus Arzneimittelprüfung und toxikologischem Bild ergeben, können folgendermaßen zusammengefasst werden: Antiphlogistische und granulationsfördernde Wirkung, komplexe Wirkung auf Herztätigkeit und Kreislaufsystem, Gefäßwirkung mit Ausbildung einer „Fragilität“ der Gefäße (Blutungen) sowie Förderung der Resorption bei Extravasaten. Daraus ergeben sich die charakteristischen Indikationen: Folgen von stumpfen Verletzungen, insbesondere wenn sie mit Ausbildung eines Blutergusses einhergehen. Typisch sind Prellungen von Haut und Muskulatur, im Volksmund liebevoll „Pferdekuss“ genannt. Fußball- oder Handballspieler kennen diese häufig sehr schmerzhaft Beschwerden zur Genüge. In den Wirkungsbereich dieser Arznei fallen auch Muskelzerrungen oder gar Muskel-

faserrisse. Auch nach Stürzen, die zu Verletzungen des Kopfes (Prellung) und einer Gehirnerschütterung führen, ist Arnika das erste Arzneimittel, das verabreicht werden sollte. Bei ausgedehnten Schäden werden Sie auch charakteristische Leitsymptome, wie Zerschlagenheitsgefühle oder eine Verschlechterung durch Berührung, finden. Es ist die Erfahrung homöopathischer Therapeuten und vieler „Laien“, die Arnika im Rahmen der Selbstmedikation einsetzen: Verletzungen heilen schneller, Schmerzen werden deutlich beeinflusst und Komplikationen werden zur Seltenheit!

**Rhus toxicodendron** Die wichtigste homöopathische Arznei für Verletzungen, Reizungen oder Überlastungen von Sehnen, Sehnenansätzen und Bänder ist Rhus toxicodendron (Giftsumach). Wir denken an Beschwerden wie einen Tennisellenbogen oder Schmerzen an der Plantarfascie (die mit einem Fersensporn einhergehen kann). Wichtige Hinweise auf Rhus toxicodendron sind die Auslösung des Schmerzes durch Überanstrengung und seine Verschlechterung während oder nach einer Ruhephase, verbunden mit einer Besserung durch Bewegung („Einlaufen“).

**Verletzung von Gelenken** Bei Sportarten, die mit vielen Sprungbewegungen verbunden sind, wie Basketball, Volleyball oder Handball, kann es leicht zu einer Distorsion des Gelenkes („Umknicken“)

kommen. Sehnen, Bänder oder Gelenkkapsel werden dabei überdehnt („Verstauchung“) oder können gar zerreißen. Kommt es dabei zu einer starken Schwellung des Gelenkes, wird diese als heiß empfunden und lindern (eis-)kalte Umschläge, wird Apis mellifica (Honigbiene) die Heilung optimal einleiten. Steht dagegen in der ersten Phase nach dem Umknicken ein stechender Schmerz im Mittelpunkt, verbunden mit starker Verschlechterung bei der kleinsten Bewegung, ist Bryonia alba (Zaunrübe) angezeigt. Die Heilwirkung wird durch Arnika ergänzt, wenn sich im Bereich des Gelenkes ein Bluterguss entwickelt, die blau-grüne Verfärbung kann bis zur Fußkante absteigen. Nach Abklingen der akuten Phase sollte sich die Einnahme von Rhus toxicodendron anschließen. Dies gilt ebenfalls bei Verletzung anderer Regionen, wie zum Beispiel zur Förderung der Heilung nach Riss der Achillessehne. ■

*Dr. med. M. Berger,  
Facharzt für Allgemeinmedizin/  
Homöopathie*

